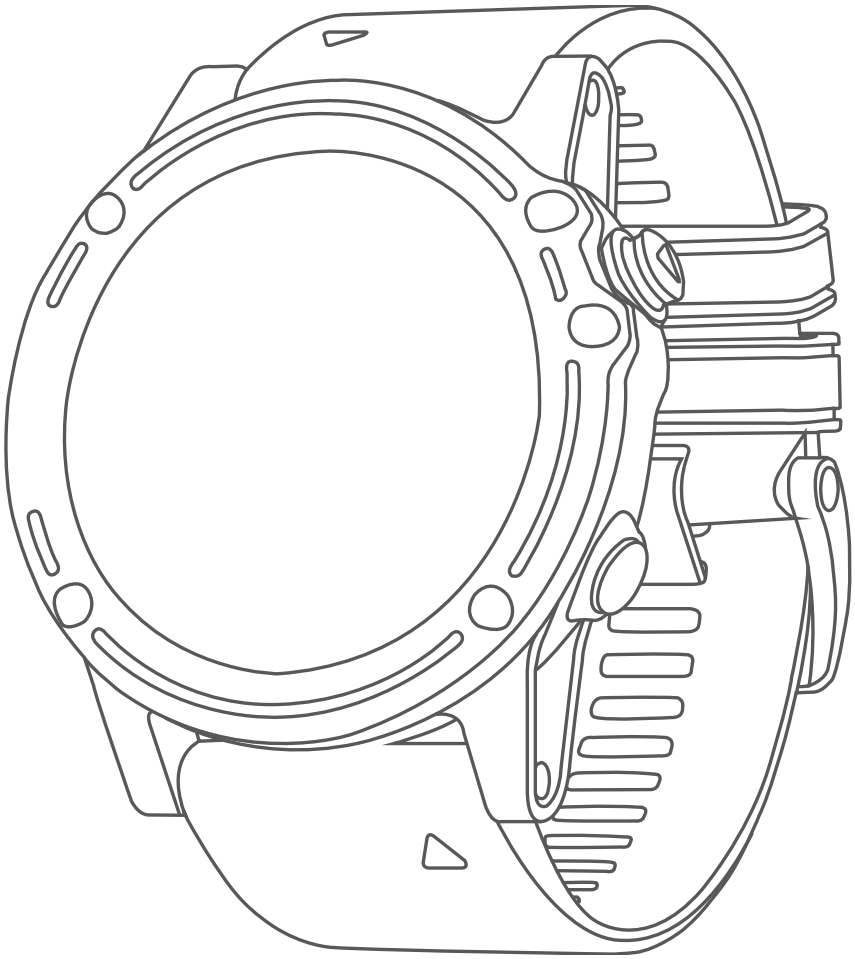
GARMIN



DESCENT MK1

คู่มือการใช้งาน

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้ทั้งหมดหรือบางส่วนโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ *Garmin.co.th* สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, TracBack, VIRB, และ Virtual Partner เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Descent, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, HRM-Run, HRM-Tri, QuickFit, tempe, TruSwing, Varia, Varia Vision, และ Vector เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

American Heart Association® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ American Heart Association, Inc. Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายคำและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. Strava™ และ STRAVA เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+™ เยี่ยมชม *www.thisisant.com/directory* สำหรับรายชื่อของผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

สารบัญ

บทนำ 1
ภาพรวมของอุปกรณ์ 1
การดูเมนูควบคุม 1
การดูวิจิท 1
การชาร์จอุปกรณ์ 1
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ 2
การอัปเดตผลิตภัณฑ์ 2
การตั้งค่า Garmin Express 2
การดำน้ำ 2
คำเตือนการดำน้ำ 2
โหมดการดำน้ำ 3
การใช้โหมดดำน้ำในสระ 3
การตั้งค่าการดำน้ำ 3
การเริ่มดำน้ำ 3
หน้าจอข้อมูลการดำน้ำ 4
การดูหน้าจอข้อมูลหลักการดำน้ำด้วยก๊าซ 4
การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ 4
การดูข้อมูลก๊าซดำน้ำเพิ่มเติม 5
การใช้นาฬิกาจับเวลาการดำน้ำ 5
การดำน้ำพร้อมแผนที่ 5
การดูวิจิท Surface Interval 5
การดูวิจิทบันทึกการดำน้ำ 5
การวางแผนการดำน้ำ 5
การคำนวณเวลา NDL 5
การสร้างแผนลดความกดดัน 6
การดูและการใช้แผนลดความกดดัน 6
การแก้ไขแผนลดความกดดัน 6
การลบแผนลดความกดดัน 6
เวลาที่ไม่ควรบิน 6
ข้อแนะนำสำหรับการสวมใส่อุปกรณ์กับชุด Exposure Suit . 6
กิจกรรม 6
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม 6
ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ 7
การหยุดหนึ่งกิจกรรม 7
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง 7
กิจกรรมในร่ม 7
กิจกรรมกลางแจ้ง 7
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ 7
การใช้เครื่องมือทำจังหวะ 7
Jumpmaster 8
มัลติสปอร์ต 8
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต 8
ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ 8
การว่ายน้ำ 8
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ 8
ประเภทของสโตรก 8
ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ 8
การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ 8
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน 9
การเล่นกอล์ฟ 9
การเล่นกอล์ฟ 9
ข้อมูลหลุม 9
การย้ายธง 9
การดูอุปสรรคต่าง ๆ 9
การวัดหนึ่งช็อต 9
การดูระยะ Layup และ Dogleg 10
การบันทึกคะแนน 10
การอัปเดตคะแนน 10
TruSwing 10
การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ 10
การติดตามสถิติ 10
คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ 10
อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ 10
การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ 10
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน . 10
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ 10
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin 11
การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ 11
การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 11
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน . 11
การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 11
Running Dynamics 12
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics 12
มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics 12
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป 13
การวัดสมรรถนะ 13
การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ 14
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ 14
สถานะการฝึกซ้อม 14
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max. 14
เวลาพักฟื้น 15
อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว 15
ปริมาณการฝึกซ้อม 16
การดู Predicted Race Times ของคุณ 16

เกี่ยวกับ Training Effect 16
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด 16
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ 17
Lactate Threshold 17
การหาการประเมิน FTP ของคุณ 17
การฝึกซ้อม 18
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ 18
เป้าหมายด้านฟิตเนส 18
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ 18
เกี่ยวกับ Lifetime Athletes 19
การตั้งค่าโซน Power ของคุณ 19
การติดตามกิจกรรม 19
เป้าหมายอัตโนมัติ 19
การใช้การแจ้งเตือนขยับ 19
การติดตามการนอนหลับ 20
นาทีความเข้มข้น 20
Garmin Move IQ อีเว้นท์ 20
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม 20
เวิร์คเอ้าท์ 20
การติดตามหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ 20
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 21
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม 21
Interval เวิร์คเอ้าท์ 21
การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์ 21
การเริ่มต้นหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์ 21
การหยุดหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์ 21
เซกเมนต์ 21
Strava™ เซกเมนต์ 21
การดูรายละเอียดเซกเมนต์ 22
การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์ 22
การใช้ Virtual Partner 22
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม 22
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม 22
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า 22
สถิติส่วนบุคคล 22
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ 23
การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล 23
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล 23
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด 23
นาฬิกา 23
การตั้งเสียงปลุก 23
การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง 23
การใช้นาฬิกาจับเวลา 23
การตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก 23
การซิงค์เวลากับ GPS 23
การนำทาง 24
การบันทึกตำแหน่งของคุณ 24
การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ 24
การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด 24
การ Project หนึ่ง Waypoint 24
การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง 24
การนำทางไปยังหนึ่งจุดสนใจ 24
จุดสนใจ 24
การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ 24
การสร้างคอร์สแบบไปกลับ 24
การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard 25
การนำทางด้วย Sight ‹N Go 25
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม 25
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ 25
การหยุดการนำทาง 25
แผนที่ 25
การดูแผนที่ 25
การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่ 25
การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน 26
เข็มทิศ 26
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ 26
ประวัติ 26
การใช้ประวัติ 26
ประวัติมัลติสปอร์ต 26
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ 26
การดูข้อมูลทั้งหมด 26
การใช้เครื่องวัดระยะ 26
การลบประวัติ 27
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ 27
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth 27
การดูการแจ้งเตือน 27
การจัดการการแจ้งเตือน 27
การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth 27
การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน 27
การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป 27
การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที 28
Garmin Connect 28
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile 28
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express 28

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง 29
การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack 29
ข้อแนะนำสำหรับเซสชั่น GroupTrack 29
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi 29
การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi 29
คุณสมบัติ Connect IQ 29
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ 30
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ 30
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ 30
วิจิท 30
การปรับแต่งลูปวิจิท 30
VIRB รีโมท 30
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป 31
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล 32
การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม 32
การเตือนต่าง ๆ 32
การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม 33
การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง 33
Auto Lap 33
การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap 33
การเปิดใช้งาน Auto Pause 33
การเปิดใช้งาน Auto Climb 33
ความเร็วและระยะทาง 3D 34
การเปิดและปิดปุ่ม Lap 34
การใช้ Auto Scroll 34
UltraTrac 34
การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน 34
การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป 34
การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์ 34
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา 34
การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา 34
การตั้งค่าเซ็นเซอร์ 35
การตั้งค่าเข็มทิศ 35
การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง 35
การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ 35
การตั้งค่าแผนที่ 35
การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล 36
การแสดงและซ่อนข้อมูลแผนที่ 36
การตั้งค่า GroupTrack 36
การตั้งค่าการนำทาง 36
การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่ 36
การตั้งค่า Heading Bug 36
การตั้งค่าการเตือนการนำทาง 36
การตั้งค่าระบบ 36
การตั้งค่าเวลา 37
การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight 37
การปรับแต่งเมนูควบคุม 37
การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ 37
การเปลี่ยนหน่วยวัด 37
การดูข้อมูลอุปกรณ์ 37
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label 37
เซ็นเซอร์ ANT+ 37
การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+ 37
การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ Cadence จักรยานที่จำหน่ายแยกต่างหาก 38
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power 38
การใช้ Electronic Shifters 38
ความตระหนักต่อสถานการณ์ 38
Foot Pod 38
การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod 38
การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณด้วยตนเอง 38
การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod 38
tempe 39
ข้อมูลอุปกรณ์ 39
ข้อมูลจำเพาะ Descent Mk1 39
ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ 39
การจัดการข้อมูล 39
ยกเลิกการเชื่อมต่อสาย USB 39
การลบไฟล์ 39
การบำรุงรักษาอุปกรณ์ 39
การดูแลอุปกรณ์ 39
การทำความสะอาดอุปกรณ์ 40
การเปลี่ยนสายรัดแบบ QuickFit 40
สายรัดการดำน้ำแบบยาวพิเศษ 40
การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ 40
การแก้ไขปัญหา 40
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา 40
สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่? 40
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ 40
ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่? 40
การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ 40
การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด 40
การรีเซ็ต Tissue Load ของคุณ 40
การรับสัญญาณดาวเทียม 41
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS 41
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ 41

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด 41
การติดตามกิจกรรม 41
การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง 41
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง 41
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ไม่ตรงกัน 41
จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง 41
นาทีความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ 42
การหาข้อมูลเพิ่มเติม 42
ภาคผนวก 42
ช่องข้อมูล 42
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max. 46
การแบ่งระดับ FTP 46
ขนาดล้อและเส้นรอบวง 46
BSD 3-ข้อกำหนดการอนุญาต 47
คำนิยามของสัญลักษณ์ 47

บทนำ

⚠คำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือดัดแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ภาพรวมของอุปกรณ์

1 LIGHT	เลือกเพื่อเปิดและปิด backlight กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม กดค้างเพื่อเปิดอุปกรณ์ **หมายเหตุ:** ระหว่างกำลังดำน้ำ, ฟังก์ชันการกดค้างถูกปิดใช้งาน
2 ▲	เลือกเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุดหนึ่งกิจกรรม เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกในเมนู เลือกสำหรับเข็มทิศการดำน้ำ, นาฬิกาจับเวลา, หรือการสลับก๊าซระหว่างการดำน้ำ
3 BACK	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้า เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการเปลี่ยนผ่านระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต **หมายเหตุ:** ระหว่างการดำน้ำ, ปุ่มกดถูกเปิดใช้งานเฉพาะในเมนูเท่านั้น
4 DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูลูปวิจิทและเมนูต่าง ๆ เลือกเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลระหว่างการดำน้ำ กดค้างเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาจากหน้าจอใด ๆ
5 UP MENU	เลือกเพื่อเลื่อนดูลูปวิจิทและเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู **หมายเหตุ:** ระหว่างกำลังดำน้ำ, ปุ่มกดถูกปิดใช้งาน
6	แตะอุปกรณ์สองครั้งเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลระหว่างการดำน้ำ

การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิดโหมดห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกดต่าง ๆ, และการปิดอุปกรณ์

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT**

2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับหลากหลายวิจิทที่ถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้า, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน

- เลือก **UP** หรือ **DOWN**

  อุปกรณ์เลื่อนผ่านลูปวิจิท
- เลือก ▲ เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจิท
- จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **DOWN** เพื่อกลับไปยังหน้าปัดนาฬิกา
- หากคุณกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม, เลือก **BACK** เพื่อกลับไปยังหน้าข้อมูลกิจกรรม

การชาร์จอุปกรณ์

ข้อสังเกต

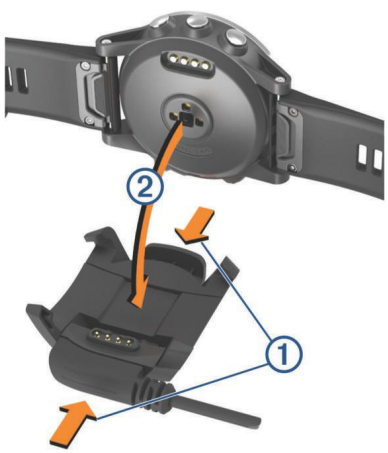
เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

อุปกรณ์นี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในที่คุณสามารถชาร์จได้โดยใช้ปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน หรือผ่านพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

1 เสียบปลาย USB ของสายเคเบิลเข้าไปใน AC อะแดปเตอร์หรือพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์

2 หากจำเป็น, เสียบ AC อะแดปเตอร์เข้ากับปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน

3 บีบด้านข้างของแป้นชาร์จไฟ 1 เพื่อกางขาบนแป้นออก



4 โดยให้หน้าสัมผัสเรียงตรงกัน, วางอุปกรณ์ลงในแป้น 2 และปล่อยขาเพื่อยึดให้อุปกรณ์อยู่กับที่

เมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับแหล่งจ่ายไฟ, อุปกรณ์เปิดขึ้นมา, และระดับการชาร์จไฟแบตเตอรี่ปรากฏบนหน้าจอ

5 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Descent, ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect Mobile, แทนที่จากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ

1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect Mobile
2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
3 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดอุปกรณ์

อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ในครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง **LIGHT** และเลือก เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ได้ด้วยตนเอง

4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
   - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect Mobile, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
   - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อนแล้ว, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (*Garmin.co.th/express*) ติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ทโฟนของคุณ

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin® ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การตั้งค่า Garmin Express

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
2 ไปที่ *Garmin.co.th/express*
3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดำน้ำ

