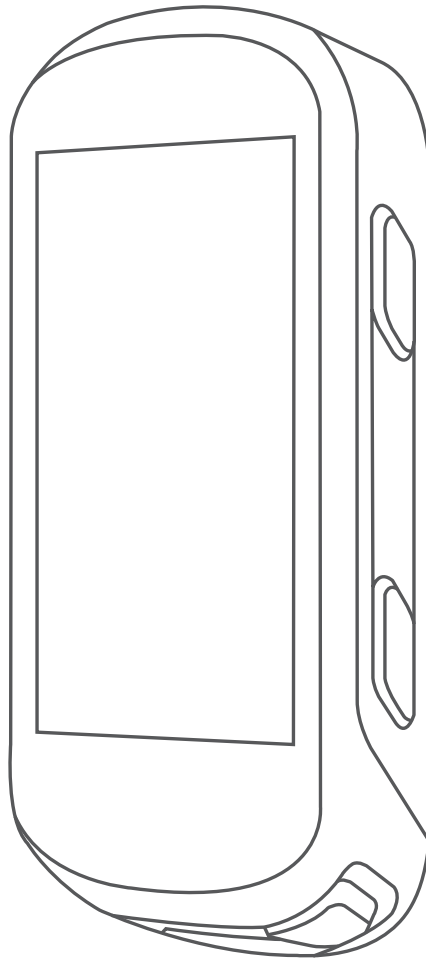




EDGE 530

คู่มือการใช้งาน

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้คุณหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.co.th สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, และ Virtual Partner เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Varia, และ Vector เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Di2™ และ Shimano STEPS™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. STRAVA และ Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+™ เยี่ยมชม www.thisisant.com/directory สำหรับรายชื่อของผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: AA3485

สารบัญ

บทนำ.....	1	ปริมาณการฝึกซ้อม.....	8
ภาพรวมของอุปกรณ์.....	1	โพกัสปริมาณการฝึกซ้อม.....	9
การดูหน้าสถานะ.....	1	เวลาพักฟื้น.....	10
การดูวิจิท.....	1	การหาการประเมิน FTP ของคุณ.....	10
การใช้เมนูทางลัด.....	1	การดู Stress Score ของคุณ.....	10
การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ.....	1	การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ.....	11
การชาร์จอุปกรณ์.....	2	การดู Power Curve ของคุณ.....	11
เกี่ยวกับแบตเตอรี่.....	2	การซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพ.....	11
การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน.....	2	สถิติส่วนบุคคล.....	11
การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front.....	2	การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ.....	11
การถอด Edge.....	3	การคืนค่าสถิติส่วนบุคคล.....	11
การติดตั้งที่ยึดสำหรับจักรยานเสือภูเขา.....	3	การลบสถิติส่วนบุคคล.....	11
การรับสัญญาณดาวเทียม.....	3	โซนการฝึกซ้อม.....	11
การฝึกซ้อม.....	3	การนำทาง.....	11
การออกไปปั่นจักรยาน.....	3	ตำแหน่ง.....	11
เชกเมนต์.....	4	การกำหนดตำแหน่งของคุณ.....	11
Strava™ เชกเมนต์.....	4	การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่.....	11
การติดตามหนึ่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect.....	4	การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง.....	11
การเปิดใช้เชกเมนต์.....	4	การนำทางกลับไปจุดเริ่มต้น.....	12
การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์.....	4	การหยุดการนำทาง.....	12
การดูรายละเอียดเชกเมนต์.....	5	การแก้ไขตำแหน่ง.....	12
ตัวเลือกเชกเมนต์.....	5	การลบหนึ่งตำแหน่ง.....	12
การลบหนึ่งเชกเมนต์.....	5	การโปรเจกหนึ่งตำแหน่ง.....	12
เวิร์คเอาท์.....	5	คอร์ส.....	12
การติดตามเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect.....	5	การสร้างคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ.....	12
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์.....	5	การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect.....	12
การหยุดหนึ่งเวิร์คเอาท์.....	5	ข้อเสนอแนะสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส.....	12
การลบหนึ่งเวิร์คเอาท์.....	5	การดูรายละเอียดคอร์ส.....	12
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม.....	5	การใช้ ClimbPro.....	13
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect.....	5	ตัวเลือกของคอร์ส.....	13
Intervals เวิร์คเอาท์.....	6	การหยุดหนึ่งคอร์ส.....	13
การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอาท์.....	6	การลบหนึ่งคอร์ส.....	13
การเริ่มต้น Interval เวิร์คเอาท์.....	6	เส้นทาง Trailforks.....	13
การฝึกซ้อมในร่ม.....	6	การตั้งค่าแผนที่.....	13
การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ.....	6	การเรียกดูแผนที่.....	13
การใช้ ANT+ Indoor Trainer.....	6	การเปลี่ยนแนวการหันของแผนที่.....	13
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม.....	6	การตั้งค่าเส้นทาง.....	14
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม.....	7	การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง.....	14
สถิติของฉัน.....	7	คุณสมบัติการเชื่อมต่อ.....	14
การวัดสมรรถนะ.....	7	คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth.....	14
สถานะการฝึกซ้อม.....	7	คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ.....	14
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.....	8	การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack.....	15
		การตั้ง Bike Alarm.....	16

การเล่นการเตือนด้วยเสียงบนสมาร์ตโฟนของคุณ	16	โปรไฟล์	22
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge	16	การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	22
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi	16	เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม	22
การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi	16	การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ	22
การตั้งค่า Wi-Fi	16	การเพิ่มหนึ่งหน้าจอสข้อมูล	23
เซ็นเซอร์ไร้สาย	16	การแก้ไขหนึ่งหน้าจอสข้อมูล	23
การสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	16	การเรียงลำดับหน้าจอสข้อมูลใหม่	23
การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ	17	การเตือน	23
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ...	17	Auto Lap	24
การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว	18	การใช้ Auto Sleep	24
การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence	18	การใช้ Auto Pause	24
เกี่ยวกับเซ็นเซอร์ความเร็วและ Cadence	18	การใช้ Auto Scroll	24
ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power	18	การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ	24
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ	18	การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม	24
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power	19	การตั้งค่าโทรศัพท์	24
การตั้งค่าโซน Power ของคุณ	19	การตั้งค่าระบบ	25
การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ	19	การตั้งค่าการแสดงผล	25
Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน	19	การปรับแต่งลูปวิจิท	25
Cycling Dynamics	19	การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล	25
ข้อมูล Power Phase	19	การเปลี่ยนหน่วยของการวัด	25
Platform Center Offset	19	การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์	25
การอัปเดตซอฟต์แวร์ Vector โดยการใช้อุปกรณ์ Edge ..	19	การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์	25
ความตระหนักต่อสถานการณ์	20	โซนเวลา	25
การใช้ Electronic Shifters	20	การตั้งค่าโหมดจอสภาพต่อขยาย	25
การใช้ eBike	20	การออกจากโหมดจอสภาพต่อขยาย	26
การดูรายละเอียดเซ็นเซอร์ eBike	20	ข้อมูลอุปกรณ์	26
ประวัติ	20	การอัปเดตผลิตภัณฑ์	26
การดูการปั่นของคุณ	20	การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ..	26
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม	20	การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express	26
การลบการปั่น	20	ข้อมูลจำเพาะ	26
การดูข้อมูลทั้งหมด	20	ข้อมูลจำเพาะของ Edge	26
การลบข้อมูลทั้งหมด	20	ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	26
Garmin Connect	20	ข้อมูลจำเพาะของเซ็นเซอร์ความเร็วและเซ็นเซอร์ Cadence	26
การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect	21	การดูข้อมูลอุปกรณ์	26
การบันทึกข้อมูล	21	การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม	26
การจัดการข้อมูล	21	การดูแลรักษาอุปกรณ์	26
การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ	21	การทำความสะอาดอุปกรณ์	27
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ	21	การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	27
การลบไฟล์	21	แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้	27
การถอดสาย USB	21	การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	27
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	22	การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ความเร็ว	27
คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้	22	การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ Cadence	27
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้		การแก้ไขปัญหา	28
คอมพิวเตอร์ของคุณ	22		

การรีเซ็ตอุปกรณ์.....	28
การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้น	28
การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า	28
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุด.....	28
การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่.....	28
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	28
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	28
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	28
การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ.....	29
การอ่านค่าอุณหภูมิ	29
อะไหล่โอริง	29
การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	29
ภาคผนวก	29
ช่องข้อมูล	29
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	32
การแบ่งระดับ FTP.....	32
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ	32
ขนาดล้อและเส้นรอบวง	32

บทนำ

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ภาพรวมของอุปกรณ์



①		เลือกเพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอและปลุกอุปกรณ์ กดค้างเพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์
②		เลือกเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ จากหน้าจอหลัก, เลือกเพื่อดูหน้าสถานะ
③		เลือกเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ จากหน้าจอหลัก, เลือกเพื่อดูเมนูอุปกรณ์
④		เลือกเพื่อกำหนดหนึ่ง lap ใหม่
⑤		เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา กิจกรรม
⑥		เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้านี้ กดค้างเพื่อกลับสู่หน้าจอหลัก
⑦		เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกหรือเพื่อรับ ทราบหนึ่งข้อความ ระหว่างการปั่น, เลือกเพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของเมนู เช่น การเตือนและช่องข้อมูล ต่าง ๆ
⑧	หน้าสัมผัสไฟฟ้า	ชาร์จโดยใช้การใช้อุปกรณ์เสริมแบบ แบตเตอรี่แพ็คภายนอกของ Edge

หมายเหตุ: ไปที่ Garmin.co.th/buy เพื่อสั่งซื้ออุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก

การดูหน้าสถานะ

หน้าสถานะแสดงสถานะการเชื่อมต่อของ GPS, เซ็นเซอร์ไร้สายต่าง ๆ, และสมาร์ทโฟนของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- จากหน้าจอหลัก, เลือก
- ระหว่างหนึ่งการปั่น, เลือก > หน้าสถานะ



หน้าสถานะปรากฏ ไอคอนกะพริบหมายความว่าอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายความว่าได้พบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว

การดูวิธี

อุปกรณ์ของคุณถูกโหลดมาพร้อมกับวิธีต่าง ๆ หลากหลายล่วงหน้าแล้ว, และยังมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

- จากหน้าสถานะ, เลือก วิธี
- เลือก หรือ เพื่อดูวิธีต่าง ๆ เพิ่มเติม
ครั้งต่อไปที่คุณดูวิธี, วิธีสุดท้ายที่คุณได้ดูปรากฏ

การใช้เมนูทางลัด

ตัวเลือกต่าง ๆ ของเมนูทางลัดมีให้ใช้งานเพื่อเข้าถึงคุณสมบัติหรือใช้ฟังก์ชันต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว, เช่น การแก้ไขโปรไฟล์กิจกรรมปัจจุบันจากหน้าจอหลัก

- เมื่อ ปรากฏบนหน้าจอระหว่างการปั่น, เลือก เพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของเมนูทางลัด
- เมื่อ ปรากฏบนหน้าจอ, กดค้าง เพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของเมนูทางลัด

การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Edge, อุปกรณ์ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect

- กดค้าง เพื่อเปิดอุปกรณ์

ครั้งแรกที่คุณเปิดอุปกรณ์, คุณจะต้องเลือกภาษาของอุปกรณ์ หน้าจอถัดไปเตือนให้คุณจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปิดลงบนหน้าจอหลักเพื่อดูวิธีการตั้งค่า, และเลือก โทรศัพท์ > จับคู่สมาร์ทโฟน เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ด้วยตนเองได้

- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู หรือ , เลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณจับคู่สำเร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, และอุปกรณ์ของคุณซิงค์โดยอัตโนมัติกับสมาร์ทโฟนของคุณ

การชาร์จอุปกรณ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เชื่อมต่อพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

อุปกรณ์นี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในที่คุณสามารถชาร์จได้โดยการใช้ปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน หรือผ่านพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะไม่ชาร์จเมื่ออยู่นอกช่วงอุณหภูมิที่ได้รับการรับรองแล้ว (*ข้อมูลจำเพาะของ Edge*, หน้า 26)

- 1 ดึงฝาครอบกันอากาศ ① ขึ้นจากพอร์ต USB ②



- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บนอุปกรณ์
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับ AC อะแดปเตอร์หรือพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์
- 4 เสียบ AC อะแดปเตอร์เข้ากับปลั๊กไฟผนังมาตรฐานเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับแหล่งจ่ายไฟ, อุปกรณ์เปิดขึ้นมา
- 5 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