คำเตือนการดำน้ำ

⚠คำเตือน

- คุณสมบัติการดำน้ำของอุปกรณ์นี้มีไว้เพื่อใช้โดยนักดำน้ำที่ผ่านการรับรองแล้วเท่านั้น อุปกรณ์นี้ไม่ควรถูกใช้เป็นคอมพิวเตอร์ดำน้ำเพียงลำพัง ความล้มเหลวในการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการดำน้ำที่เหมาะสมเข้าสู่อุปกรณ์อาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสส่วนบุคคลหรือเสียชีวิตได้
- ให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจการใช้งาน, การแสดงผล, และข้อจำกัดของอุปกรณ์อย่างครบถ้วน หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับคู่มือฉบับนี้หรืออุปกรณ์, ควรแก้ไขข้อขัดแย้งหรือความสับสนใด ๆ ก่อนการดำน้ำด้วยอุปกรณ์นี้เสมอ จำไว้เสมอว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเอง
- มีความเสี่ยงของโรคลดความกด (decompression sickness หรือ DCS) อยู่เสมอสำหรับโปรไฟล์การดำน้ำใด ๆ แม้ว่าคุณได้ทำตามแผนการดำน้ำที่ถูกจัดเตรียมโดยตารางการดำน้ำหรืออุปกรณ์การดำน้ำ ไม่มีขั้นตอน, อุปกรณ์ดำน้ำ, หรือตารางการดำน้ำที่จะลดความเป็นไปได้ของ DCS หรือภาวะออกซิเจนเป็นพิษ ลักษณะทางสรีรวิทยาของแต่ละบุคคลสามารถแตกต่างกันไปในแต่ละวัน อุปกรณ์นี้ไม่สามารถใช้เป็นเหตุผลสำหรับความแตกต่างเหล่านี้ได้ คุณควรอย่างยิ่งที่ยังคงอยู่ภายในขีดจำกัดที่ให้โดยอุปกรณ์นี้เพื่อลดความเสี่ยงของ DCS คุณควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับฟิตเนสของคุณก่อนการดำน้ำ
- ใช้เครื่องมือสำรองข้อมูลเสมอ, รวมไปถึงมาตรวัดความลึก, มาตรวัดความดันใต้น้ำ, และเครื่องจับเวลาหรือนาฬิกา คุณควรสามารถเข้าถึงตารางการลดความกดดันเมื่อกำลังดำน้ำพร้อมกับอุปกรณ์นี้
- ดำเนินการตรวจสอบความปลอดภัยก่อนดำน้ำ, เช่น การตรวจสอบฟังก์ชันและการตั้งค่าอุปกรณ์ที่เหมาะสม, ฟังก์ชันการแสดงผล, ระดับแบตเตอรี่, และความดันถัง
- อุปกรณ์นี้ไม่ควรแชร์กันระหว่างผู้ใช้หลายรายสำหรับวัตถุประสงค์ในการดำน้ำ โปรไฟล์ของนักดำน้ำเป็นของผู้ใช้เฉพาะราย, และการใช้โปรไฟล์ของนักดำน้ำอื่นอาจส่งผลในข้อมูลที่ผิดพลาดซึ่งสามารถนำไปสู่การบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้
- สำหรับเหตุผลด้านความปลอดภัย, คุณไม่ควรดำน้ำเพียงลำพัง ควรดำน้ำพร้อมกับคู่หูที่กำหนดให้ คุณยังควรอยู่กับคนอื่น ๆ เป็นเวลายาวนานขึ้นหลังจากการดำน้ำ, เนื่องจากโรค DCS ที่อาจเกิดขึ้นนั้นอาจเริ่มแสดงอาการล่าช้าหรือถูกกระตุ้นโดยกิจกรรมบนพื้นผิว
- อุปกรณ์นี้ไม่มีจุดประสงค์สำหรับกิจกรรมการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือสำหรับมืออาชีพ โดยมีไว้สำหรับวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเท่านั้น กิจกรรมการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือสำหรับมืออาชีพสามารถปล่อยให้ผู้ใช้สัมผัสกับความลึกเกินหรือภาวะที่เพิ่มความเสี่ยงต่อ DCS ได้
- อย่าดำน้ำด้วยก๊าซหากคุณไม่ได้ตรวจสอบสิ่งที่บรรจุด้วยตนเองและป้อนค่าที่ได้วิเคราะห์แล้วไปยังอุปกรณ์ ความล้มเหลวเพื่อตรวจสอบสิ่งที่บรรจุในถังและป้อนค่าก๊าซที่เหมาะสมไปยังอุปกรณ์จะส่งผลให้ข้อมูลการวางแผนดำน้ำไม่ถูกต้องและอาจส่งผลให้ได้รับการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- การดำน้ำที่มีส่วนผสมของก๊าซมากกว่าหนึ่งชนิดทำให้เกิดความเสี่ยงมากกว่าการดำน้ำด้วยส่วนผสมของก๊าซชนิดเดียว ข้อผิดพลาดที่เกี่ยวข้องกับการใช้ก๊าซผสมหลายชนิดอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- มั่นใจอยู่เสมอว่าได้ลอยตัวขึ้นมาอย่างปลอดภัย การลอยตัวขึ้นอย่างรวดเร็วเพิ่มความเสี่ยงของ DCS
- การปิดใช้งานคุณสมบัติ deco lockout บนอุปกรณ์สามารถส่งผลในความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของ DCS, ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือเสียชีวิตได้ ปิดการใช้งานคุณสมบัตินี้โดยต้องยอมรับความเสี่ยงของคุณเอง
- การละเมิดการพักน้ำเนื่องจากการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพักที่จำเป็นอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ อย่าลอยตัวขึ้นไปเหนือความลึกของการพักน้ำที่แสดงไว้
- ควรทำการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยระหว่าง 3 ถึง 5 เมตร

(9.8 ถึง 16.4 ฟุต) เป็นเวลา 3 นาทีเสมอ, แม้ว่าไม่ต้องการพักน้ำเนื่องจากการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพักก็ตาม

โหมดการดำน้ำ

อุปกรณ์ Descent Mk1 รองรับห้าโหมดการดำน้ำ แต่ละโหมดการดำน้ำมีสี่เฟส: ตรวจสอบก่อนการดำน้ำ, การแสดงผลผิวน้ำ, ในการดำน้ำ, และหลังการดำน้ำ

Single-Gas: ช่วยให้คุณดำน้ำด้วยส่วนผสมก๊าซเดี่ยวได้

Multi-Gas: ช่วยให้คุณปรับแต่งส่วนผสมก๊าซหลายชนิดและสลับก๊าซระหว่างการดำน้ำของคุณได้ โหมดนี้รองรับหนึ่งก๊าซล่างสุด, และได้ถึงห้าก๊าซเพิ่มเติมสำหรับการลดความกดดันหรือการสำรอง

หมายเหตุ: ก๊าซสำรองไม่ถูกใช้ในขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกด (no-decompression limit หรือ NDL) และการคำนวณการลดความกดดันของ time to surface (TTS) จนกว่าคุณเปิดใช้งานระหว่างการดำน้ำ

CCR: ช่วยให้คุณปรับค่าสอง PO2 setpoints, ก๊าซแบบ closed-circuit (วงจรปิดหรือ CC), และก๊าซแบบ open-circuit (วงจรเปิดหรือ OC) สำรองได้

Gauge: ช่วยให้คุณดำน้ำด้วยคุณสมบัติ bottom timer ขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ: หลังการดำน้ำในโหมด gauge, อุปกรณ์สามารถถูกใช้งานในโหมด gauge หรือ apnea เป็นเวลา 24 ชั่วโมงเท่านั้น

Apnea: ช่วยให้คุณดำน้ำแบบ free dive ด้วยข้อมูลการดำน้ำ apnea โดยเฉพาะได้ โหมดนี้มีอัตราการรีเฟรชข้อมูลสูงกว่า

Apnea Hunt: คล้ายคลึงกับโหมดการดำน้ำแบบ Apnea, แต่ถูกปรับแต่งโดยเฉพาะสำหรับผู้ตกปลาด้วยฉมวก โทนเสียงเริ่มและหยุดถูกปิดการใช้งาน

การใช้โหมดดำน้ำในสระ

เมื่ออุปกรณ์อยู่ในโหมดดำน้ำในสระ, คุณสมบัติ tissue load และ decompression lockout ทำงานได้ตามปกติ, แต่การดำน้ำต่าง ๆ ไม่ถูกบันทึกไว้ในบันทึกการดำน้ำ

1. กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
2. เลือก **目**

   โหมดดำน้ำในสระปิดโดยอัตโนมัติตอนเที่ยงคืน

การตั้งค่าการดำน้ำ

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการดำน้ำโดยขึ้นกับความต้องการของคุณได้ ไม่ใช่ว่าการตั้งค่าทั้งหมดสามารถใช้ได้สำหรับทุกโหมดการดำน้ำ คุณยังสามารถแก้ไขการตั้งค่าก่อนคุณเริ่มดำน้ำได้อีกด้วย

กดค้าง **MENU**, และเลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ**

ก๊าซ: กำหนดส่วนผสมของก๊าซ คุณสามารถป้อนหนึ่งก๊าซล่างสุด, และได้ถึงห้าก๊าซเพิ่มเติมสำหรับการลดความกดดันหรือสำรอง คุณสามารถป้อนความจุออกซิเจนและฮีเลียมสำหรับก๊าซและอุปกรณ์คำนวณเปอร์เซ็นต์ที่เหลือเป็นความจุไนโตรเจน

Conservatism: กำหนดระดับของ conservatism สำหรับการคำนวณการลดความกดดัน conservatism ที่สูงขึ้นให้เวลาล่างสุดที่สั้นลงและเวลาขึ้นที่นานขึ้น ตัวเลือก กำหนดเอง ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าปัจจัยความลาดชันแบบกำหนดเองได้

หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทำความเข้าใจปัจจัยความลาดชันก่อนการเข้าสู่ระดับของ conservatism แบบกำหนดเอง

ประเภทน้ำ: ช่วยให้คุณเลือกประเภทของน้ำได้

PO2: ตั้งค่าขีดจำกัดความดันบางส่วนของการลดความกดดันของออกซิเจน (PO2), เป็นบาร์ คุณสามารถปรับการเตือน PO2 และขีดจำกัดการเตือนที่สำคัญได้

การเตือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนสำหรับความลึกและเวลา คุณสามารถเปิดใช้งานการเตือนที่แตกต่างกันสำหรับโหมดการดำน้ำแบบต่าง ๆ

การแจ้งเตือนการหยุดหายใจ: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนสำหรับ apnea surface interval

Safety Stop: ช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนระยะการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยได้

จบความล่าช้าการดำน้ำ: ช่วยให้คุณกำหนดระยะเวลาก่อนที่อุปกรณ์จบลงและบันทึกการดำน้ำหลังจากพ้นผิวน้ำ

CCR Setpoints: ช่วยให้คุณตั้งค่า PO2 setpoints สูงและต่ำสำหรับการดำน้ำแบบ closed-circuit rebreather (ใช้เครื่องช่วยหายใจแบบวงจรปิดหรือ CCR) ได้ หากโหมดอัตโนมัติถูกเปิดใช้งานอยู่, อุปกรณ์สลับเป็น setpoint สูงหรือต่ำโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับระดับความลึกปัจจุบันของคุณ ตัวอย่างเช่น หากคุณดำลงผ่านความลึก setpoint สูงหรือลอยขึ้นผ่านความลึก setpoint ต่ำ, ขีดแบ่ง PO2 สลับเป็น setpoint สูงหรือต่ำตามลำดับ ความลึก setpoint อัตโนมัติต้องห่างกันอย่างน้อย 6.1 ม. (20 ฟุต)

หมายเหตุ: หากคุณเปลี่ยน setpoints ด้วยตนเองภายใน 1.8 ม. (6 ฟุต) ของความลึกที่สับเปลี่ยนอัตโนมัติ, การสับเปลี่ยน setpoint อัตโนมัติก็ถูกปิดใช้งานจนกระทั่งคุณอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าความลึกที่สับเปลี่ยนอัตโนมัติมากกว่า 1.8 ม. (6 ฟุต) ซึ่งป้องกันการสับเปลี่ยน setpoint โดยไม่ได้ตั้งใจ

Backlight: ช่วยให้คุณปรับการตั้งค่า backlight สำหรับกิจกรรมดำน้ำ

อัตราการเต้นหัวใจ: ช่วยให้คุณเปิดหรือปิดการใช้งานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสำหรับการดำน้ำ ตัวเลือก ข้อมูลสายที่เก็บข้อมูล ช่วยให้คุณเปิดใช้งานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดอกได้, เช่น อุปกรณ์ HRM-Swim™ หรือ HRM-Tri™, ซึ่งเก็บข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจพร้อมการดำน้ำ คุณสามารถดูข้อมูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดอกบนบัญชี Garmin Connect™ ของคุณหลังจากคุณเสร็จสิ้นการดำน้ำ

แตะสองครั้งเพื่อเลื่อน: ให้คุณแตะสองครั้งที่อุปกรณ์เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลการดำน้ำ

Deco Lockout: ช่วยให้คุณสามารถปิดใช้งานคุณสมบัติการล็อกการลดความกดดัน คุณสมบัตินี้ป้องกันการดำน้ำแบบ single-gas และ multi-gas นาน 24 ชั่วโมงหากคุณละเมิดเพดานการลดความกดดันนานกว่าสามนาที

หมายเหตุ: คุณยังคงสามารถปิดใช้งานคุณสมบัติการล็อกการลดความกดดันหลังจากฝ่าฝืนเพดานการลดความกดดันได้

การเริ่มดำน้ำ

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งโหมดการดำน้ำ (*โหมดการดำน้ำ, หน้า 3*)

3 หากจำเป็น, เลือก **DOWN** เพื่อแก้ไขการตั้งค่าการดำน้ำ, เช่น ก๊าซต่าง ๆ, ประเภทของน้ำ, และการเตือนต่าง ๆ (*การตั้งค่าการดำน้ำ, หน้า 3*)

4 รอโดยยกข้อมือของคุณให้พ้นน้ำจนกว่าอุปกรณ์รับสัญญาณ GPS ได้และ GPS เปลี่ยนเป็นสีเขียว

อุปกรณ์ต้องการสัญญาณ GPS เพื่อบันทึกตำแหน่งการเริ่มดำน้ำของคุณ

5 เลือก ▲

6 ลงต่ำเพื่อเริ่มการดำน้ำของคุณ

เครื่องจับเวลากิจกรรมเริ่มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณลงไปถึงความลึกที่ 1.2 ม. (4 ฟุต)

หมายเหตุ: หากคุณเริ่มดำน้ำโดยไม่มีการเลือกโหมดดำน้ำ, อุปกรณ์ใช้โหมดการดำน้ำและการตั้งค่าที่ใช้ล่าสุด

7 เลือก **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลและเข็มทิศการดำน้ำ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถแตะสองครั้งที่อุปกรณ์เพื่อเลื่อนดูหน้าจอได้

เมื่อคุณกลับคืนสู่ผิวน้ำ, อุปกรณ์จบลงและบันทึกการดำน้ำโดยอัตโนมัติ คุณควรเก็บข้อมือของคุณให้พ้นน้ำในขณะที่อุปกรณ์บันทึกตำแหน่งที่ขึ้นจากการดำน้ำของคุณ

หน้าจอข้อมูลการดำน้ำ

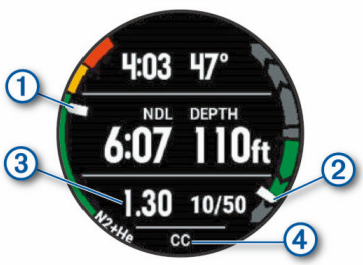
ในระหว่างการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas, หรือ closed-circuit rebreather (CCR), คุณสามารถดูสภาวะการดำน้ำปัจจุบัน, เข็มทิศดำน้ำ, และข้อมูลสรีรวิทยาได้ (*การดูหน้าจอข้อมูลหลักการดำน้ำด้วยก๊าซ, หน้า 4*, *การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ, หน้า 4*, *การดูข้อมูลก๊าซดำน้ำเพิ่มเติม, หน้า 5*)

ในระหว่างการดำน้ำแบบ gauge, คุณสามารถดูสภาพการดำน้ำในปัจจุบัน, นาฬิกาจับเวลาการดำน้ำ, เข็มทิศดำน้ำ, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ (*การใช้นาฬิกาจับเวลาการดำน้ำ, หน้า 5*, *การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ, หน้า 4*, *การดูข้อมูลก๊าซดำน้ำเพิ่มเติม, หน้า 5*)

ในระหว่างการดำน้ำแบบ apnea หรือ apnea hunt, คุณสามารถดูสภาวะการดำน้ำในปัจจุบัน, เวลาที่พื้นผิวของคุณ, รายละเอียดเกี่ยวกับการดำน้ำล่าสุดของคุณ, ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, และแผนที่ (*การดำน้ำพร้อมแผนที่, หน้า 5*)

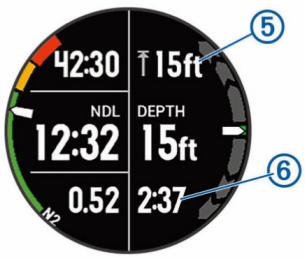
การดูหน้าจอข้อมูลหลักการดำน้ำด้วยก๊าซ

1 ในระหว่างการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas, หรือ closed-circuit rebreather (CCR), ให้เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลแรก



①	ระดับไนโตรเจน (N2) tissue load ของคุณ สีเขียว: tissue load 0 ถึง 79% สีเหลือง: tissue load 80 ถึง 99% สีแดง: tissue load 100% หรือมากกว่า
②	ระดับของการลงหรือการขึ้นของคุณ สีเขียว: ดี การขึ้นต่ำกว่า 7.9 ม. (26 ฟุต) ต่อนาที สีเหลือง: สูงปานกลาง การขึ้นอยู่ระหว่าง 7.9 ถึง 10.1 ม. (26 ถึง 33 ฟุต) ต่อนาที สีแดง: สูงเกินไป การขึ้นสูงกว่า 10.1 ม. (33 ฟุต) ต่อนาที
③	ความดันบางส่วนของระดับออกซิเจน (PO2) ของคุณ
④	ระหว่างการดำน้ำ CCR, บ่งชี้ว่าการดำน้ำแบบ closed-circuit (CC) หรือ open-circuit (OC) เปิดใช้งานอยู่

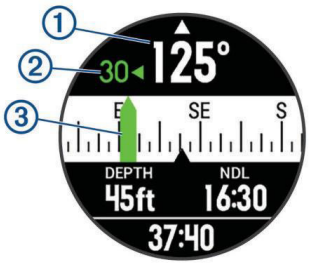
2 เมื่อคุณผ่านช่วงเวลาขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกด (NDL) หรือทำการพักน้ำ, หน้าจอข้อมูลแสดงข้อมูลการขึ้น



⑤	เพดานความลึกของการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยหรือการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพัก
⑥	เวลาที่เหลือของการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยหรือการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพัก

การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ

1 ในระหว่างการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas, หรือ gauge, เลื่อนไปที่เข็มทิศดำน้ำ



เข็มทิศระบุทิศทางที่มุ่งหน้าไปของคุณ ①

2 เลือก ▲ เพื่อกำหนดทิศทาง

เข็มทิศระบุค่าความเบี่ยงเบน ② จากทิศทางที่ตั้งไว้ ③

3 เลือก ▲, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เพื่อรีเซ็ตทิศทาง, เลือก **รีเซ็ตทิศทาง**
- เพื่อเปลี่ยนทิศทางโดย 180 องศา, เลือก **ตั้งเป็น Recip.**
  หมายเหตุ: เข็มทิศระบุทิศทางตรงข้ามด้วยเครื่องหมายสีแดง
- เพื่อตั้งเป็น 90 องศาทิศทางไปทางซ้ายหรือขวา, เลือก **ตั้งเป็น 90L** หรือ **ตั้งเป็น 90R**
- เพื่อลบทิศทาง, เลือก **ลบทิศทาง**

การดูข้อมูลก๊าซดำน้ำเพิ่มเติม

ระหว่างการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas, หรือ gauge, เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลที่สาม

①	โซนอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ (*เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 18*) **หมายเหตุ:** คุณสามารถดูได้เฉพาะข้อมูลหน้าจออัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือระหว่างการดำน้ำ สีเทา: โซน 1 สีน้ำเงิน: โซน 2 สีเขียว: โซน 3 สีส้ม: โซน 4 สีแดง: โซน 5
②	ระดับความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทกลาง (CNS) ของคุณระหว่างการดำน้ำแบบ single-gas หรือ multi-gas สีเขียว: ความเป็นพิษของออกซิเจน CNS 0 ถึง 79% สีเหลือง: ความเป็นพิษของออกซิเจน CNS 80 ถึง 99% สีแดง: ความเป็นพิษของออกซิเจน CNS 100% หรือมากกว่า

การใช้นาฬิกาจับเวลาการดำน้ำ

1. เริ่มดำน้ำแบบ **Gauge**
2. เลื่อนไปที่หน้าจอนาฬิกาจับเวลา

3. เลือก ▲ > **รีเซ็ตความลึกเฉลี่ย** เพื่อกำหนดความลึกเฉลี่ยตามความลึกปัจจุบันของคุณ
4. เลือก ▲ > **เริ่มนาฬิกาจับเวลา**
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อหยุดการใช้นาฬิกาจับเวลา, เลือก ▲ > **หยุดนาฬิกาจับเวลา**
   - เพื่อรีสตาร์ทนาฬิกาจับเวลา, เลือก ▲ > **รีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา**

การดำน้ำพร้อมแผนที่

คุณสามารถดูแผนที่ระหว่าง apnea surface intervals ได้

1. ในระหว่างกิจกรรมการดำน้ำแบบ apnea, เลื่อนไปที่แผนที่
2. เลือก ▲, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **เลื่อน/ซูม**
     ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ▲ เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูม คุณสามารถกดค้าง ▲ เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาทได้
   - เพื่อทำเครื่องหมายตำแหน่งของคุณ, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
     ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **DOWN** เพื่อเปลี่ยนไอคอน

การดูวิจิท Surface Interval

วิจิทแสดงเวลา surface interval, tissue load, และเปอร์เซ็นต์ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทกลาง (CNS) ของคุณ

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP**
2. เลือก ▲ เพื่อดูรายละเอียดเนื้อเยื่อและ oxygen tolerance units (OTU)

การดูวิจิทบันทึกการดำน้ำ

วิจิทแสดงการสรุปย่อของการดำน้ำที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

1. จากวิจิท surface interval, เลือก **UP**
2. เลือก ▲ เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดำน้ำ
3. เลือกหนึ่งการดำน้ำ
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก **รายละเอียด**
   - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหนึ่งของการดำน้ำหลายครั้งแบบ apnea ในกิจกรรม, เลือก **ดำน้ำ**, และเลือกหนึ่งการดำน้ำ
   - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
     หมายเหตุ: อุปกรณ์แสดงตำแหน่งการเข้าและออกของคุณหากคุณรอสัญญาณ GPS ก่อนและหลังการดำน้ำ
   - เพื่อดูโปรไฟล์ความลึกของกิจกรรม, เลือก **โปรไฟล์ความลึก**
   - เพื่อดูโปรไฟล์อุณหภูมิของกิจกรรม, เลือก **โปรไฟล์อุณหภูมิ**

การวางแผนการดำน้ำ

คุณสามารถวางแผนการดำน้ำในอนาคตได้โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ อุปกรณ์สามารถคำนวณขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกด (NDL) หรือสร้างแผนลดความกดดัน เมื่อกำลังวางแผนการดำน้ำ, อุปกรณ์ใช้ tissue load ที่ตกค้างจากการดำน้ำครั้งล่าสุดของคุณในการคำนวณ

การคำนวณเวลา NDL

คุณสามารถคำนวณเวลาขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกด (NDL) หรือความลึกสูงสุดสำหรับการดำน้ำในอนาคตได้ การคำนวณเหล่านี้ไม่ถูกบันทึกหรือใช้กับการดำน้ำครั้งต่อไปของคุณ

1. เลือก ▲ > **Plan Dive** > **คำนวณ NDL**
2. ป้อนเปอร์เซ็นต์ออกซิเจน
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อคำนวณเวลา NDL, เลือก **ป้อนความลึก**, และป้อนความลึกที่วางแผนไว้สำหรับการดำน้ำของคุณ
   - เพื่อคำนวณความลึกสูงสุด, เลือก **ป้อนเวลา**, และป้อน

เวลาดำน้ำที่วางแผนไว้ของคุณ

นาฬิกานับถอยหลังเวลา NDL, ความลึก, และความลึกสูงสุดในการใช้งาน (maximum operating depth หรือ MOD) ปรากฏ

4 เลือก **DOWN**

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เพื่อออก, เลือก **เสร็จ**
- เพื่อเพิ่ม intervals ในกับการดำน้ำของคุณ, เลือก **เพิ่มทำซ้ำการดำน้ำ**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การสร้างแผนลดความกดดัน

คุณสามารถสร้างแผนลดความกดดันและบันทึกไว้สำหรับการดำน้ำในอนาคต

1 เลือก ▲ > **Plan Dive** > **แผน Deco** > **เพิ่มใหม่**

2 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับแผนลดความกดดัน

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก **PO2** เพื่อป้อนความดันย่อยสูงสุดของออกซิเจน, เป็นบาร์
  หมายเหตุ: อุปกรณ์ใช้ค่า PO2 สำหรับการสลับก๊าซ
- เลือก **Conservatism** เพื่อป้อนระดับ conservatism ของคุณสำหรับการคำนวณการลดความกดดัน
- เลือก **ก๊าซ** เพื่อป้อนส่วนผสมก๊าซของคุณ
- เลือก **ความลึกด้านล่าง** เพื่อป้อนความลึกของการดำน้ำสูงสุด
- เลือก **เวลาความลึกด้านล่าง** เพื่อป้อนเวลาที่ความลึกใต้น้ำ

4 เลือก **บันทึก**

การดูและการใช้แผนลดความกดดัน

คุณสามารถแทนที่การตั้งค่าการดำน้ำปัจจุบันได้ด้วยการตั้งค่าจากแผนลดความกดดัน

1 เลือก ▲ > **Plan Dive** > **แผน Deco**

2 เลือกหนึ่งแผนลดความกดดัน

3 หากจำเป็น, เลือก **ดู** เพื่อดูแผนลดความกดดัน, แล้วเลือก **BACK**

4 เลือก **ใช้** เพื่อแทนที่การตั้งค่าการดำน้ำปัจจุบันของคุณด้วยการตั้งค่าแผนลดความกดดัน

การแก้ไขแผนลดความกดดัน

1 เลือก ▲ > **Plan Dive** > **แผน Deco**

2 เลือกหนึ่งแผนลดความกดดัน

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก **แก้ไข** เพื่อเปลี่ยนรายละเอียดแผนลดความกดดัน
- เลือก **เปลี่ยนชื่อ** เพื่อเปลี่ยนชื่อของแผนลดความกดดัน

4 แก้ไขข้อมูล

การลบแผนลดความกดดัน

1 เลือก ▲ > **Plan Dive** > **แผน Deco**

2 เลือกหนึ่งแผนลดความกดดัน

3 เลือก **ลบ** > ✓

เวลาที่ไม่ควรบิน

หลังจากดำน้ำหนึ่งครั้ง, ✈ ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกาที่เป็นค่าเริ่มต้น, พร้อมด้วยการประเมินเวลาที่ไม่ควรบินเป็นชั่วโมง คุณไม่ควรบินในเครื่องบินระหว่างเวลานี้ หลังจากการดำน้ำแบบ gauge หรือการดำน้ำที่ไม่ปฏิบัติตามแผนลดความกดดัน, เวลาที่ไม่ควรบินถูกตั้งเป็น 48 ชั่วโมง

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเพิ่มตัวบ่งชี้เวลาที่ไม่ควรบินไปยังหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองได้ (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 34*)

ข้อแนะนำสำหรับการสวมใส่อุปกรณ์กับชุด Exposure Suit

- ใช้แถบการดำน้ำชนิดซิลิโคนแบบยาวพิเศษเพื่อสวมใส่อุปกรณ์ทับชุด exposure suit ที่หนา
- ใช้ส่วนขยาย ① บนสายรัดนาฬิกาไทเทเนียมเพื่อเพิ่มความยาวของสายรัด

- สำหรับการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำ, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชุด exposure suit และอุปกรณ์ที่สวมใส่ข้อมืออื่น ๆ ไม่รบกวนกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ (*การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 10*)

กิจกรรม

อุปกรณ์ของคุณสามารถใช้กับกิจกรรมในร่ม, กลางแจ้ง, การกีฬา, และฟิตเนสต่าง ๆ ได้ เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเซ็นเซอร์ คุณสามารถบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ และแชร์กับชุมชน Garmin Connect

คุณยังสามารถเพิ่มแอปส์กิจกรรม Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้อีกด้วย (*การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 30*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าต้องการ) เมื่อคุณหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์กลับไปสู่โหมดนาฬิกา

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 หากจำเป็น, ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลเพิ่มเติม

4 หากจำเป็น, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ ANT+ ของคุณ

5 หากกิจกรรมต้องการใช้ GPS, ให้ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

6 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณ

จนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลา

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)
- เลือก **BACK** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ
- เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

1. เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก **ดำเนินการต่อ**
   - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก**
   - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
   - เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap, เลือก **Lap**
   - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น** > **ดูย้อนหลัง**
     หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
   - เพื่อนำทางกลับไปที่จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ, เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** > **เส้นทาง**
     หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
   - เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้ง**

   หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดยอัตโนมัติหลัง 25 นาทีผ่านไป

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **เพิ่ม**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
   - เลือก **อื่นๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง
3. หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
4. เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมที่กำหนดเอง
   ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกหนึ่งสีเน้นหรือปรับแต่งหน้าจอข้อมูลได้
   - เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
6. เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Descent สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้, เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยการใช้มาตรวัดความเร่งในอุปกรณ์ มาตรวัดความเร่งมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือการเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำลง คุณสามารถใช้ foot pod ที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทางไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Descent มาพร้อมกับแอปส์ต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้าสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง, เช่น การวิ่งและการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ คุณสามารถเพิ่มแอปส์โดยการใช้โปรไฟล์เริ่มต้น, เช่น การเดินหรือการพาย คุณยังสามารถเพิ่มแอปส์กีฬาต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 7*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแต่ละรอบโดยการใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดแบบดาวน์ฮิลล์ โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขาเพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ได้

1. เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
2. กดค้าง **MENU**
3. เลือก **ดูรอบ**
4. เลือก **UP** และ **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ, รอบปัจจุบันของคุณ, และรอบรวมทั้งหมดของคุณ
   หน้าจอรอบแสดงเวลา, ระยะทางที่ผ่านไป, ความเร็วสูงสุด, ความเร็วเฉลี่ย, และระยะทางขาลงทั้งหมด

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นโทนเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยคุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Metronome** > **สถานะ** > **เปิด**
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **จังหวะ / นาที** เพื่อป้อนหนึ่งค่าตาม cadence ที่คุณต้องการคงไว้
   - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
   - เลือก **เสียง** เพื่อปรับแต่งโทนเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการสั่น

7 หากจำเป็น, เลือก **พรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัติเครื่องมือทำจังหวะก่อนคุณวิ่ง
8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 6*) เครื่องมือทำจังหวะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ
9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอเครื่องมือทำจังหวะ
10 หากจำเป็น, กดค้าง **MENU** เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

Jumpmaster

⚠คำเตือน

คุณสมบัติ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติ jumpaster ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องวัดความสูงของการกระโดดร่มขั้นต้น ความล้มเหลวในการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัติ jumpmaster ปฏิบัติตามข้อแนะนำในทางทหารเพื่อการคำนวณจุด high altitude release point (HARP) อุปกรณ์ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทางไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใช้เครื่องวัดความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทวิกีฬา, และนักแข่งกีฬามัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้, เช่น ไตรกีฬา หรือ Swimrun ในระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ต, คุณสามารถทำการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมและระยะทางทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **เพิ่ม** > **มัลติสปอร์ต**
2 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือป้อนหนึ่งชื่อที่กำหนดเอง
ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Triathlon(2)
3 เลือกกิจกรรมสองอย่างหรือมากกว่าขึ้นไป
4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกว่ารวมการเปลี่ยนผ่านด้วยหรือไม่
- เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต

5 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ

- เลือก ▲ เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมแรกของคุณ
- เลือก **BACK** เพื่อการเปลี่ยนผ่านไปยังกิจกรรมถัดไป
หากการเปลี่ยนผ่านถูกเปิดใช้งานอยู่, เวลาของการเปลี่ยนผ่านถูกบันทึกแยกต่างหากจากเวลาของกิจกรรม
- หากจำเป็น, เลือก **BACK** เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมถัดไป
- เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การว่ายน้ำ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ไม่สามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือระหว่างการว่ายน้ำได้

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางตามยาวหนึ่งรอบสระว่ายน้ำ

Inerval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน interval ใหม่เริ่มต้นหลังหนึ่งการพัก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่แขนของคุณข้างที่สวมอุปกรณ์เหวี่ยงครบหนึ่งรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, คะแนน swolf ถูกคำนวณเมื่อเกิน 25 เมตร swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของความยาว ประเภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติ interval คุณยังสามารถเลือกประเภทของสโตรกในช่องข้อมูลที่กำหนดเองได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
แบบ Drll	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (*การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 9*)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง
ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง **MENU**, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **ขนาดสระ** เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
- เลือก **BACK** เพื่อบันทึกหนึ่งการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ
อุปกรณ์บันทึก intervals ของการว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เลือก **BACK** เพื่อบันทึกหนึ่ง interval ระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาการพักและยังแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ล่าสุดด้วย