หลังจากที่คุณชาร์จอุปกรณ์แล้ว, ให้ปิดฝาครอบกันอากาศ

เกี่ยวกับแบตเตอรี่

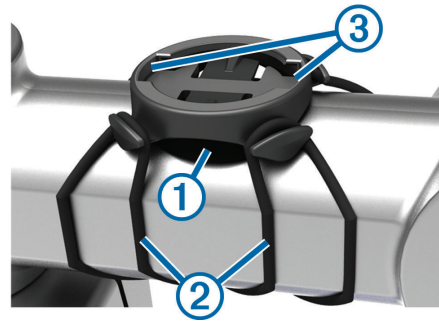
คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

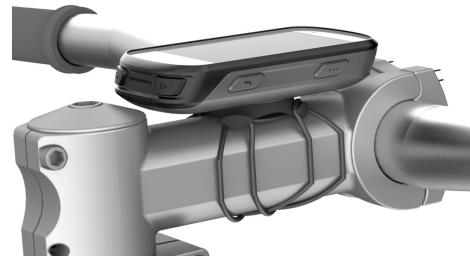
การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน

เพื่อการรับสัญญาณ GPS ที่ดีที่สุด, จัดตำแหน่งที่ยึดจักรยานเพื่อที่ด้านหน้าของอุปกรณ์หันสู่ท้องฟ้า คุณสามารถติดตั้งที่ยึดจักรยานบนคอแฮนด์หรือที่แฮนด์จักรยาน

- 1 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ในที่ที่ไม่ไปรบกวนการใช้งานจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย
- 2 วางดิสก์ยาง ① ลงบนด้านหลังของที่ยึดจักรยานสองดิสก์ยางถูกให้รวมมาด้วย, และคุณสามารถเลือกดิสก์ที่พอดีกับจักรยานของคุณที่สุด ให้แท็บยางเรียงตรงกับด้านหลังของที่ยึดจักรยานเพื่อให้เกาะอยู่กับที่



- 3 วางที่ยึดจักรยานลงบนคอแฮนด์จักรยาน
- 4 ติดที่ยึดจักรยานให้แน่นโดยใช้สายรัดสองเส้น ②
- 5 เรียงแท็บที่ด้านหลังอุปกรณ์ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ③
- 6 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ตามเข็มนาฬิกาจนล็อกเข้าที่



การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีที่ยึดแบบนี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

- 1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ไปรบกวนการปั่นจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมเพื่อถอดสกรู ① ออกจากตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยาน ②



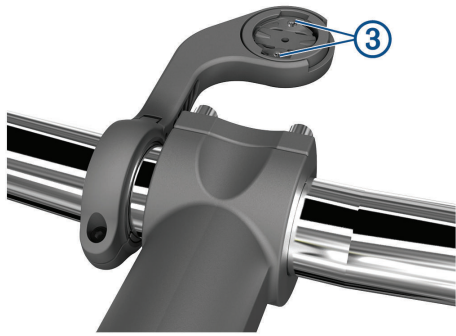
- 3 วางแผ่นยางรอบแฮนด์จักรยาน:
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 25.4 มม., ใช้แผ่นยางที่หนากว่า
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 31.8 มม., ใช้แผ่นยางที่บางกว่า

- 4 วางตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยานรอบแผ่นยางรอง

- 5 ใส่สกรูกลับคืนและขันให้แน่น

หมายเหตุ: Garmin® แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อให้ตัวยึดติดมั่นคง, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 7 lbf-in (0.8 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของสกรูเป็นระยะ ๆ

- 6 เรียงแท็บบนด้านหลังอุปกรณ์ Edge ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ③



- 7 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาจนอุปกรณ์ล็อกเข้าที่

การถอด Edge

- 1 หมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาเพื่อปลดล็อกอุปกรณ์
- 2 ยก Edge ออกจากที่ยึด

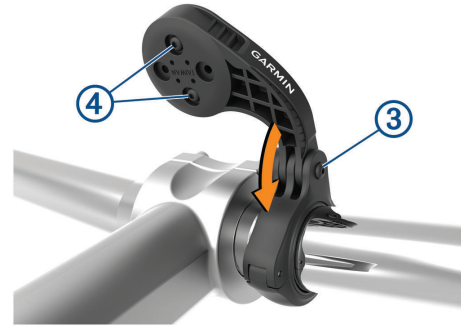
การติดตั้งที่ยึดสำหรับจักรยานเสือภูเขา

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีที่ยึดแบบนี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

- 1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อกดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ไปรบกวนการปั่นจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 3 มม. เพื่อกดสกรู ① ออกจากตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยาน ②



- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 25.4 มม., ให้วางแผ่นยางที่หนากว่ารอบ ๆ แฮนด์จักรยาน
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 31.8 มม., ให้วางแผ่นยางที่บางกว่ารอบ ๆ แฮนด์จักรยาน
 - หากเส้นผ่าศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานคือ 35 มม., อย่าใช้แผ่นยาง
 - 4 วางตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยานรอบ ๆ แฮนด์จักรยาน, เพื่อให้แขนยึดอยู่เหนือคอแฮนด์จักรยาน
 - 5 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 3 มม. เพื่อกดสกรู ③ บนแขนยึด, วางตำแหน่งแขนยึด, และขันสกรูให้แน่น
- หมายเหตุ:** Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อยึดแขนยึดให้แน่นหนา, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 20 lbf-in (2.26 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของสกรูเป็นระยะ



- 6 หากจำเป็น, ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 2 มม. เพื่อกดสกรูสองตัวที่ด้านหลังของที่ยึด ④, ถอดและหมุนตัวเชื่อมต่อ, และใส่สกรูลับเพื่อเปลี่ยนทิศทางของที่ยึด
 - 7 ใส่และขันสกรูให้แน่นบนตัวเชื่อมต่อของแฮนด์จักรยาน
- หมายเหตุ:** Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อให้ที่ยึดติดมั่นคง, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 7 lbf-in (0.8 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของสกรูเป็นระยะ ๆ
- 8 เรียงแท็บบนด้านหลังอุปกรณ์ Edge ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ⑤



- 9 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาจนอุปกรณ์ล็อกเข้าที่

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการมุมมองที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
 - ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
 - 2 รอในระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การฝึกซ้อม

การออกไปปั่นจักรยาน

หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเซ็นเซอร์ไร้สายด้วย, ทั้งคู่ได้ถูกจับคู่กันแล้วและสามารถเปิดใช้งานในระหว่างการตั้งค่าครั้งแรกได้

- 1 กดค้าง  เพื่อเปิดอุปกรณ์
 - 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- แท่งสัญญาณดาวเทียมเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่ออุปกรณ์พร้อมใช้งานแล้ว

- 3 จากหน้าจอหลัก, เลือก...
- 4 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 5 เลือก ► เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม



หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

- 6 เลือก ^ หรือ v สำหรับหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม
 - 7 หากจำเป็น, เลือก ... เพื่อดูตัวเลือกเมนูต่าง ๆ เช่น การเตือนและช่องข้อมูลต่าง ๆ
 - 8 เลือก ► เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- ข้อแนะนำ:** ก่อนคุณบันทึกการปั่นนี้และแชร์บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถเปลี่ยนประเภทการปั่นได้ ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างคอร์สที่เหมาะสมกับการปั่นจักรยาน
- 9 เลือก บันทึกการขับขี่

เชกเมนต์

การตามหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถส่งเชกเมนต์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเชกเมนต์ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถติดตามเชกเมนต์นี้ได้

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เชกเมนต์ทั้งหมดในคอร์สถูกดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติ

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์, โดยการแข่งขันทำให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือนักปั่นจักรยานรายอื่น ๆ ที่ได้เคยปั่นเชกเมนต์นั้นมาแล้ว

Strava™ เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เชกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Edge 530 ของคุณได้ ติดตาม Strava เชกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเชกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

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

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เชกเมนต์และ Strava เชกเมนต์

การใช้เว็บไซต์ Strava Segment Explore

เว็บไซต์ Strava Segment Explore ช่วยให้คุณสามารถดูและปั่น Strava เชกเมนต์ที่อยู่ใกล้เคียงได้

จากเว็บไซต์ Strava Segment Explore, เลือกหนึ่งเชกเมนต์เชกเมนต์ปรากฏบนแผนที่

การติดตามหนึ่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตามหนึ่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 20)

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Strava เชกเมนต์, เชกเมนต์ที่ติดตั้งไว้ของคุณถูกถ่ายโอนโดยอัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของคุณเมื่อซิงค์กับแอป Garmin Connect

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.Garmin.com/th-TH
- 2 เลือกหนึ่งเชกเมนต์
- 3 เลือก ► หรือ Send to Device
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก เมนู > แผนการฝึก > เชกเมนต์
- 6 เลือกเชกเมนต์
- 7 เลือก การปั่น

การเปิดใช้เชกเมนต์

คุณสามารถเปิดใช้การแข่งขันเชกเมนต์และแจ้งเตือนเพื่อเตือนคุณถึงเชกเมนต์ที่ใกล้เข้ามา

- 1 เลือก เมนู > แผนการฝึก > เชกเมนต์ > ทางเลือกเชกเมนต์ > เปิด/ปิด > แก้ไขหลายรายการ
- 2 เลือกเชกเมนต์เพื่อเปิดใช้งาน

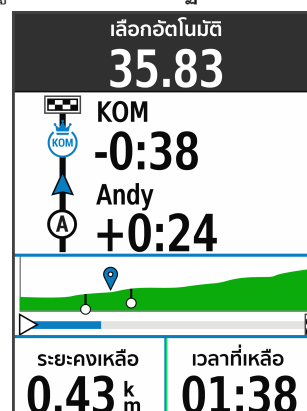
หมายเหตุ: แจ้งเตือนการเตือนคุณถึงเชกเมนต์ที่ใกล้เข้ามาซึ่งปรากฏสำหรับเชกเมนต์ที่เปิดใช้งานไว้เท่านั้น

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เชกเมนต์คือการแข่งขันคอร์สเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในหนึ่งเชกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต, สมรรถนะของนักปั่นรายอื่น ๆ, เพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนนักปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเชกเมนต์ของคุณได้

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

- 1 เลือก ► เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม, และออกไปปั่นจักรยาน
- เมื่อเส้นทางของคุณข้ามผ่านเชกเมนต์ที่ถูกเปิดใช้งานอยู่, คุณสามารถแข่งขันกับเชกเมนต์ดังกล่าวได้
- 2 เริ่มการแข่งขันเชกเมนต์
- หน้าจอข้อมูลเชกเมนต์ปรากฏโดยอัตโนมัติ



- 3 หากจำเป็น, เลือก ... เพื่อเปลี่ยนเป้าหมายของคุณระหว่างการแข่งขันของคุณ
- คุณสามารถแข่งขันกับผู้นำเชกเมนต์, สมรรถนะที่ผ่านมาของคุณ, หรือนักปั่นรายอื่น ๆ (หากใช้ได้) เป้าหมายปรับโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กัสมรรถนะปัจจุบันของคุณ
- หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อเชกเมนต์จบสมบูรณ์แล้ว

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เชกเมนต์**
 - 2 เลือกหนึ่งเชกเมนต์
 - 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่** เพื่อดูเชกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก **ความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ดความสูงของเชกเมนต์
 - เลือก **กระดานคะแนน** เพื่อดูเวลาที่ใช้ปั่นและความเร็วเฉลี่ยสำหรับผู้นำเชกเมนต์, ผู้นำกลุ่มหรือผู้ทำแข่ง, เวลาส่วนบุคคลที่ดีที่สุดและความเร็วเฉลี่ยของคุณ, และของนักปั่นรายอื่น ๆ (หากใช้ได้)
- ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือกการบันทึกกระดานคะแนนเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายการแข่งขันเชกเมนต์ของคุณได้

ตัวเลือกเชกเมนต์

- เลือก **เมนู > แผนการฝึก > เชกเมนต์ > ทางเลือกเชกเมนต์**
- คำแนะนำการเลี้ยว:** เปิดหรือปิดใช้งานการเตือนการเลี้ยว
- Auto Select Effort:** เปิดหรือปิดใช้งานการปรับเป้าหมายแบบอัตโนมัติโดยขึ้นกับสมรรถนะปัจจุบันของคุณ
- ค้นหา:** ช่วยให้คุณค้นหาเชกเมนต์ที่ถูกบันทึกไว้ตามชื่อได้
- เปิด/ปิด:** เปิดหรือปิดใช้งานเชกเมนต์ที่ปัจจุบันได้ถูกโหลดบนอุปกรณ์
- ลบ:** ช่วยให้คุณลบเชกเมนต์ทั้งหมดหรือที่ถูกบันทึกไว้หลายเชกเมนต์จากอุปกรณ์ได้