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก

1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก **BACK** เพื่อเริ่มต้นการพัก

หน้าจอเปลี่ยนไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้าจอการพักปรากฏ

2. ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
3. เลือก **BACK**, และทำการว่ายน้ำต่อ
4. ทำซ้ำสำหรับ intervals การพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกเซตการเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

1. ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
2. เลือก **BACK** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
3. หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval การฝึกฝนแล้ว, เลือก **BACK**

   เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชั่นการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
4. เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์

   การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเริ่มต้นอีก interval การฝึกฝน, เลือก **BACK**
   - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval การว่ายน้ำ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

การเล่นกอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)

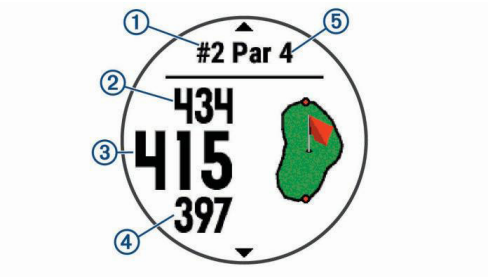
หมายเหตุ: หากคุณพบหนึ่งสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือไม่อัปเดต, โปรดส่งรายงานมาให้เราที่ *รายงานปัญหาสนามกอล์ฟ*

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **กอล์ฟ**
2. ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
3. เลือกหนึ่งสนามจากรายชื่อของสนามที่มีให้บริการ
4. เลือก **ใช่** เพื่อเก็บคะแนน
5. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ

   อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนผ่านโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
6. หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, เลือก ▲ > **จบรอบ** > **ใช่**

ข้อมูลหลุม

เพราะว่าตำแหน่งกลางเสาธงเปลี่ยน, อุปกรณ์คำนวณระยะทางไปถึงด้านหน้า, ตรงกลาง, และด้านหลังของกรีน, แต่ไม่ใช่ตำแหน่งกลางเสาธงที่แท้จริง



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะห่างไปยังตรงกลางของกรีน
④	ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
▲	หลุมถัดไป
▼	หลุมก่อนหน้า

การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งกลางเสาธงได้

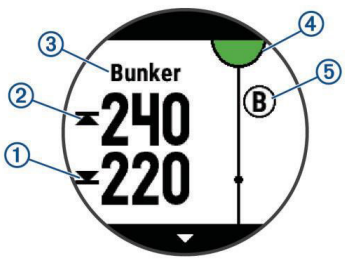
1. จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > **ย้ายธง**
2. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อย้ายตำแหน่งกลางเสาธง
3. เลือก ▲

   ระยะห่างบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่งใหม่ของกลางเสาธง ตำแหน่งกลางเสาธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

การดูอุปสรรคต่าง ๆ

คุณสามารถดูระยะทางไปยังอุปสรรคตามแฟร์เวย์สำหรับหลุมพาร์ 4 และ 5 ได้ อุปสรรคที่มีผลต่อการเลือกช็อตถูกแสดงแยกออกจากกันหรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้คุณกำหนดระยะทางไป layup หรือ carry

1. จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > **อุปสรรค**



   - ระยะทางไปด้านหน้า ① และหลัง ② ของอุปสรรคที่อยู่ใกล้ที่สุดปรากฏบนหน้าจอ
   - ประเภทของอุปสรรค ③ ถูกแสดงในรายการที่ด้านบนของหน้าจอ
   - กรีนถูกแสดงเป็นครึ่งวงกลม ④ ที่ด้านบนของหน้าจอ เส้นที่อยู่ใต้กรีนแสดงกึ่งกลางของแฟร์เวย์
   - อุปสรรคต่าง ๆ ⑤ ถูกแสดงใต้กรีนเป็นตำแหน่งโดยประมาณที่สัมพันธ์กับแฟร์เวย์
2. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูอุปสรรคอื่น ๆ สำหรับหลุมปัจจุบัน

การวัดหนึ่งช็อต

1. ตีหนึ่งช็อต, และดูตำแหน่งที่ลูกของคุณตก
2. เลือก ▲ > **วัดช็อต**

3 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ

ระยะทางถูกรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป

4 หากจำเป็น, กด **ตั้งใหม่** เพื่อรีเซ็ตระยะทางในเวลาใด ๆ ได้

การดูระยะ Layup และ Dogleg

เลือก ▲ > **เลย์อัพ**

แต่ละ layup และระยะทางจนกระทั่งคุณไปถึงแต่ละ layup ปรากฏบนหน้าจอ

หมายเหตุ: ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่านไปแล้ว

การบันทึกคะแนน

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > **บัตรคะแนน** บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน

2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ

3 เลือก ▲ เพื่อเลือกหนึ่งหลุม

4 เลือก **DOWN** หรือ **UP** เพื่อตั้งค่าคะแนน คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การอัปเดตคะแนน

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > **บัตรคะแนน**

2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ

3 เลือก ▲ เพื่อเลือกหนึ่งหลุม

4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนคะแนนสำหรับหลุมนั้น คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

TruSwing

คุณสมบัติ TruSwing ช่วยให้คุณดูการวัดวงสวิงที่บันทึกไว้จากอุปกรณ์ TruSwing ของคุณ ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/approach* เพื่อซื้ออุปกรณ์ TruSwing

การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และจำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปแล้วได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

1 เลือก ▲ > **เครื่องวัดระยะ**

2 หากจำเป็น, เลือก **รีเซ็ต** เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

การติดตามสถิติ

คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้สามารถทำการติดตามสถิติโดยละเอียดได้ระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง **MENU**

2 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

3 เลือก **Stat Tracking** เพื่อเปิดใช้งานการติดตามสถิติ

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

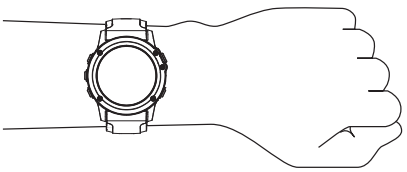
อุปกรณ์ Descent Mk1 มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ และยังใช้งานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจได้บนวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ หากทั้งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ

- สวมอุปกรณ์ Descent Mk1 เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

  หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมใส่ได้กระชับแต่สบาย, และไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย



  หมายเหตุ: ในขณะที่กำลังดำน้ำอยู่, อุปกรณ์ควรแนบสัมผัสกับผิวหนังของคุณ, และไม่ควรชนเข้ากับอุปกรณ์อื่น ๆ ที่สวมใส่บนข้อมือ

  หมายเหตุ: เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดู*ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 10* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- รอจนกว่าไอคอน ♥ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ

หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัพในร่ม

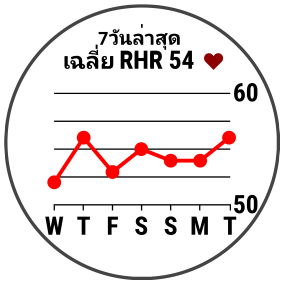
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอ้าท์แต่ละครั้ง

การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ

วิจิทแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **DOWN**

2 เลือก ▲ เพื่อดูค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในขณะที่กำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

1. จากวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ตัวเลือก**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **แพร่อัตราการเต้นหัวใจ** เพื่อเริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในตอนนี้
   - เลือก **แพร่สัญญาณระหว่างกิจกรรม** เพื่อแพร่สัญญาณอัตราการเต้นหัวใจระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 6*)

   หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่สามารถใช้งานได้สำหรับกิจกรรมการดำน้ำ

   อุปกรณ์ Descent Mk1 เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, และ ((♥ ปรากฏ

   หมายเหตุ: คุณสามารถดูได้เพียงวิจิทอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ
4. จับคู่อุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

   หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

   ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก **ใช่**

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคือ อัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

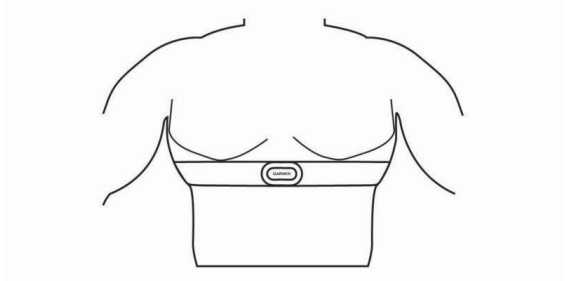
1. จากวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ตัวเลือก** > **สถานะ** > **ปิด**

การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ซึ่งควรสวมได้กระชับพอโดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

1. หากจำเป็น, ให้ติดแถบขยายสายรัดเข้ากับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
2. ทาขั้วอิเล็กโทรด ① ที่ด้านหลังของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้เปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอกของคุณกับเครื่องส่งสัญญาณ

3. สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หงายขึ้นมา



   การเชื่อมต่อระหว่างห่วง ② และตะขอเกี่ยว ③ ควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ
4. พันเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรอบหน้าอกของคุณ, และเกี่ยวตะขอของสายรัดเข้ากับห่วง

   หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับไว้

หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เครื่องเริ่มทำงานและกำลังส่งข้อมูล

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาน้ำให้ขั้วอิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำการดูแล (*การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 11*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม

  เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือสะบัดกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

  แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าแรงสูง, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบไร้สาย

การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลัง

จากใช้งานครบทุกเจ็ดครั้ง, โดยการใช้น้ำยาทำความสะอาดอย่างอ่อนในปริมาณเล็กน้อย, เช่น น้ำยาล้างจาน

หมายเหตุ: การใช้น้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
- เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางราบบนพื้น

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Descent ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Run หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณได้

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดการวิ่งหกแบบ

Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตร

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดงความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่าง เช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา

ระยะวิ่งต่อก้าว: ระยะวิ่งต่อก้าว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากหนึ่งการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งกับระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics, คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)

1. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและอุปกรณ์ Descent Mk1 จับคู่กันอยู่แล้ว, ให้ข้ามไปขั้นตอนที่ 7
   - หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและอุปกรณ์ Descent Mk1 ยังไม่ได้จับคู่กัน, ให้ทำตามทุกขั้นตอนในกระบวนการนี้ให้เสร็จสิ้น
2. กดค้าง **MENU**
3. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
4. เลือกหนึ่งกิจกรรม
5. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
6. เลือก **หน้าจอข้อมูล** > **เพิ่มใหม่**
7. เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล running dynamics
8. ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 6*)
9. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปิดหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ

   หมายเหตุ: หน้าจอ running dynamics ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้เห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โซนสีต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโซนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโซนสีเขียว, สีน้ำเงิน, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวพันกับความสูง

ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/runningscience* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม, คุณสามารถค้นหาสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่มีชื่อเสียงได้

โซนสี	เปอร์เซ็นไทล์ในโซน	ช่วง Cadence	ช่วงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง
สีม่วง	>95	>183 spm	<218 ms
สีน้ำเงิน	70–95	174–183 spm	218–248 ms
สีเขียว	30–69	164–173 spm	249–277 ms
สีส้ม	5–29	153–163 spm	278–308 ms
สีแดง	<5	<153 spm	>308 ms

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างวัดความสมมาตรในการวิ่งของคุณและแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมดของคุณ ตัวอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้าหน้าจอข้อมูลของคุณแสดงเลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52, 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา

โซนสี	สีแดง	สีส้ม	สีเขียว	สีส้ม	สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เซ็นต์ของนักวิ่งอื่น ๆ	5%	25%	40%	25%	5%
ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	>52.2% L	50.8–52.2% L	50.7% L–50.7% R	50.8–52.2% R	>52.2% R

ในขณะที่กำลังพัฒนาและทดสอบ running dynamics, ทีม Garmin พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มากขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อกำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่รวดเร็วและสมดุล

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับค่าโยกตัวขณะวิ่งและ vertical ratio แตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซ็นเซอร์และตำแหน่งว่าอยู่ที่หน้าอก (อุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรือ HRM-Run) หรือที่เอว (อุปกรณ์เสริม Running Dynamics Pod)

โซนสี	เปอร์เซ็นไทล์ในโซน	ช่วงค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่รอบอก	ช่วงค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่เอว	Vertical Ratio ที่รอบอก	Vertical Ratio ที่เอว
สีม่วง	>95	<6.4 ซม.	<6.8 ซม.	<6.1%	<6.5%
สีน้ำเงิน	70–95	6.4–8.1 ซม.	6.8–8.9 ซม.	6.1–7.4%	6.5–8.3%
สีเขียว	30–69	8.2–9.7 ซม.	9.0–10.9 ซม.	7.5–8.6%	8.4–10.0%
สีส้ม	5–29	9.8–11.5 ซม.	11.0–13.0 ซม.	8.7–10.1%	10.1–11.9%
สีแดง	<5	>11.5 ซม.	>13.0 ซม.	>10.1%	>11.9%

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

หากข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run

  อุปกรณ์เสริมต่าง ๆ พร้อม running dynamics มี ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ Descent ของคุณอีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น

  หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/runningscience*

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนักอุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

VO2 max.: VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไหร่ก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์หนัก ๆ ครั้งต่อไป

ปริมาณการฝึกซ้อม: ปริมาณการฝึกซ้อมคือผลรวมของปริมาณการผลาญออกซิเจนที่เพิ่มขึ้นหลังการออกกำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาดคะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และแหล่งข้อมูลที่ได้เผยแพร่เพื่อให้เป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

HRV stress test: HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ) stress test ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์วัดความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะกำลังยืนนิ่งเป็นเวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตราส่วนคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงว่ามีระดับความเครียดต่ำที่ต่ำลง

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ: ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็นช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ

Functional threshold power (FTP): อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อคาดคะเน FTP ของคุณ สำหรับการจัดลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้

Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยการใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและ pace

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าตั้งต้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะคือการเตือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max ใหม่

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การวัดทางสรีรวิทยา** > **แจ้งเตือนสมรรถนะ**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้น อุปกรณ์สามารถตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, lactate threshold, และ functional threshold power (FTP) ในระหว่างกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณเท่านั้น

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การวัดทางสรีรวิทยา** > **ตรวจจับอัตโนมัติ**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

Peaking: Peaking หมายถึงว่าคุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณระยะหลัง ๆ นี้ช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้า, เนื่องจากสภาพจุดสูงสุดนี้สามารถคงไว้ได้เป็นเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนให้ช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณกำลังช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในระหว่างระยะเวลาของการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนานขึ้น คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกว่าพร้อมแล้ว

ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจฟื้นตัวได้ลำบาก, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณ ซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน

Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

ไม่มีสถานะ: อุปกรณ์ต้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อกำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- วิ่งกลางแจ้งพร้อมวัดอัตราการเต้นหัวใจอย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์, หรือปั่นจักรยานพร้อมวัดอัตราการเต้นหัวใจและ power อย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์

  หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, โดยการช่วยให้เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร)

ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ Descent Mk1 ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและแสดงตำแหน่งบนมาตรวัดสี

สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. และการวิเคราะห์ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 46*), และไปที่ *www.CooperInstitute.org*

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

1. วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
2. หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
3. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
4. เลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ หากอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

1. ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
2. หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
3. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
4. เลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

1. ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
2. หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**

   เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

   หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาฬิกา, คุณสามารถเลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ, และเลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีหลังจากหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีของการอยู่นิ่งหรือคูลดาวน์, อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวนานสองนาทีในขณะที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในเจ็ดวันล่าสุด ซึ่งเป็นการวัดผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด มาตรวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 14*) และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อให้เป้าหมายเวลาแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพของฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ ผลการคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนักอุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

1. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
2. เลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

   เวลาการแข่งที่ถูกคาดการณ์ไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

เกี่ยวกับ Training Effect

Training Effect วัดผลกระทบของหนึ่งกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ Training Effect รวบรวมข้อมูลระหว่างทำกิจกรรม ในขณะที่กิจกรรมดำเนินไป, ค่า Training Effect เพิ่มขึ้น, บอกให้คุณทราบว่ากิจกรรมดังกล่าวได้พัฒนาฟิตเนสของคุณอย่างไรบ้าง Training Effect ถูกกำหนดโดยข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, อัตราการเต้นหัวใจ, ระยะเวลา, และความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผลต่อแอโรบิคฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอ้าท์ส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือการพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้ถูกวางแผนตามระยะของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของคุณ การเวิร์คเอ้าท์อย่างสม่ำเสมอที่ความพยายามหรือการเวิร์คเอ้าท์ปานกลางที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหารทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการเวิร์คเอ้าท์ส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นสูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ของความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกได้