การลบหนึ่งเชกเมนต์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เชกเมนต์**
- 2 เลือกหนึ่งเชกเมนต์
- 3 เลือก **ลบ > OK**

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอ้าท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรีที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์โดยใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่งมีเวิร์คเอ้าท์อยู่ในจาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอ้าท์ได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอ้าท์ไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การติดตามเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 20)

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.garmin.com/th-TH
- 2 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ใหม่

- 3 เลือก  หรือ **Send to Device**
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก **เมนู > แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์**
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
- 3 เลือก **การปั่น**
- 4 เลือก  เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มต้นหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอ้าท์, เป้าหมาย (ถ้ามี), และข้อมูลเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน การเตือนด้วยเสียงดังขึ้นเมื่อคุณกำลังใกล้สิ้นสุดขั้นตอนหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, ทำการนับถอยหลังเวลาหรือระยะทางจนกว่าหนึ่งขั้นตอนใหม่เริ่มขึ้น

การหยุดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- ในเวลาใด ๆ, เลือก  เพื่อจบหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และเริ่มขั้นตอนถัดไป
- ในเวลาใด ๆ, เลือก  เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- ในเวลาใด ๆ, เลือก ... > **หยุดการออกกำลังกาย > OK** เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์

การลบหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก **เมนู > แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์ > ทางเลือกการออกกำลังกาย > ลบหลายรายการ**
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือมากกว่า
- 3 เลือก **ลบการออกกำลังกาย > OK**

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอ้าท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอ้าท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอ้าท์ได้ เวิร์คเอ้าท์ตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอ้าท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้แผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 20)

คุณสามารถเรียกดู Garmin Connect เพื่อหาหนึ่งแผนการฝึก, และจัดทำตารางเวิร์คเอ้าท์และคอร์สต่าง ๆ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ connect.garmin.com/th-TH
- 3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณ

Intervals เวิร์คเอาท์

คุณสามารถสร้าง interval เวิร์คเอาท์โดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บ interval เวิร์คเอาท์ที่ปรับแต่งของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกหนึ่ง interval เวิร์คเอาท์ คุณสามารถใช้ intervals ที่กำหนดเองเมื่อคุณกำลังปั่นในระยะทางที่ทราบ เมื่อคุณเลือก  อุปกรณ์บันทึกหนึ่ง interval และเคลื่อนไปยัง interval การพัก

การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอาท์

- 1 เลือก เมนู > การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > แก๊ซ > ช่วงเวลา > ประเภท
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก
ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้าง interval แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าได้โดยการตั้งประเภทเป็น กำหนดเอง
- 3 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าสูงและต่ำสำหรับ interval
- 4 เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่า interval ของเวลา, และเลือก ✓
- 5 เลือก ↶
- 6 เลือก พักผ่อน > ประเภท
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก
- 8 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าสูงและต่ำสำหรับ interval การพัก
- 9 เลือก ระยะ, ป้อนค่าเวลาสำหรับ interval การพัก, และเลือก ✓
- 10 เลือก ↶
- 11 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก วนซ้ำ
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก อุ่นเครื่อง > เปิด
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก คูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้น Interval เวิร์คเอาท์

- 1 เลือก เมนู > การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > เริ่ม Workout
 - 2 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
 - 3 เมื่อ interval เวิร์คเอาท์ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก  เพื่อเริ่มต้น interval แรก
 - 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- เมื่อคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การฝึกซ้อมในร่ม

อุปกรณ์นี้รวมโปรไฟล์กิจกรรมในร่มที่ซึ่ง GPS ถูกปิดไว้ เมื่อ GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็วและระยะทางไม่มีให้ใช้เว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์หรือ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์

การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ

- 1 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของ ANT+ indoor trainer
- 2 เลือก เมนู > แผนการฝึก > เครื่องซ้อมในร่ม > เชื่อมต่อกับ Trainer
- 3 เลือก indoor trainer เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก เพิ่มเซ็นเซอร์
เมื่อ indoor trainer ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, indoor trainer ปรากฏเป็นเซ็นเซอร์ที่ถูกเชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลของคุณเพื่อแสดงข้อมูล

เซ็นเซอร์ได้

การใช้ ANT+ Indoor Trainer

ก่อนที่คุณสามารถใช้ ANT+ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณต้องยึดจักรยานของคุณบน trainer และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ, หน้า 6*)

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณกับ indoor trainer เพื่อจำลอง resistance (แรงต้าน) ในขณะกำลังติดตามหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือเวิร์คเอาท์ได้ ขณะกำลังใช้ indoor trainer, GPS ถูกปิดโดยอัตโนมัติ

- 1 เลือก เมนู > แผนการฝึก > เครื่องซ้อมในร่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ตามคอร์ส เพื่อติดตามหนึ่งคอร์สที่ได้บันทึกไว้ (*คอร์ส, หน้า 12*)
 - เลือก ตามกิจกรรม เพื่อติดตามหนึ่งการปั่นที่ได้บันทึกไว้ (*การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 3*)
 - เลือก ตามการออกกำลังกาย เพื่อติดตามหนึ่งเวิร์คเอาท์ที่ได้บันทึกไว้ (*เวิร์คเอาท์, หน้า 5*)
- 3 เลือกหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือเวิร์คเอาท์
- 4 เลือก การปั่น
- 5 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
trainer เพิ่มหรือลด resistance โดยขึ้นอยู่กับข้อมูลระดับความสูงในคอร์สหรือการปั่น

การตั้งค่า Resistance

- 1 เลือก เมนู > แผนการฝึก > เครื่องซ้อมในร่ม > ตั้งค่า Resistance
- 2 เลือก ^ หรือ v เพื่อตั้งค่าแรง resistance ที่ใช้โดย trainer
- 3 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 หากจำเป็น, เลือก ... > ตั้งค่า Resistance เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมาย Power

- 1 เลือก เมนู > การฝึกซ้อม > เครื่องซ้อมในร่ม > ตั้งเป้าหมาย Power
- 2 ตั้งค่าเป้าหมาย power
- 3 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 4 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
แรง resistance ที่ใช้โดย trainer ถูกปรับเพื่อรักษา power เอาต์พุตให้คงที่โดยขึ้นอยู่กับความเร็วของคุณ
- 5 หากจำเป็น, เลือก ... > ตั้งเป้าหมาย Power เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อที่คุณสามารถฝึกซ้อมไปสู่ระยะทาง, ระยะทาง และเวลา, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็วที่ตั้งไว้ ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้ฟีดแบ็คแบบเรียลไทม์ว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 เลือก เมนู > การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระยะทาง เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง

- เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
- เลือก **ระยะทางและความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏ, บ่งชี้เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินขึ้นอยู่กับการสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่

- 3 เลือก ✓
- 4 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 หากจำเป็น, เลื่อนเพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์แล้ว, เลือก ▶ > บันทึก

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

เลือก ••• > ยกเลิกเป้าหมาย > OK

สถิติของฉัน

อุปกรณ์ Edge 530 สามารถติดตามสถิติส่วนบุคคลของคุณและคำนวณการวัดสมรรถนะได้ การวัดสมรรถนะต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมอเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมอเตอร์ power

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

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบสมบูรณ์ก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบท่อพัฒนาและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเล่นเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

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

อุปกรณ์ของคุณแสดงค่า VO2 max ที่ปรับให้ถูกต้องตามความร้อนและระดับความสูงแล้วเมื่อคุณกำลังปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ร้อนมากหรือระดับความสูงมาก

ปริมาณการฝึกซ้อม: ปริมาณการฝึกซ้อมคือผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (excess post-exercise oxygen consumption หรือ EPOC) ใน 7 วันล่าสุด EPOC เป็นการประเมินว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย

โพลีปริมาณการฝึกซ้อม: อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์และจัดสรรปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเข้าเป็นหมวดหมู่ต่าง ๆ โดยขึ้นกับความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่ได้บันทึกไว้ โพลีปริมาณการฝึกซ้อมประกอบด้วยปริมาณ

ทั้งหมดที่สะสมไว้ต่อหมวดหมู่, และโพลีของการฝึกซ้อมอุปกรณ์ของคุณแสดงการกระจายปริมาณของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไรก่อนที่คุณได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์อย่างหนักครั้งถัดไป

Functional threshold power (FTP): อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน FTP ของคุณ สำหรับการจับลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้

HRV stress test: HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ) stress test ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์บันทึกความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่กำลังยืนนิ่งเป็นเวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตรฐานคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงระดับความเครียดที่ต่ำลง

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

Power Curve: power curve แสดง power เอาต์พุตที่คงไว้ของคุณในช่วงเวลาที่ผ่านไป คุณสามารถดู power curve ของคุณสำหรับเดือนที่แล้ว, สามเดือน, หรือสิบสองเดือนได้

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบท่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเล่นเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

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

ได้ผลดี: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนาระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

การรักษา: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนา, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว

ไม่มีประสิทธิภาพ: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลัง

ดันรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน

Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการพัฒนาได้

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

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

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

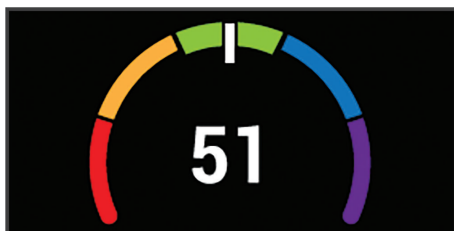
VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น การประเมิน VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้และสนับสนุนโดย Firstbeat คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณที่ถูกจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของการปั่นจักรยานของคุณ

การได้รับการประเมิน VO2 Max. ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 Max. ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้งสองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด, ทำการติดตั้งโปรไฟล์ผู้ให้ให้เสร็จสมบูรณ์ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 22*), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 17*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **เมนู > สถิติของฉัน > สถานะการฝึก > VO2 Max.**
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 32*), และไปที่ www.CooperInstitute.org

ข้อแนะนำสำหรับการประเมิน VO2 Max. ของการปั่นจักรยาน

ความสำเร็จและความแม่นยำของการคำนวณ VO2 max. ดีขึ้นเมื่อการปั่นของคุณเป็นความพยายามอย่างหนักที่คอยประดับประดาไว้แบบพอประมาณ, และที่ซึ่งอัตราการเต้นหัวใจและ power ไม่ได้แปรปรวนอย่างมาก

- ก่อนการปั่นของคุณ, ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณ, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และมิเตอร์ power ทำงานได้อย่างถูกต้อง, ถูกจับคู่, และมีอายุแบตเตอรี่นานพอ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ, ให้รักษาอัตราการเต้นหัวใจของคุณให้มากกว่า 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ, ให้รักษา power เอาต์พุตอย่างต่อเนื่องพอสมควร
- หลีกเลี่ยงภูมิประเทศที่เป็นเนิน
- หลีกเลี่ยงการปั่นเป็นกลุ่มในที่ซึ่งมีกระแสลมมาก

การปรับตัวเข้ากับความร้อนและระดับความสูง

ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อุณหภูมิที่สูงและระดับความสูงส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในระดับความสูงมากสามารถมีผลกระทบในแง่บวกต่อฟิตเนสของคุณได้, แต่คุณอาจสังเกตการเสื่อมถอยชั่วคราวของ VO2 max. ในขณะที่สัมผัสกับระดับความสูงมาก อุปกรณ์ Edge 530 ของคุณให้การแจ้งเตือนการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และการแก้ไขแก่การประเมิน VO2 max. และสถานะการฝึกซ้อมของคุณเมื่ออุณหภูมิสูงเกิน 22°C. (72°F.) และเมื่อระดับความสูงเกิน 800 ม. (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและระดับความสูงของคุณได้ในวิทัศน์สถานะการฝึกซ้อม

หมายเหตุ: คุณสมบัติการปรับตัวเข้ากับความร้อนใช้ได้เฉพาะในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS และต้องการข้อมูลสภาพอากาศจากสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ การปรับตัวอย่างเต็มรูปแบบใช้อย่างน้อย 4 วันของการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในเจ็ดวันล่าสุด ซึ่งเป็นผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณในเจ็ดวันล่าสุด มาตราวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ในระยะที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง

การหาค่าการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้งสองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อม

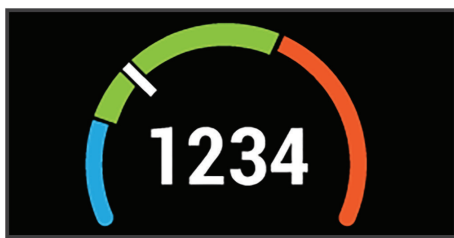
กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จสมบูรณ์ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 22*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 17*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นอย่างน้อยหนึ่งครั้งระหว่างช่วงเวลาเจ็ดวัน
- 2 เลือก **เมนู > สถิติของฉัน > สถานะการฝึก > ปริมาณการการฝึกซ้อม**