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทราบว่าเลข Training Effect ของคุณ (จาก 0.0 ถึง 5.0) อาจดูสูงผิดปกติได้ระหว่างสองสามกิจกรรมแรกของคุณ อาจต้องทำหลายกิจกรรมเพื่อให้อุปกรณ์เรียนรู้แอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect เป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่งของหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับตัวเลขของคุณตลอดทั้งกิจกรรม

โซนสี	Training Effect	ประโยชน์ทางแอโรบิก	ประโยนชน์ทางแอนแอโรบิก
	จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
	จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
	จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
	จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
	จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
	5.0	หนักเกินไปและอาจส่งผลร้ายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจส่งผลร้ายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

เทคโนโลยี training effect จัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Technologies Ltd. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *www.firstbeat.com*

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้มาจากการทดสอบสามนาทีขณะที่ยืนนิ่งอยู่กับที่, โดยอุปกรณ์ Descent วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตโดยทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบว่านักวิ่งแสดงออกอย่างไร ช่วงระดับความเครียดคือจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็นสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 เป็นสถานะความเครียดสูงมาก

การทราบระดับความเครียดของคุณเองสามารถช่วยคุณตัดสินใจว่าหากร่างกายของคุณพร้อมแล้วสำหรับการฝึกซ้อมวิ่งอย่างหนักหรือทำโยคะ

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดูระดับความเครียดจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*) หากอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของคุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

1. หากจำเป็น, เลือก ▲ > **เพิ่ม** > **HRV Stress** เพื่อเพิ่มแอปความเครียดไปยังรายการแอป
2. เลือก **ตกลง** เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
3. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **HRV Stress** > ▲
4. ยืนนิ่ง ๆ, และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณจบกิจกรรมของคุณ, เช่น การวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตราการเต้นหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่าคุณได้พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี

คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 14*)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

1. เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)
2. ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

   หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ
3. เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง, นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่งได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์, ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่เร่งขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์, เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการแข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป, ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรผลักดันตนเองในระหว่างการแข่งขัน

หากคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*) คุณยังต้องมีการประเมิน VO2 max. จากการวิ่งครั้งก่อนอีกด้วย (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 14*)

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและค่าการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งด้วยความเข้มข้นสูงอย่างสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมีปัญหาเพื่อหาการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2. เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อทำการทดสอบให้เสร็จสิ้น
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การฝึกซ้อม** > **การทดสอบ Lactate Threshold ที่แนะนำ**
5. เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ

   หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
6. หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม

   หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของคุณ, อุปกรณ์เตือนให้คุณอัปเดตโซนอัตราการเต้นหัวใจโดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ สำหรับการประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเติม, อุปกรณ์เตือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*), และคุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณ (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 15*)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและ power

1. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
2. เลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

   การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 46*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะเตือนให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้ (*การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ, หน้า 14*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*), และคุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 15*)

หมายเหตุ: การทดสอบ FTP เป็นเวิร์คเอ้าท์ที่ท้าทายที่ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไปได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณสามารถปั่นด้วยกำลังที่เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, คล้ายกับระยะเวลาทดลอง

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การฝึกซ้อม** > **FTP Guided Test**
5. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

   หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
6. หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, ให้คูลดาวน์จนเสร็จ, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม

   FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี
7. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
   - เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, โซนอัตราการเต้นหัวใจ, และโซน power ของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณพัฒนาสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิต
- การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถป้องกันคุณจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและสามารถลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของคุณได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 19*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ตได้ โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเริ่มต้นคือ 220 ลบอายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและพัฒนาระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งเซตของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลแคลอรี่ที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองได้อีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน** > **ข้อมูลหัวใจเต้น**
3. เลือก **HR สูงสุด**, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

   คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 14*)
4. เลือก **LTHR** > **ป้อนเอง**, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

   คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 17*) คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 14*)
5. เลือก **Resting HR**, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

   คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยตามข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณได้, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้
6. เลือก **โซน** > **ขึ้นกับ**
7. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเต้นต่อนาที
   - เลือก **% สูงสุด HR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์

ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก **%HRR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
- เลือก **%LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน

9 เลือก **เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ**, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)

10 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 ถึง 8 เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจของกีฬา (ให้เลือกได้)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*)
- วิ่งบ่อย ๆ พร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พละกำลังเพิ่มขึ้น

เกี่ยวกับ Lifetime Athletes

Lifetime Athletes คือผู้ที่ฝึกซ้อมอย่างหนักมานานหลายปี (ยกเว้นการบาดเจ็บเล็กน้อย) และมีอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของจังหวะการเต้น 60 ครั้งต่อนาที (bpm) หรือต่ำกว่า

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ, น้ำหนัก, และความสามารถเฉลี่ย, และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การตั้งค่า** > **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน** > **โซน Power** > **ขึ้นกับ**

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก **วัตต์** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัตต์
- เลือก **% FTP** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

4 เลือก **FTP**, และป้อนค่า FTP ของคุณ

5 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน

6 หากจำเป็น, เลือก **ต่ำสุด**, และป้อนค่า power ที่ต่ำสุด

การติดตามกิจกรรม

คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาทีความเข้มข้น, จำนวนชั้นที่ขึ้น, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรี่ที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรี่ของกิจกรรมต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิทก้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①

หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ในหนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่ง

เสียงเตือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 36*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับรวมไปถึงชั่วโมงทั้งหมดของการนอนหลับ, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวระหว่างการนอนหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

หมายเหตุ: การงีบหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 20*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

1. สวมใส่อุปกรณ์ของคุณในขณะที่กำลังนอนหลับ
2. อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนหลับของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 29*)

   คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, โทนเสียงเตือน, และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะกำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนต์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งเวลานอนหลับปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิดใช้ตัวเลือก Sleep Time ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนหลับปกติของคุณได้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 36*)

1. กดค้าง **LIGHT**
2. เลือก

นาทีความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรมที่มี ความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาทีความเข้มข้นประจำสัปดาห์ โดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาทีกิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาทีกิจกรรมหนัก นาทีความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาทีความเข้มข้น

อุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณคำนวณนาทีเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาทีความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาทีความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่แม่นยำที่สุด

Garmin Move IQ อีเว้นท์

คุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับรูปแบบกิจกรรม เช่น การเดิน, การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, และการฝึกซ้อมด้วย elliptical, เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาทีโดยอัตโนมัติ คุณสามารถดูประเภทของอีเว้นท์และระยะเวลาบนไทม์ไลน์ Garmin Connect ของคุณ, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรม, สแนปช็อต, หรือฟีดข่าวของคุณ สำหรับรายละเอียดและความแม่นยำเพิ่มเติม, คุณสามารถบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ของคุณได้

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **การติดตามกิจกรรม**

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

การเตือนให้เคลื่อนไหว: แสดงข้อความและแถบเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 36*)

การเตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้ การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนชั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาทีความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิด Move IQ อีเว้นท์ได้

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าวของคุณ, จำนวนชั้นที่เดินขึ้น, นาทีความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ไม่ถูกบันทึกไว้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การติดตามกิจกรรม** > **สถานะ** > **ปิด**

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอ้าท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรี่ที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์โดยการใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่งมีเวิร์คเอ้าท์ภายในจาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอ้าท์โดยการใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอ้าท์ไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การติดตามหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 28*)

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
2. ไปที่ *connect.Garmin.com/th-TH*

3 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ใหม่
4 เลือก **Send to Device**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
5 ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ได้, คุณต้องดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
3 กดค้าง **MENU**
4 เลือก **การฝึกซ้อม** > **การออกกำลังกายของฉัน**
5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
6 เลือก **ออกกำลังกาย**
7 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการเวิร์คเอ้าท์, โน๊ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลการเวิร์คเอ้าท์ในปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินหรือตารางการฝึกซ้อมที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอ้าท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอ้าท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอ้าท์ได้ การเวิร์คเอ้าท์ตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอ้าท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้แผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 28*)

คุณสามารถค้นดู Garmin Connect เพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, จัดตารางเวิร์คเอ้าท์และคอร์สต่าง ๆ, และดาวน์โหลดแผนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
2 ไปที่ *connect.Garmin.com/th-TH*
3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
5 เลือก , และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Interval เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้าง interval เวิร์คเอ้าท์โดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บ interval เวิร์คเอ้าท์ที่ปรับแต่งเองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีก interval เวิร์คเอ้าท์ คุณสามารถใช้ intervals แบบเปิดสำหรับเวิร์คเอ้าท์แบบลู่และเมื่อคุณกำลังวิ่งในทางที่ทราบระยะแล้ว

การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
3 กดค้าง **MENU**
4 เลือก **การฝึกซ้อม** > **ช่วงเวลา** > **แก้ไข** > **ช่วงเวลา** > **ประเภท**
5 เลือก **ระยะทาง**, **เวลา**, หรือ **เปิด**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด

6 เลือก **ระยะเวลา**, ป้อนค่าระยะทางหรือเวลา interval สำหรับเวิร์คเอ้าท์, และเลือก ✓
7 เลือก **BACK**
8 เลือก **พักผ่อน** > **ประเภท**
9 เลือก **ระยะทาง**, **เวลา**, หรือ **เปิด**
10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก, และเลือก ✓
11 เลือก **BACK**
12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
- เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก **วนซ้ำ**
- เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **อุ่นเครื่อง** > **เปิด**
- เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **คูลดาวน์** > **เปิด**

การเริ่มต้นหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
3 กดค้าง **MENU**
4 เลือก **การฝึกซ้อม** > **ช่วงเวลา** > **ออกกำลังกาย**
5 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
6 เมื่อ interval เวิร์คเอ้าท์ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก **BACK** เพื่อเริ่ม interval แรก
7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์

- ในเวลาใด ๆ, เลือก **BACK** เพื่อจบหนึ่ง interval
- ในเวลาใด ๆ, เลือก ▲ เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- หากคุณเพิ่มการคูลดาวน์ไปยัง interval เวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **BACK** เพื่อจบ interval เวิร์คเอ้าท์

เซกเมนต์

คุณสามารถส่งเซกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยานจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเซกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว, คุณสามารถแข่งขันกับหนึ่งเซกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้แข่งในเซกเมนต์ด้วย

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเซกเมนต์ที่มีอยู่ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เซกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณได้ ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเซกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่วิจิทเซกเมนต์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *www.strava.com*

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การดูรายละเอียดเซกเมนต์

1. เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งกิจกรรม
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การฝึกซ้อม** > **เซกเมนต์**
5. เลือกหนึ่งเซกเมนต์
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เวลาแข่ง** เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือ pace เฉลี่ยสำหรับผู้นำเซกเมนต์
   - เลือก **แผนที่** เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
   - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของเซกเมนต์

การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์

เซกเมนต์คือคอร์สการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในหนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต, สมรรถนะของผู้อื่น, เพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ของชุมชนการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเซกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่, กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวตำแหน่งเซกเมนต์ได้

1. เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งกิจกรรม
3. ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

   เมื่อคุณเข้าใกล้หนึ่งเซกเมนต์, หนึ่งข้อความปรากฏ, และคุณสามารถแข่งขันกับเซกเมนต์นั้นได้
4. เริ่มการแข่งขันเซกเมนต์

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **หน้าจอข้อมูล** > **เพิ่มใหม่** > **Virtual Partner**
6. ป้อนค่าหนึ่ง pace หรือความเร็ว
7. เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 6*)
8. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อให้คุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะทางที่ตั้งไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งกิจกรรม
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การฝึกซ้อม** > **กำหนดเป้าหมาย**
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ระยะทาง** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
   - เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
   - เลือก **ระยะและ Pace** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว

   หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
6. เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

1. ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ยกเลิกเป้าหมาย** > **ใช่**

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲
2. เลือกหนึ่งกิจกรรม
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การฝึกซ้อม** > **เปรียบเทียบ**
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
   - เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
6. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยการบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ
7. เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
8. หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก ▲ > **บันทึก**

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่งหรือการปั่นจักรยานที่ไกลที่สุด

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางชันที่ขึ้นมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์ power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **สถิติ**
3. เลือกหนึ่งกีฬา
4. เลือกหนึ่งสถิติ
5. เลือก **ดูสถิติ**

การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้าได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **สถิติ**
3. เลือกหนึ่งกีฬา
4. เลือกหนึ่งสถิติเพื่อคืนค่า
5. เลือก **ก่อนหน้า** > **ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **สถิติ**
3. เลือกหนึ่งกีฬา
4. เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
5. เลือก **ลบข้อมูล** > **ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **สถิติ**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

3. เลือกหนึ่งกีฬา
4. เลือก **ลบทุกข้อมูล** > **ใช่**

สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวเท่านั้น

นาฬิกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำก็ได้

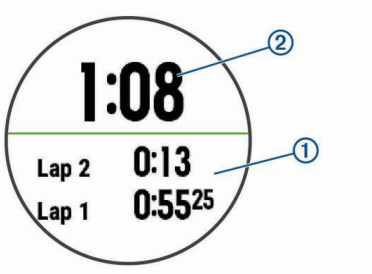
1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **นาฬิกา** > **ตั้งปลุก** > **เพิ่มเตือน**
3. เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาปลุก
4. เลือก **ซ้ำ**, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร (ให้เลือกได้)
5. เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้เลือกได้)
6. เลือก **Backlight** > **เปิด** เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก
7. เลือก **ป้าย**, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก (ให้เลือกได้)

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **นาฬิกา** > **จับเวลา**
3. ป้อนเวลา
4. หากจำเป็น, เลือก **เริ่มใหม่อีกครั้ง** > **เปิด** เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
5. หากจำเป็น, เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
6. เลือก **เริ่มเครื่องจับเวลา**

การใช้นาฬิกาจับเวลา

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **นาฬิกา** > **นาฬิกาจับเวลา**
3. เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
4. เลือก **BACK** เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา lap ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

5. เลือก ▲ เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

คุณสามารถตั้งการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกให้ดังตามจำนวนนาทีหรือชั่วโมงที่เจาะจงไว้ก่อนเกิดพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามความเป็นจริง

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **นาฬิกา** > **การเตือน**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ก่อนอาทิตย์ตก** > **สถานะ** > **เปิด**
   - เลือก **ก่อนอาทิตย์ขึ้น** > **สถานะ** > **เปิด**
4. เลือก **เวลา**, และป้อนเวลา

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ได้ด้วยตนเองเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **นาฬิกา** > **ซิงค์กับ GPS**
3. รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 41*)

การนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไปยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

1. กดค้าง **LIGHT**
2. เลือก
3. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, หรือแก้ไขชื่อ, ระดับความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **นำทาง** > **บันทึกตำแหน่ง**
2. เลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้
3. เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด

คุณสามารถลบตำแหน่งของคุณที่บันทึกไว้ทั้งหมดได้ในครั้งเดียวกัน

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **นำทาง** > **บันทึกตำแหน่ง** > **ลบทั้งหมด**

การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทางและทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

1. หากจำเป็น, เลือก > **เพิ่ม** > **Project Wpt.** เพื่อเพิ่มแอป project waypoint ไปยังรายการแอปส์
2. เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
3. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **Project Wpt**.
4. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
5. เลือก
6. เลือก **DOWN** เพื่อเลือกหน่วยการวัด
7. เลือก **UP** เพื่อป้อนระยะทาง
8. เลือก เพื่อบันทึก

waypoint ที่ถูก project ไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **นำทาง**
2. เลือกหนึ่งหมวดหมู่
3. ตอบสนองต่อการกระตุ้นบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุดหมายปลายทาง
4. เลือก **นำทาง**

   ข้อมูลการนำทางปรากฏ
5. เลือก เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังหนึ่งจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก
2. เลือกหนึ่งกิจกรรม
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การนำทาง** > **จุดสนใจ,** และเลือกหนึ่งหมวดหมู่

   รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณปรากฏขึ้นมา
5. หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ, เลือก **สะกดชื่อ**, ป้อนหนึ่งชื่อ, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
6. เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการค้นหา
7. เลือก **นำทาง**

   ข้อมูลการนำทางปรากฏ
8. เลือก เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

จุดสนใจ

จุดสนใจคือสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีประโยชน์หรือน่าสนใจ จุดสนใจถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุดหมายการเดินทางซึ่งเป็นที่นิยมต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการน้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **นำทาง** > **คอร์ส** > **สร้างใหม่**
2. ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก
3. เลือก **เพิ่มตำแหน่ง**
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก
5. หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4
6. เลือก **เสร็จ** > **ตามคอร์ส** ข้อมูลการนำทางปรากฏ
7. เลือก เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การสร้างคอร์สแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างคอร์สแบบไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุ และทิศทางของการนำทางได้

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก
2. เลือก **วิ่ง** หรือ **จักรยาน**
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การนำทาง** > **คอร์สแบบไปกลับ**
5. ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
6. เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป

   อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถเลือก **DOWN** เพื่อดูคอร์สเหล่านั้นได้
7. เลือก เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
8. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง, เลือก **นำทาง**
   - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **แผนที่**
   - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส, เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
   - เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB), และเริ่มต้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 37*)

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **นำทาง** > **MOB ล่าสุด**

ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การนำทางด้วย Sight ‹N Go

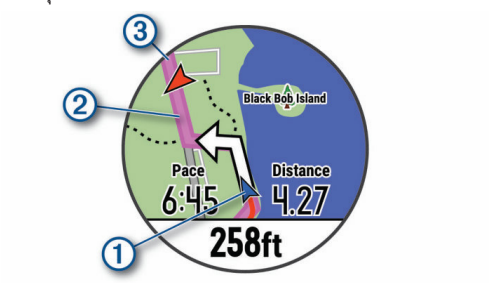
คุณสามารถชี้อุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่น อ่างเก็บน้ำ, ล็อกทิศทาง, และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **นำทาง** > **Sight 'N Go**
2. ชี้ด้านบนของนาฬิกาไปที่หนึ่งวัตถุ, และเลือก ▲ ข้อมูลการนำทางปรากฏ
3. เลือก ▲ เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

1. ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก ▲ > **กลับไปจุดเริ่ม**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **TracBack**
   - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง
   - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

1. เลือกก ▲ > **นำทาง** > **กลับไปจุดเริ่ม** > **เส้นทาง**

การให้ทิศทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณได้หากคุณมีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง

หมายเหตุ: คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์จากการออกไปโหมดนาฬิกา

2. เลือก **DOWN** เพื่อดูเข็มทิศ (ให้เลือกได้) ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

การหยุดการนำทาง

1. ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **หยุดการนำทาง**

แผนที่

นาฬิกา Descent Mk1 ของคุณสามารถแสดงหลากหลายประเภทของข้อมูลแผนที่ Garmin เพื่อสั่งซื้อข้อมูลแผนที่และดูข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้, ไปที่ *Garmin.com/maps*

▲ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้นบนแผนที่

การดูแผนที่

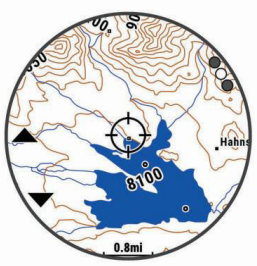
1. จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > **แผนที่**
2. กดค้าง **MENU**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **เลื่อน/ซูม**
     ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ▲ เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูม คุณสามารถกดค้าง ▲ เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาทได้
   - เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง, เลือก **รอบตัวฉัน**

การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

1. จากแผนที่, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **เลื่อน/ซูม**

   การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่



3. เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในกากบาท
4. กดค้าง ▲ เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาท
5. หากจำเป็น, เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**

- เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
- เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึก**
- เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

1. จากแผนที่, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **รอบตัวฉัน**

   ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่
3. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อไฮไลท์หนึ่งส่วนของแผนที่
4. เลือก ▲

   รายการจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลท์ไว้ปรากฏขึ้นมา
5. เลือก ▲ เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่ง
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
   - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
   - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 35*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณสามารถเลือก ▲ จากวิจิทเข็มทิศได้

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง, หน้า 35*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศอย่างรวดเร็ว, เลือก ▲ จากวิจิทเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงข้อมูลเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และเซ็นเซอร์ ANT+ ที่จำหน่ายแยกต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **กิจกรรม**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก **รายละเอียด**
   - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก **Laps**
   - เพื่อเลือกหนึ่ง interval และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ interval, เลือก **ช่วงเวลา**
   - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
   - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก **Training Effect** (*เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 16*)
   - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก **เวลาในโซน** (*การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 26*)
   - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
   - เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปมัลติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้, รวมไปถึงข้อมูลระยะทาง, เวลา, แคลอรี่, และอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยนผ่านด้วย ดังนั้นคุณจึงสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณคล่องผ่านการเปลี่ยนผ่านต่าง ๆ ได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนผ่านรวมไปถึงระยะทาง, เวลา, ความเร็วเฉลี่ย, และแคลอรี่

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจได้, คุณต้องจบหนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมไว้ก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **กิจกรรม**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือก **เวลาในโซน**

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูข้อมูลระยะทางและเวลาที่สะสมไว้ที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **ทั้งหมด**
3. หากจำเป็น, เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **ประวัติ** > **ทั้งหมด** > **เครื่องวัดระยะ**

3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูผลรวมเครื่องวัดระยะ

การลบประวัติ

1 กดค้าง **MENU**
2 เลือก **ประวัติ** > **ตัวเลือก**
3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ลบทุกกิจกรรม** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
   - เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด
   หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว
4 ยืนยันการเลือกของคุณ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Descent ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัติบางอย่างต้องการให้คุณติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ ไปที่ *Garmin.co.th/products/apps* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังมีให้ใช้งานด้วยเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับหนึ่งเครือข่ายไร้สาย

การแจ้งเตือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Descent ของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

Connect IQ: ช่วยให้คุณขยายคุณสมบัติอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้

เซ็นเซอร์ Bluetooth: ช่วยให้คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

Find my phone: ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Descent ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

Find my watch: ค้นหาอุปกรณ์ Descent ของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในภายระยะ

Instant Keyboard: ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ทโฟนของคุณได้

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Descent กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 2*)

1 กดค้าง **MENU**
2 เลือก **การตั้งค่า** > **โทรศัพท์** > **แจ้งเตือน** > **สถานะ** > **เปิด**
3 เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
6 เลือก **ไม่ระหว่างกิจกรรม**
7 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
9 เลือก **พักหน้าจอ**
10 เลือกจำนวนของเวลาการเตือนสำหรับหนึ่งการแจ้งเตือนใหม่ที่ปรากฏบนหน้าจอ

การดูการแจ้งเตือน

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** เพื่อดูวิจิทการแจ้งเตือน
2 เลือก ▲, และเลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
3 เลือก **DOWN** สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
4 เลือก **BACK** เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้า

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้ Apple® สมาร์ทโฟน, ใช้การตั้งค่าศูนย์การแจ้งเตือนบนสมาร์ทโฟนของคุณเพื่อเลือกรายการต่าง ๆ ให้แสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้สมาร์ทโฟนพร้อม Android™, จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **การตั้งค่า** > **การแจ้ง Smart**

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
2 เลือก เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟนบนอุปกรณ์ Descent ของคุณ
   ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Descent Mk1 ให้เตือนคุณเมื่อสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

1 กดค้าง **MENU**
2 เลือก **การตั้งค่า** > **โทรศัพท์** > **การเตือน**

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
2 เลือก
   อุปกรณ์ Descent เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเตือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจอ

อุปกรณ์ Descent ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

3 เลือก **BACK** เพื่อหยุดการค้นหา

การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

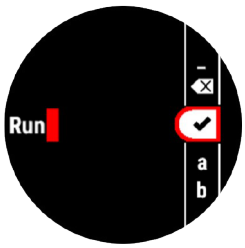
แป้นพิมพ์แบบทันที (Instant Keyboard) ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็วโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile

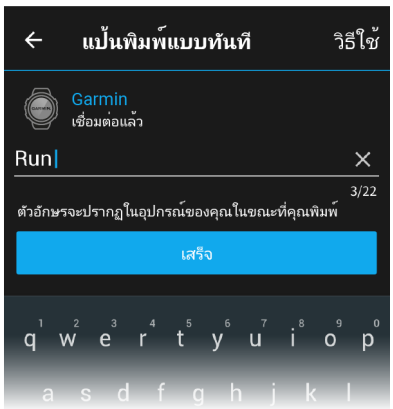
แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตามที่ฟิลด์ข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ

ในระหว่างที่คุณพิมพ์บนแป้นพิมพ์, ตัวอักษรจะถูกป้อนไปยังฟิลด์ข้อความบนอุปกรณ์ของคุณพร้อมกัน

แป้นพิมพ์แบบทันทีถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อปิดใช้งานแป้นพิมพ์แบบทันที, ไปที่ **การตั้งค่า** > **แป้นพิมพ์แบบทันที** ใน Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเมื่อฟิลด์ข้อความปรากฏ





Garmin Connect

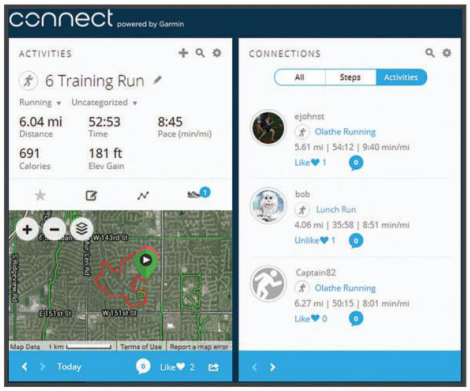
บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตามสมรรถนะของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดยให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกอีเว้นท์ของการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ, รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นเกมส์กอล์ฟ, และอื่น ๆ ซึ่งยังเป็นเครื่องติดตามสถิติออนไลน์ของคุณอีกด้วย, ที่ซึ่งคุณสามารถวิเคราะห์และแชร์การออกรอบกอล์ฟทั้งหมดของคุณได้

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile, หรือคุณสามารถไปที่ *connect.Garmin.com/th-TH*

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้งของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมสูง, และแผนภูมิแสดง pace และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมกอล์ฟของคุณ, รวมถึงบัตรลงคะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงานที่ปรับแต่งเองได้ด้วย

หมายเหตุ: เพื่อดูบางข้อมูล, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากเข้ากับอุปกรณ์ของคุณด้วย (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)



ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

เข้าถึง Connect IQ สโตร์: คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส์, หน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, และวิจิทต่าง ๆ ได้

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect Mobile ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 2*)

1 ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 29*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect Mobile ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

2 ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ อุปกรณ์ของคุณเตือนคุณเพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express™ เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ

กับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูลต่าง ๆ, เช่น การเวิร์คเอ้าท์หรือแผนการฝึกซ้อม, จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการแอปส์ Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
2. ไปที่ *Garmin.co.th/express*
3. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
4. เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, และเลือก **เพิ่มอุปกรณ์**
5. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง

1. กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
2. เลือก ↻

การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ Descent Mk1 หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่น ๆ เหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

1. ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ Descent Mk1 ขึ้นมา
2. จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ Descent Mk1 (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 2*)
3. บนอุปกรณ์ Descent Mk1, กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **GroupTrack** > **แสดงบนแผนที่** เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
4. ในแอป Garmin Conncet Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **LiveTrack** > **GroupTrack**
5. หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, เลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
6. เลือก **มองเห็นได้สำหรับ** > **การเชื่อมต่อทั้งหมด**
7. เลือก **เริ่ม LiveTrack**
8. บนอุปกรณ์ Descent Mk1, เริ่มหนึ่งกิจกรรม
9. เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

   ข้อแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถกดค้าง MENU และเลือก Nearby Connections เพื่อดูข้อมูลระยะทาง, ทิศทาง, และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack

ข้อแนะนำสำหรับเซสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- ปั่นจักรยานกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **การเชื่อมต่อ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชั่น GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กม.หรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (*การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม, หน้า 32*)

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

อุปกรณ์ Descent Mk1 บางรุ่นมีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Wi-Fi แอป Garmin Connect Mobile ไม่ได้ต้องการให้คุณใช้การเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

เวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อม: ช่วยให้คุณเรียกดูและเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การอัปเดตซอฟต์แวร์: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ ครั้งต่อไปที่คุณเปิดหรือปลดล็อกอุปกรณ์, คุณสามารถทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ได้

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

1. ไปที่ *connect.Garmin.com/th-TH/start*, และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express
2. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi ด้วย Garmin Express

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile คุณยังสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิท, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

หมายเหตุ: เพื่อความปลอดภัยของคุณ, คุณสมบัติ Connect IQ ไม่มีให้ใช้ในขณะกำลังดำน้ำ โดยให้มั่นใจว่าความสามารถในการดำน้ำทั้งหมดทำงานได้ตามที่ถูกออกแบบมา

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดงเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิจิท: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบกับนาฬิกาของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ จากแอป Garmin Connect Mobile ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Descent Mk1 ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณก่อน

1. จากการตั้งค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Connect IQ สโตร์**
2. หากจำเป็น, เลือกอุปกรณ์ของคุณ
3. เลือกหนึ่งคุณสมบัติของ Connect IQ
4. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
2. ไปที่ *connect.Garmin.com/th-TH* และลงชื่อเข้าใช้
3. จากวิจิทอุปกรณ์ของคุณ, เลือก **Connect IQ Store**
4. เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
5. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

วิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปวิจิทได้ด้วยตนเอง

ABC: แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกดอากาศ, และเข็มทิศ

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของคุณ

แคลอรี่: แสดงข้อมูลแคลอรี่ของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

บันทึกการดำน้ำ: แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของการดำน้ำที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

การติดตามสุนัข: แสดงข้อมูลตำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณมีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Descent ของคุณ

ชั้น: ติดตามจำนวนชั้นที่เดินขึ้นของคุณและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

กอล์ฟ: แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm), และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

นาทีความเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณที่ใช้ในการเข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาทีความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

กิจกรรมล่าสุด: แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่ถูกบันทึกไว้ของคุณและระยะทางทั้งหมดของคุณในสัปดาห์

ควบคุมเพลง: ให้การควบคุมการเล่นเพลงสำหรับสมาร์ทโฟนของคุณ

วันของฉัน: แสดงการสรุปแบบไดนามิกของกิจกรรมของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่บันทึกไว้, นาทีความเข้มข้น, ชั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

การแจ้งเตือน: เตือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดตต่าง ๆ ของเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟนของคุณ

สมรรถนะ: แสดงสถานะการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณ, ปริมาณของการฝึกซ้อม, การประเมิน VO2 max., เวลาพักฟื้น, การประเมิน FTP, lactate threshold, และ predicted race times

ข้อมูลเซ็นเซอร์: แสดงข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์ภายในหรือหนึ่งเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เชื่อมต่อไว้

ก้าว: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลในช่วง 7 วันล่าสุด

Surface Interval: แสดงเวลา surface interval, tissue load, และเปอร์เซ็นต์ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) ของคุณหลังจากการดำน้ำ

การควบคุม VIRB: มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Descent ของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

การปรับแต่งลูปวิจิท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท, และเพิ่มวิจิทใหม่ได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **วิจิท**
3. เลือกหนึ่งวิจิท
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิทในลูปวิจิท
   - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิจิทออกจากลูปวิจิท
5. เลือก **เพิ่มวิจิท**
6. เลือกหนึ่งวิจิท

   วิจิทถูกเพิ่มเข้าไปยังลูปวิจิท

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/virb* เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 30*)

1. เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
2. บนอุปกรณ์ Descent ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
3. รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
4. เลือก ▲
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก **เริ่มการบันทึก**

โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Descent
- เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
- เพื่อการหยุดถ่ายวิดีโอ, เลือก ▲
- เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**
- เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก **การตั้งค่า**

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 30*)

1. เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
2. บนอุปกรณ์ Descent ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
3. รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
   เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปในแอปส์กิจกรรมโดยอัตโนมัติ
   หมายเหตุ: หน้าจอข้อมูล VIRB ไม่มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมดำน้ำ
4. ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
5. กดค้าง **MENU**
6. เลือก **VIRB Remote**
7. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก **การตั้งค่า** > **เริ่ม/หยุดจับเวลา**
     หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
   - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก **การตั้งค่า** > **ทำเอง**
   - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **เริ่มการบันทึก**
     โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Descent
   - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
   - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก ▲
   - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานคุณสมบัติการเตือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนผ่านสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

ล็อกปุ่ม: ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ

ซ้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนผ่านหลายครั้ง, เช่น swimrun

การเตือน: ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม

Metronome: เล่นโทนเสียงที่จังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำจังหวะ, หน้า 7*)

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 33*)

การกำหนดเส้นทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง, หน้า 33*)

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap (*Auto Lap, หน้า 33*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause, หน้า 33*)

Auto Climb: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน

Auto Run: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ (*ความเร็วและระยะทาง 3D, หน้า 34*)

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดยการใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ปุ่ม Lap: ช่วยให้คุณสามารถบันทึกหนึ่ง lap หรือหนึ่งการพักระหว่างกิจกรรมได้

เลื่อนอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 34*)

การแจ้งเตือนเซกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณทราบถึงเซกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง

GPS: การตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS การใช้ GPS + GLONASS ช่วยเพิ่มสมรรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการตรวจจับตำแหน่งที่เร็วขึ้น การใช้ตัวเลือก GPS + GLONASS สามารถลดอายุแบตเตอรี่ได้มากกว่าการใช้ตัวเลือก GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 34*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การนับถอยหลังเริ่มต้น: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลังสำหรับ intervals การว่ายน้ำในสระ

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

พักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าการตั้งเวลาพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน, หน้า 34*)

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

สี: ตั้งค่าสีที่เน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใด

ที่กำลังดำเนินอยู่

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยนเลย์เอาท์และเนื้อหาของหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **หน้าจอข้อมูล**
6. เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
7. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เลย์เอาท์** เพื่อปรับจำนวนของช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
   - เลือกหนึ่งฟิลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
   - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
   - เลือก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
8. หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป

   คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่ปรับแต่งเอง, หรือเลือกหนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าก็ได้

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **หน้าจอข้อมูล** > **เพิ่มใหม่** > **แผนที่**

การเตือนต่าง ๆ

คุณสามารถตั้งการเตือนต่าง ๆ สำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณได้ บางการเตือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น มีการเตือนสามประเภท: การเตือนเหตุการณ์, การเตือนระยะ, และการเตือนซ้ำ

การเตือนอีเว้นท์: การเตือนอีเว้นท์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียวอีเว้นท์ดังกล่าวเป็นค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่าจังหวะการเต้น 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี่	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรี่ได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู *เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 18* และ *การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 19*
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจากตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval สม่ำเสมอได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่ออนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **การเตือน**
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งการเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
   - เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว
7. หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเตือน
8. เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน
9. หากจำเป็น, ให้เปิดการเตือน

สำหรับการเตือนอีเว้นท์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะ

ที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **แผนที่**

ปรับแต่งแผนที่: แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ติดตั้งไว้

ใช้ Sys. การตั้งค่า: เปิดให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ต้องการต่าง ๆ ได้

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศรถวิ่ง แสดงทิศทางของการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนสุดของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการทำงานไว้, คุณต้องซูมเข้าออกด้วยตัวเอง

ล็อคตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 36*)

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่งวิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **การนำทาง**

กิจกรรม: กำหนดหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทางอุปกรณ์คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

เส้นทาง: ตั้งค่าว่าคุณนำทางคอร์สต่าง ๆ โดยการใช้อุปกรณ์อย่างไร ใช้ตัวเลือก ตามเส้นทาง เพื่อนำทางบนหนึ่งคอร์สตามที่ปรากฏทุกประการ, โดยไม่มีการคำนวณใหม่ ใช้ตัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อนำทางบนหนึ่งคอร์สโดยการใช้แผนที่ที่ใช้นำทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณเบนออกจากคอร์ส

วิธีการคำนวณ: กำหนดวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือการเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

จุดหลีกเลี่ยง: กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยงในเส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ในระยะทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Auto Lap**
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **Auto Lap** เพื่อเปิดหรือปิด Auto Lap
   - เลือก **ระยะทางอัตโนมัติ** เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าได้เปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 36*)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)

การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการเตือน lap ได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Auto Lap** > **การเตือน Lap**
6. เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
7. เลือก **พรีวิว** (ให้เลือกได้)

การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงสัญญาณไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Auto Pause**
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก **เมื่อหยุด**
   - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดต่ำลงกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก **กำหนดเอง**

การเปิดใช้งาน Auto Climb

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Climb เพื่อตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปีนเขา, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยาน

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Auto Climb** > **สถานะ** > **ที่**
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **หน้าจอวิ่ง** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏในขณะที่กำลังวิ่ง
   - เลือก **หน้าจอปีน** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏในขณะที่กำลังปีน
   - เลือก **สับเปลี่ยนสี** เพื่อกลับสีแสดงผลเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
   - เลือก **ความเร็วแนวดิ่ง** เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
   - เลือก **การเปลี่ยนโหมด** เพื่อกำหนดว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

ความเร็วและระยะทาง 3D

คุณสามารถตั้งค่าความเร็วและระยะทาง 3D เพื่อคำนวนความเร็วหรือระยะทางของคุณโดยใช้ทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นสกี, การปีนเขา, การนำทาง, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานได้

การเปิดและปิดปุ่ม Lap

คุณสามารถเปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap เพื่อบันทึกหนึ่ง lap หรือหนึ่งการพักระหว่างหนึ่งกิจกรรมโดยการใช้ BACK ได้ คุณสามารถปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap ได้เพื่อหลีกเลี่ยงการบันทึก laps เนื่องจากกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **ปุ่ม Lap**

   สถานะปุ่ม lap เปลี่ยนเป็น เปิด หรือ ปิด โดยขึ้นอยู่กับการตั้งค่าปัจจุบัน

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม

   หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
4. เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
5. เลือก **Auto Scroll**
6. เลือกความเร็วการแสดง

UltraTrac

คุณสมบัติ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก **หมดเวลารอ** เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่อยู่นิ่ง

นานกว่าปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีที่อยู่นิ่ง โหมดนานกว่าปกติสามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมออกจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ, เลือก **ลบจากที่ใช้ประจำ**
   - เพื่อลบกิจกรรมออกจากรายการแอปส์, เลือก **ลบ**

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
3. เลือกหนึ่งกิจกรรม
4. เลือก **เรียงลำดับใหม่**
5. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งของกิจกรรมในรายการแอปส์

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือกเลย์เอาท์, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ได้, คุณต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 29*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้แล้ว

1. จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
2. เลือก **หน้าปัดนาฬิกา**
3. เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูพรีวิวของตัวเลือกหน้าปัดนาฬิกา
4. เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าเพิ่มเติม
5. เลือก ▲ > **ใช้** เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้แล้ว
6. หากใช้หน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก ▲ > **ปรับแต่ง**
7. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกา

อนาล็อก, เลือก **หน้าปัด**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **เข็มนาฬิกา**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **Layout**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **วินาที**
- เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **ข้อมูล**
- เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **สี**
- เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก **สีพื้นหลัง**
- เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าเซ็นเซอร์

การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เข็มทิศ**

ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 35*)

แสดง: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร, องศา, หรือมิลลิเรเดียน

การอ้างอิงทิศเหนือ: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 35*)

โหมด: ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น (เปิด), การรวมกันของ GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตโนมัติ), หรือข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อปรับปรุงความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เข็มทิศ** > **ปรับเทียบ** > **เริ่มต้น**
3. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

   ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏ

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เข็มทิศ** > **North Ref.**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **ทิศเหนือจริง**
   - เพื่อตั้งมุมบ่ายเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก **ทิศเหนือแม่เหล็ก**
   - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000º) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **Grid**
   - เพื่อตั้งค่าความแตกต่างระหว่างทิศเหนือของเข็มทิศและทิศเหนือจริง (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก **ผู้ใช้**, ป้อนค่าความแตกต่างระหว่างทิศเหนือของเข็มทิศและทิศเหนือจริง, และเลือก **เสร็จสิ้น**

การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เครื่องวัด**

ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง

Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบตนเองในแต่ละครั้งที่คุณเปิดการติดตาม GPS

ความสูง: ตั้งค่าหน่วยวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เครื่องวัด**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ, เลือก **Auto Cal.** > **เปิด**
   - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบัน, เลือก **ปรับเทียบ**

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **บารอมิเตอร์**

พล็อต: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในวิจิทเครื่องวัดความกดอากาศ

การเตือนพายุ: ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่กระตุ้นการเตือนพายุ

โหมดนาฬิกา: ตั้งค่าเซ็นเซอร์ที่ใช้ในโหมดนาฬิกา ตัวเลือกอัตโนมัติ ใช้ทั้งเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก เครื่องวัด ได้เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง, หรือใช้ตัวเลือก บารอมิเตอร์ เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง

ความกดดัน: ตั้งค่าว่าอุปกรณ์แสดงข้อมูลความกดดันอย่างไร

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่แสดงอย่างไรในในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูล

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **แผนที่**

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศรถวิ่ง แสดงทิศทางของการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนสุดของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการทำงานไว้, คุณต้องซูมเข้าออกด้วยตัวเอง

ล็อคตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่ง

ของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 36*)

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

คุณสามารถปรับแต่งว่าแผนที่ปรากฏอย่างไรในโหมดทางทะเล

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **แผนที่** > **ทางทะเล**

โหมดแผนภูมิทางทะเล: เปิดการทำงานแผนภูมิทางทะเลเมื่อกำลังแสดงข้อมูลทางทะเล ตัวเลือกนี้แสดงคุณสมบัติแผนที่ต่าง ๆ ในสีที่ต่างกันเพื่อให้ POI ทางทะเลต่าง ๆ เห็นได้ชัดขึ้น, และเพื่อให้แผนที่สะท้อนรูปแบบการวาดของแผนภูมิบนกระดาษ

Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนภูมิ

Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณ์ของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนภูมิ

ชุดสัญลักษณ์: ตั้งค่าสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ในโหมดทางทะเล ตัวเลือก NOAA แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ National Oceanic and Atmospheric Administration ตัวเลือก International แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ International Association of Lighthouse Authorities

การแสดงและซ่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

1. เลือก ▲ > **แผนที่**
2. กดค้าง **MENU**
3. เลือกการตั้งค่าแผนที่
4. เลือก **แผนที่** > **ปรับแต่งแผนที่**
5. เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลับ, ซึ่งแสดงหรือซ่อนข้อมูลแผนที่

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **GroupTrack**

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกว่าให้ประเภทกิจกรรมใดปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณ์ของแผนที่เมื่อกำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การนำทาง** > **หน้าจอข้อมูล**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **แผนที่** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
   - เลือก **ผู้นำทาง** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอนำทางที่แสดงทิศทางเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
   - เลือก **พล็อตค่าระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตค่าระดับความสูง
   - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อเพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งเครื่องชี้นำทิศที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ เครื่องชี้นำชี้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การนำทาง** > **Heading Bug**

การตั้งค่าการเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการเตือนเพื่อช่วยคุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางของคุณได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **การนำทาง** > **การเตือน**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อตั้งหนึ่งการเตือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **Final Distance**
   - เพื่อตั้งหนึ่งการเตือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูกประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **Final ETE**
4. เลือก **Status** เพื่อเปิดการเตือน
5. ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา, และเลือก ✔

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ**

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 37*)

Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 37*)

เสียง: ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่น ปุ่มกด, การเตือน, และการสั่นต่าง ๆ

ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก เวลานอน เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งชั่วโมงนอนปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

เมนูการควบคุม: ช่วยให้คุณเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

ปุ่มลัด: ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 37*)

ล็อกอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้บันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 37*)

รูปแบบ: ตั้งรูปแบบทั่วไปที่ต้องการต่าง ๆ, เช่น pace และความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ

การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรม

อย่างใด ตัวเลือกการบันทึกแบบ Smart (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ Every Second ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: กำหนดให้อุปกรณ์ใช้โหมด mass storage หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ ได้ (*การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 40*)

ซอฟต์แวร์อัพเดท: ช่วยให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลดไว้โดยการใช้ Garmin Express ได้

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง **MENU**, และเลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **เวลา**

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลา: ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ด้วยตนเอง

การเตือน: ช่วยให้คุณสามารถตั้งการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและตกให้ดังตามจำนวนของนาทีหรือชั่วโมงที่เจาะจงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือตกจริงได้

ซิงค์กับ GPS: ช่วยให้คุณซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight

1. กดค้าง **MENU**
2. และเลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **Backlight**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **In-Dive**
   - เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
   - เลือก **ไม่ระหว่างกิจกรรม**
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **โหมด** เพื่อเปิด backlight ที่ระดับความลึกหรือตลอดทั้งการดำน้ำของคุณ
   - เลือก **ปุ่ม** เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่ม
   - เลือก **การเตือน** เพื่อเปิด backlight สำหรับการเตือนต่าง ๆ
   - เลือก **พลิกข้อมือ** เพื่อเปิด backlight โดยการยกและการหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
   - เลือก **หมดเวลา** เพื่อตั้งระยะเวลาก่อนที่ backlight ปิดลง
   - เลือก **ความสว่าง** เพื่อตั้งระดับความสว่างของ backlight

การปรับแต่งเมนูควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูควบคุมได้ (*การดูเมนูควบคุม, หน้า 1*)

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **เมนูควบคุม**
3. เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อปรับแต่ง
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูควบคุม
   - เลือก **ลบ** เพื่อลบหนึ่งทางลัดออกจากเมนูควบคุม
5. หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมลงในเมนูควบคุม

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและปุ่มต่าง ๆ ที่กดร่วมกันได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **ปุ่มลัด**
3. เลือกหนึ่งปุ่มหรือปุ่มต่าง ๆ ที่กดร่วมกันเพื่อปรับแต่ง
4. เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง, pace, และความเร็ว, ระดับความสูง, น้ำหนัก, ส่วนสูง, และอุณหภูมิได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **หน่วยวัด**
3. เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
4. เลือกหนึ่งหน่วยวัด

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชั่นของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงอนุญาตให้ใช้สิทธิ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ E-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น เครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. กดค้าง **MENU**
2. จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **เกี่ยวกับ**

เซ็นเซอร์ ANT+

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมแบบไร้สาย ANT+ เหล่านี้ซึ่งจำหน่ายแยกต่างหากได้

- เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เช่น HRM-Run (*การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 11*)
- เซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence จักรยาน (*การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ Cadence จักรยานที่จำหน่ายแยกต่างหาก, หน้า 38*)
- Foot pod (*Foot Pod, หน้า 38*)
- เซ็นเซอร์ power, เช่น Vector
- เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิแบบไร้สาย tempe (*tempe, หน้า 39*)

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์เพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/buy*

การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย ANT+, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากที่ถูกจับคู่แล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและ

เซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

1. หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (*การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 11*)

   เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง
2. นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์

   หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ อื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่
3. กดค้าง **MENU**
4. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เพิ่มใหม่**
5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
   - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

   หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก กำลังค้นหา ไปเป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ Cadence จักรยานที่จำหน่ายแยกต่างหาก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence จักรยานที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)
- ตั้งขนาดล้อของคุณ (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 46*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 6*)

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ *Garmin.co.th/products/intosports* สำหรับรายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือการใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 19*)
- ใช้การเตือนระยะเพื่อให้แจ้งเตือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว (*การตั้งค่าการเตือน, หน้า 32*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)

การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณสามารถใช้ electronic shifters ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*) อุปกรณ์ Descent Mk1 แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Descent ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อพัฒนาความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Descent ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile, หน้า 28*)

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod รอและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เหมือนเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีอายุเหลืออีกประมาณห้าชั่วโมง

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)

foot pod ปรับเทียบตนเองได้, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช้ GPS

1. ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีในจุดที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
2. เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
3. วิ่งบนลู่โดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
4. หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

   โดยขึ้นกับข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยนแปลง, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ หากคุณได้เคยปรับเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์**
3. เลือก foot pod ของคุณ
4. เลือก **Cal. Factor** > **ตั้งค่า**
5. ปรับปัจจัยการปรับเทียบ:
   - เพิ่มปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
   - ลดปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทางของ foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 37*)

คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะทางโดยการใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์**
3. เลือก foot pod ของคุณ
4. เลือก **ความเร็ว** หรือ **ระยะทาง**

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ในร่ม** เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
   - เลือก **ทุกครั้ง** เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

tempe

Tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ ANT+ แบบไร้สาย คุณสามารถติดเซ็นเซอร์เข้ากับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับอากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, เป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำสม่ำเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ Descent Mk1

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 10 วัน
ระดับการกันน้ำ	10 ATM* Dive (EN 13319)**
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งานและการเก็บรักษา	จาก -20° ถึง 50°ซ. (จาก -4° ถึง 122°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการทำงานใต้น้ำ	จาก 0° ถึง 40°ซ. (จาก 32° ถึง 104°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่แบบไร้สาย	ANT+ 2.4 GHz Bluetooth 2.4 GHz Wi-Fi 2.4 GHz
โพรโทคอลแบบไร้สาย	เทคโนโลยีแบบไร้สาย ANT+ อุปกรณ์ Bluetooth Smart เทคโนโลยี Wi-Fi (รุ่นที่ใช้ได้)

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 100 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

**ออกแบบมาเพื่อให้สอดคล้องกับ CSN EN 13319

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, การแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน, GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

อายุแบตเตอรี่	โหมด
ได้ถึง 10 วัน	โหมดสมาร์ทวอทช์พร้อมการติดตามกิจกรรมและการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือตลอดทั้งวัน
ได้ถึง 20 ชั่วโมง	โหมด GPS พร้อมอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
ได้ถึง 28 ชั่วโมง	โหมด UltraTrac GPS พร้อม dead reckoning ที่อิงกับไจโร
ได้ถึง 36 ชั่วโมง	โหมดการดำน้ำ

การจัดการข้อมูล

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่รองรับการทำงานร่วมกับ Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, และ Mac® OS 10.3 และก่อนหน้านี้

ยกเลิกการเชื่อมต่อสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องตัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

1 ทำหนึ่งในขั้นต่อไปให้เสร็จสิ้น:
   - สำหรับ Windows คอมพิวเตอร์, เลือกไอคอน **Safely Remove Hardware** ใน system tray, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
   - สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, เลือกอุปกรณ์, และเลือก **File** > **Eject**
2 ถอดสายจากคอมพิวเตอร์ของคุณ

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

1 เปิด **Garmin** ไดรฟ์หรือวอลลุ่ม
2 หากจำเป็น, เปิดหนึ่งโฟลเดอร์หรือวอลลุ่ม
3 เลือกหนึ่งไฟล์
4 กดปุ่ม **Delete** บนแป้นพิมพ์ของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Apple คอมพิวเตอร์, คุณต้องทำให้โฟลเดอร์ Trash ว่างเปล่าเพื่อลบไฟล์ต่าง ๆ ทิ้งอย่างสมบูรณ์

การบำรุงรักษาอุปกรณ์

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมกันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

อย่าล้างอุปกรณ์ภายใต้ความดันสูง, เพราะไอพ่นน้ำหรืออากาศอาจทำให้เกิดความเสียหายแก่เซ็นเซอร์วัดความลึกหรือเครื่องวัดความกดอากาศได้

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะสามารถทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

หยุดใช้งานหากอุปกรณ์ชำรุดหรือถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมินอกช่วงอุณหภูมิในการจัดเก็บที่ระบุ

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต
แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่
การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

1. เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่จุ่มให้เปียกด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
2. เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/fit-and-care*

การเปลี่ยนสายรัดแบบ QuickFit

1. เลื่อนสลักบนสายรัด QuickFit, และถอดสายรัดออกจากนาฬิกา

2. จัดสายรัดใหม่ให้เป็นแนวเดียวกับนาฬิกา
3. กดสายรัดให้เข้าที่

   หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าสายรัดติดแน่น สลักควรปิดเหนือหมุดนาฬิกา
4. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

สายรัดการดำน้ำแบบยาวพิเศษ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับสายรัดแบบยาวพิเศษซึ่งคุณสามารถสวมทับชุด exposure suit ที่หนาได้

การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ

หากนาฬิกาของคุณมาพร้อมกับสายรัดนาฬิกาโลหะ, คุณควรนำนาฬิกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญคนอื่นเพื่อปรับความยาวของสายรัดโลหะ

การแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลื่อนลงไปยังหัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือก ▲
3. เลื่อนลงไปยังก่อนหัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือก ▲
4. เลือก ▲
5. เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ Descent Mk1 ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟนที่ใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ *Garmin.co.th/ble* สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect Mobile, เลือก ☰ หรือ •••, และเลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง **LIGHT**, และเลือก 📞 เพื่อเปิดเทคโนโลยี Bluetooth และเข้าสู่โหมดการจับคู่

ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ได้ ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์** > **เพิ่มใหม่**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
   - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

   คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 32*)

การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ

1. กดค้าง **LIGHT** นานอย่างน้อย 25 วินาที
2. กดค้าง **LIGHT** นานหนึ่งวินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

หมายเหตุ: นี่เป็นการลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรมทั้งหมด

คุณสามารถคืนค่าของการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น** > **รีเซ็ตการตั้งค่า**

การรีเซ็ต Tissue Load ของคุณ

คุณสามารถรีเซ็ต tissue load ปัจจุบันของคุณที่บันทึกไว้ในอุปกรณ์ได้ คุณควรรีเซ็ต tissue load ของคุณหากคุณไม่ได้วางแผนใช้อุปกรณ์นี้อีกในอนาคตเท่านั้น ซึ่งมีประโยชน์สำหรับร้านดำน้ำที่จัดหาอุปกรณ์สำหรับให้เช่า

1. กดค้าง **MENU**
2. เลือก **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น**
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อรีเซ็ต tissue load ปัจจุบันของคุณ, เลือก **รีเซ็ตเนื้อเยื่อ**
- เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดและ tissue load ปัจจุบันของคุณ, เลือก **รีเซ็ตค่าและเนื้อเยื่อ**

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง

ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า

2 รอในระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
  - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยการใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
  - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile โดยการใช้สมาร์ทโฟนของคุณที่เปิดใช้ Bluetooth
  - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

  ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, เพื่อช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานไม่กี่นาที

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอก tempe ที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อดูการอ่านค่าอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะกำลังสวมนาฬิกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดเวลาหยุดพัก backlight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 37*)
- ลดความสว่าง backlight
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (*UltraTrac, หน้า 34*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (*คุณสมบัติการเชื่อมต่อ, หน้า 27*)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่นานขึ้น, ใช้ตัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 7*)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (*การปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 20*)
- ใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ไม่ได้ถูกอัปเดตทุกวินาที ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 34*)
- จำกัดการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟนที่อุปกรณ์แสดง (*การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 27*)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 11*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ (*การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 11*)

  หมายเหตุ: การวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาทีความเข้มข้นหนักและแคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกรีเซ็ตทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติ

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักรีด, หรือการตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 28*)
   - ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 29*)
2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ การซิงโครไนซ์อาจใช้เวลาหลายนาที

   หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect Mobile หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นชั้นต่าง ๆ หนึ่งชั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได

- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิดปกติได้

นาทีความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุเป้าหมายนาทีความเข้มข้นของคุณ, นาทีความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ *support.Garmin.com/th-TH*
- ไปที่ *Garmin.co.th/products/intosports*
- ไปที่ *Garmin.co.th/buy*, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยกจำหน่ายต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

%FTP: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power

% HRR: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

10 วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต

10 วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

30วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต

30วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

3วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

3วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต

Pace 500 เมตร: pace การพายเรือปัจจุบันต่อ 500 เมตร

Aerobic TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

ความกดอากาศล้อมรอบ: ความดันล้อมรอบที่ยังไม่ถูกปรับเทียบ

Anaerobic TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

HR เฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พาวเวอร์เฉลี่ย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ค่าเฉลี่ย SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*ค่าศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 8*) ในการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ

% HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Pace 500 เมตร: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะเฉลี่ยขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เฉลี่ย Balance: สมดุล power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะเฉลี่ยลง: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เฉลี่ย GCT Bal.: เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน

เฉลี่ย L. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย L. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาเฉลี่ยต่อ Lap: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่: ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยความเร็วทางทะเล: ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยความเร็วโดยรวม: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุดไว้ทั้งคู่

เฉลี่ย PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย R. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย R. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน

เฉลี่ยสโตรก/ความยาว: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

V. Osc. เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทาง

ผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

GCT เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน

ความกดดันบรรยากาศ: ความดันปัจจุบันที่ปรับเทียบแล้ว

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

แบริ่ง: ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)

แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรี่ทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

Compass Hdg.: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับเข็มทิศ

คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ตำแหน่งปลายทาง: ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ

Wpt ปลายทาง: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

แบตเตอรี่ Di2: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2

ระยะต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะคงเหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

เวลาที่ผ่านไป: เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ด้านหน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

GCT: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน

GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะกำลังวิ่ง

เกียร์คอมโบ้: การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เกียร์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวดิ่ง

Glide Ratio Dest.: อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

ความสูง GPS: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วยการใช้ GPS

ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นอยู่กับ GPS

ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 ม. (10 ฟุต) ที่คุณไต่ระดับ คุณเดินทาง 60 ม. (200 ฟุต), grade คือ 5%

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

อัตราการเต้นหัวใจ: อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

HR % สูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

HR โซน: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

Int. Avg. %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Avg. %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Avg. HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int. Max. %HRR: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Max. %Max.: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Max. HR: อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int. SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ช่วงความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายระหว่าง

interval ปัจจุบัน

ช่วงเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int Strk/Len: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน

Int Strk Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน

Int Strk Type: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval

อัตรา L. Lap Stk.: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

อัตรา L. Lap Stk.: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Lap สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Lap สโตรก: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Len. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Len. Strokes: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

Pace 500 เมตร Lap: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap ทางขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap ทางลง: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Dist Per Stk: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

Lap Dist Per Stk: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

Lap GCT: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap GCT Bal.: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap HR %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap L. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap L. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap NP: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap R. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap R. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็ว Lap: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Strk Rate: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

Lap Strk Rate: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

สโตรก Lap: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน

สโตรก Lap: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Vert. Osc.: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะขึ้น Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Cad.: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Cad.: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะลง Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap NP สุดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Speed: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Len. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ

ความยาว SWOLF สุดท้าย: คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นล่าสุด

Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

ซ้าย PP: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง

ซ้าย PPP: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย

power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

ความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

Pace 500 เมตร Lap ล่าสุด: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด

L Lap Dist P Stk: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

L Lap Dist P Stk: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ตำแหน่ง: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

ความเร็วขึ้นสูงสุด: อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ความเร็วลงสูงสุด: อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

จุดสูงสุด: ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

Lap Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

ความเร็วทางทะเลสูงสุด: ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

PWR สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

จุดต่ำสุด: ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เวลาเคลื่อนที่: เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลามัลติสปอร์ต: เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, รวมทั้งการเปลี่ยนผ่าน

Muscle O2 Sat. %: เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Nautical Dist: ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเลฟุต

ความเร็วทางทะเล: ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต

จุดแวะถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

NP: Normalized Power สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ออกนอกเส้นทาง: ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Pace: pace ปัจจุบัน

PCO: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

Pedal Smooth.: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร

Perform. Cond.: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์

Power to Weight: power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม

โซน Power: ระยะปัจจุบันของ power เอาต์พุต (1 ถึง 7) ขึ้นอยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง

ด้านหลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ทำซ้ำ: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

เวลาพัก: เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

ขวา PP: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น

ขวา PPP: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

เวลาหยุด: เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร

อัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

อัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

สโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่แม่นยำได้

เวลาในโซน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันของคุณและการตั้งค่าเวลา (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

เวลาเริ่มจับ: เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

เวลานั่ง: เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลานั่งใน Lap: เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลายืน: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลายืนใน Lap: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Torque Eff.: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด

ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ฮีโมโกลบินทั้งหมด: ออกซิเจนทั้งหมดในกล้ามเนื้อที่ถูกคาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

V Dist to Dest: ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทาง

อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ความเร็วแนวดิ่ง: อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

Vertical Osc.: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าว

Vert Spd To Tgt: อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำอยู่ทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

VMG: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

งาน: งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นไทล์	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
แย่	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

หญิง	เปอร์เซ็นไทล์	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
ยอดเยี่ยม	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ดีเยี่ยม	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
ดี	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
ดีพอใช้	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
แย่	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *www.CooperInstitute.org*

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ดีพอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	4.30 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29
ดี	จาก 2.36 ถึง 3.32
ดีพอใช้	จาก 1.90 ถึง 2.35
มือใหม่	น้อยกว่า 1.90

การให้คะแนน FTP อ้างอิงจากงานวิจัยโดย Hunter Allen และ Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010)

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

ขนาดล้อถูกทำเครื่องหมายอยู่บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ตได้

ขนาดล้อ	ซ้าย (มม.)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970

ขนาดล้อ	ซ้าย (มม.)
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

BSD 3-ข้อกำหนดการอนุญาต

ลิขสิทธิ์ © 2003-2010, Mark Borgerding

สงวนลิขสิทธิ์

การเผยแพร่และใช้งานในรูปแบบซอร์สและไบนารี่, ทั้งที่มีหรือไม่มีการดัดแปลง, ได้รับอนุญาตโดยมีเงื่อนไขต่อไปนี้:

- การเผยแพร่ซอร์สโค้ดจะต้องอยู่ภายใต้คำแถลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนี้
- การเผยแพร่ในรูปแบบรหัสไบนารี่จะต้องทำซ้ำภายใต้คำแถลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนี้ในเอกสารและ/หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่มีในการเผยแพร่
- ทั้งชื่อของผู้สร้างสรรค์หรือชื่อของผู้สนับสนุนใด ๆ ไม่สามารถถูกใช้เพื่อรับรองหรือส่งเสริมผลิตภัณฑ์ที่ได้จากซอฟต์แวร์นี้ได้เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรที่เฉพาะเจาะจงก่อน

ผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการได้ให้บริการซอฟต์แวร์ตาม «สภาพที่เป็นอยู่» และไม่รับประกันต่อผู้ใช้ทั้งแบบชัดแจ้งและโดยปริยาย, ซึ่งรวมถึง, แต่ไม่จำกัด, แค่เพียงการรับประกันในคุณภาพของสินค้าและความเหมาะสมในการใช้งานสำหรับวัตถุประสงค์อย่างใดเป็นการเฉพาะ ผู้ใช้สละสิทธิในการเรียกร้องใด ๆ ต่อผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการจากความเสียหายที่เกิดไม่ว่าในกรณีใด ๆ ทั้งความเสียหายโดยตรง, ความเสียหายโดยอ้อม, ความเสียหายโดยไม่ตั้งใจ, ความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายในเชิงลงโทษ, หรือความเสียหายต่อเนื่อง (ซึ่งรวมถึง, แต่ไม่จำกัด, การจัดซื้อสินค้าหรือบริการทดแทน; สูญเสียการใช้งาน, ข้อมูล, หรือผลกำไร; หรือทำให้ธุรกิจหยุดชะงักลง) ไม่ว่าจะเกิดขึ้นอย่างไรและบนทฤษฎีความรับผิดชอบใด ๆ, แม้ว่าจะเป็นความรับผิดชอบตามสัญญา, ความรับผิดโดยสิ้นเชิง, หรือความผิดจากการละเมิด (ซึ่งรวมถึงความประมาทเลินเล่อหรือกรณีอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน) ที่ได้เกิดขึ้นในทางใดทางหนึ่งจากการใช้ซอฟต์แวร์นี้, ถึงแม้ว่าได้ทราบถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดความเสียหายอยู่แล้วก็ตาม

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือฉลากอุปกรณ์เสริม

~	ไฟฟ้ากระแสสลับ อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแสสลับ
⎓	ไฟฟ้ากระแสตรง อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น
⏛	ฟิวส์ แสดงข้อมูลจำเพาะหรือตำแหน่งของฟิวส์
	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล

support.Garmin.com/th-TH

June 2019
190-02244-2F Rev. A