ค่าการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีแดง	สูง
สีเขียว	เหมาะสมที่สุด
สีน้ำเงิน	ต่ำ

โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อม

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและฟิตเนสให้ได้มากที่สุด, การฝึกซ้อมควรแบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ, แอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูง, และแอนแอโรบิก โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณในปัจจุบันอยู่ในแต่ละหมวดหมู่เท่าใดและให้เป้าหมายการฝึกซ้อมต่าง ๆ โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมต้องการอย่างน้อย 7 วันของการฝึกซ้อมเพื่อระบุว่าปริมาณการฝึกซ้อมของคุณต่ำ, เหมาะสม, หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึกซ้อม, การประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณรักษาสมาดุลกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณ

ต่ำกว่าเป้าหมาย: ปริมาณการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ของเวิร์คเอาท์ของคุณ

แอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำไม่เพียงพอ: ลองการเพิ่มกิจกรรมแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความสมดุลสำหรับกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูงขึ้นของคุณ

แอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูงไม่เพียงพอ: ลองการเพิ่มกิจกรรมแอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold และ VO2 max. ของคุณเมื่อเวลาผ่านไป

แอนแอโรบิกไม่เพียงพอ: ลองการเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมแอนแอโรบิกขึ้นเล็กน้อยเพื่อพัฒนาความเร็วและสมรรถนะทางแอนแอโรบิกของคุณเมื่อเวลาผ่านไป

สมดุล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสมดุลแล้วและให้ประโยชน์ด้านฟิตเนสที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกซ้อมต่อไป

โฟกัสแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ โดย

ให้พื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมคุณสำหรับการเพิ่มเวิร์คเอาท์ที่เข้มข้นมากขึ้น

โฟกัสแอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูง: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูง กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอดทน

โฟกัสแอนแอโรบิก: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เข้มข้น โดยนำไปสู่การเพิ่มพูนฟิตเนสอย่างรวดเร็ว, แต่ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำด้วย

เหนือเป้าหมาย: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสมที่สุด, และคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ของเวิร์คเอาท์ของคุณให้ลดลง

เกี่ยวกับ Training Effect

Training Effect วัดผลกระทบของหนึ่งกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ Training Effect รวบรวมข้อมูลระหว่างทำกิจกรรม ในขณะที่กิจกรรมดำเนินไป, ค่า Training Effect เพิ่มขึ้น

Training Effect ถูกกำหนดโดยข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้และประวัติการฝึกซ้อมของคุณ, และอัตราการเต้นหัวใจ, ระยะเวลา, และความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ มีเจ็ดค่านิยามของ Training Effect ที่แตกต่างกันเพื่ออธิบายประโยชน์พื้นฐานของกิจกรรมของคุณ แต่ละค่านิยามถูกให้โค้ดสีไว้และสอดคล้องกับโฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ (*โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อม, หน้า 9*) แต่ละสีที่ติดต่อกัน, ตัวอย่างเช่น "ส่งผลกระทบบ่อยอย่างสูงต่อ VO2 Max." มีคำอธิบายที่สอดคล้องกันในรายละเอียดกิจกรรม Garmin Connect ของคุณ

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผลต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอาท์ส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาประสิทธิภาพกับระดับฟิตเนสของคุณ ผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้ถูกกำหนดให้กับช่วงของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของคุณ เวิร์คเอาท์อย่างสม่ำเสมอที่ความพยายามปานกลางหรือเวิร์คเอาท์ที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหารทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าเวิร์คเอาท์ส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ที่ความเข้มข้นสูงที่เข้า 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบบ่อยประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลแก่ Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกที่พัฒนาขึ้นได้

คุณสามารถเพิ่ม แอโรบิก Training Effect และ แอนแอโรบิก Training Effect เป็นช่องข้อมูลให้กับหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อตรวจสอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

Training Effect	ประโยชน์ทางแอโรบิก	ประโยชน์ทางแอนแอโรบิก
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	ส่งผลกระทบต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	ส่งผลกระทบต่อแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
จาก 4.0 ถึง 4.9	ส่งผลกระทบต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	ส่งผลกระทบต่อแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
5.0	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

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

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ติดกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากหนึ่งกิจกรรม เวลานั้นถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอาท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้คุณสมบัติเวลาพักฟื้นได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18](#)) หากอุปกรณ์ของคุณบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กันแล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด, ติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสมบูรณ์ ([การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 22](#)), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ ([การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 17](#))

- 1 เลือก **เมนู > สถิติของคุณ > การฟื้นตัว > ใช้งาน**
- 2 ออกไปปั่นจักรยาน
- 3 หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
เวลาการฟื้นตัวปรากฏ, เวลาสูงสุดคือ 4 วัน, และเวลาต่ำสุดคือ 6 ชั่วโมง

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ สำหรับค่า FTP ที่แม่นยำขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบ FTP โดยใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน ([การดำเนินการทดสอบ FTP, หน้า 10](#))

เลือก **เมนู > สถิติของคุณ > FTP**

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก ([การแบ่งระดับ FTP, หน้า 32](#))

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อกำหนด functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18](#))

- 1 เลือก **เมนู > สถิติของคุณ > FTP > FTP Test > การปั่น**
- 2 เลือก **▶** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
หลังจากคุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการทดสอบ, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อการทดสอบเสร็จสิ้นแล้ว
- 3 เลือก **▶** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เลือก **บันทึก**
FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

การคำนวณ FTP โดยอัตโนมัติ

ก่อนที่อุปกรณ์สามารถคำนวณ functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18](#))

- 1 เลือก **เมนู > สถิติของคุณ > FTP > เปิดการคำนวณอัตโนมัติ**
- 2 ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 3 หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 4 เลือก **เมนู > สถิติของคุณ > FTP**
FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

การดู Stress Score ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู stress score ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18](#))

stress score เป็นผลของการทดสอบสามนาที่ที่ทำในขณะที่กำลังยืนนิ่ง, ในที่ซึ่งอุปกรณ์ Edge วิเคราะห์ความผันแปรของ

อัตราการเต้นหัวใจเพื่อตรวจสอบความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่อนักกีฬาแสดงออกอย่างไร ช่วง stress score เรียงจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็นสภาพความเครียดต่ำมาก, และ 100 เป็นสภาพความเครียดสูงมาก การทราบ stress score ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์หรือโยคะที่ยากหรือไม่

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำว่าคุณควรวัด stress score ของคุณในเวลาเดียวกันและภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกันโดยประมาณทุก ๆ วัน

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > Stress Score > วัด
- 2 ยืนนิ่ง, และผ่อนคลายเป็นเวลา 3 นาที

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าเริ่มต้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะคือการเตือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > แจ้งเตือนสมรรถนะ
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดู Power Curve ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู power curve ของคุณได้, คุณต้องจับคู่มือรีโมต power ของคุณกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่มือรีโมตรีโมตของคุณ, หน้า 18*)

power curve แสดง power เอาต์พุตที่คงไว้ของคุณในช่วงเวลาที่ผ่านไป คุณสามารถดู power curve สำหรับเดือนที่แล้ว, สามเดือน, หรือสิบสองเดือนได้

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > Power Curve
- 2 เลือกหนึ่งช่วงเวลา

การซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะต่าง ๆ จากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ Edge 530 ของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ วิธีนี้ช่วยให้คุณอุปกรณ์ของคุณสะท้อนสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณได้อย่างแม่นยำขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการวิ่งด้วยอุปกรณ์ Forerunner, และดูรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ และปริมาณการฝึกซ้อมโดยรวมของคุณได้บนอุปกรณ์ Edge 530 ของคุณ

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > สถานะการฝึก
- 2 เลือก •••, และเลือก Physio TrueUp

เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณ, กิจกรรมล่าสุดและการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่นๆของคุณปรากฏบนอุปกรณ์ Edge 530 ของคุณ

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณจบหนึ่งการปั่นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณได้บรรลุระหว่างการปั่นครั้งนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมถึงเวลาเร็วที่สุดของคุณที่ทำได้ในระยะทางมาตรฐาน, การปั่นที่ไกลที่สุด, และ ascent gain ที่ทำได้ระหว่างการปั่น เมื่อจับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้, อุปกรณ์แสดงการอ่านค่า power สูงสุดที่บันทึกไว้ระหว่างช่วงเวลา 20 นาที

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

เลือก เมนู > สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล

การตั้งค่าสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล
- 2 เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อนำคืนกลับมา
- 3 เลือก บันทึกก่อนหน้านี้ > OK

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคล

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล
- 2 เลือกหนึ่งสถิติส่วนบุคคล
- 3 เลือก ลบ > OK

โซนการฝึกซ้อม

- โซนอัตราการเต้นหัวใจ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 17*)
- โซน power (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 19*)

การนำทาง

คุณสมบัติการนำทางและการตั้งค่าต่าง ๆ ยังใช้กับการนำทางคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 12*) และเซกเมนต์ (*เซกเมนต์, หน้า 4*) ต่าง ๆ ได้

- ตำแหน่ง (*ตำแหน่ง, หน้า 11*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 13*)

ตำแหน่ง

คุณสามารถบันทึกและจัดเก็บตำแหน่งในอุปกรณ์

การกำหนดตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้, คุณต้องทำตำแหน่งดาวเทียมก่อน

หนึ่งตำแหน่งคือหนึ่งจุดที่คุณบันทึกและเก็บไว้ในอุปกรณ์ หากต้องการจดจำสถานที่สำคัญหรือกลับไปจุดหนึ่งที่แน่นอน, คุณสามารถบันทึกหนึ่งตำแหน่งนั้นได้

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลื่อนไปยังแผนที่
- 3 เลือก ••• > บันทึกตำแหน่ง > OK

การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่

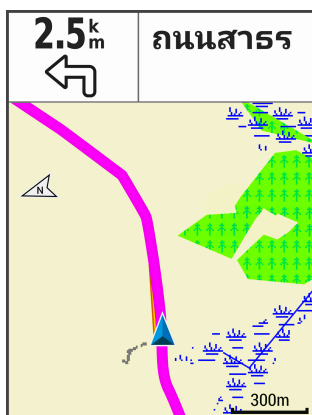
- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > ดูแผนที่
- 2 ค้นแผนที่สำหรับตำแหน่ง (*การเรียกดูแผนที่, หน้า 13*)
- 3 กดค้าง ••• เพื่อเลือกตำแหน่ง
- 4 เลือก บันทึกตำแหน่ง

การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก ดูแผนที่, เรียกดูหนึ่งตำแหน่ง (*การเรียกดูแผนที่, หน้า 13*), และกดค้าง •••
 - เพื่อนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก ตำแหน่งที่ถูกบันทึก, เลือกหนึ่งตำแหน่ง, และเลือกรายละเอียด

3 เลือก นำทาง

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางของคุณ



การนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้น

ที่จุดใด ๆ ระหว่างการปั่นของคุณ, คุณสามารถกลับไปยังจุดเริ่มต้นได้

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลือก ... เพื่อดูเมนูทางลัด
- 3 เลือก เลือกกลับไปยังจุดเริ่มต้น
- 4 เลือก ตลอดเส้นทางเดิม หรือ เส้นทางตรงมากที่สุด
- 5 เลือก การปั่น

อุปกรณ์นำทางของคุณกลับไปยังจุดเริ่มต้นของการปั่นของคุณ

การหยุดการนำทาง

เลือก ... > หยุดนำทาง > OK

การแก้ไขตำแหน่ง

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือก แก้ไข
- 4 เลือกรายละเอียดของตำแหน่ง

ตัวอย่างเช่น เลือก เปลี่ยนความสูง เพื่อป้อนระดับความสูงที่ทราบสำหรับตำแหน่งนั้น

- 5 แก้ไขค่า, และเลือก ✓

การลบหนึ่งตำแหน่ง

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือก ลบ Waypoint นี้ > OK

การโปรเจกต์หนึ่งตำแหน่ง

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการโปรเจกต์ระยะทางและทิศทางจากตำแหน่งที่กำหนดไว้ไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือก แก้ไข > Project Location
- 4 ป้อนทิศทางและระยะทางไปยังตำแหน่งที่ได้โปรเจกต์ไว้
- 5 เลือก ✓

คอร์ส

การตามกิจกรรมที่ถูกบันทึกก่อนหน้านี้: คุณสามารถ

ติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจัดเก็บและติดตามเส้นทางที่เป็นมิตรกับการปั่นจักรยานไปกลับเป็นประจำเพื่อไปทำงานได้

การแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้: คุณยังสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้, โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น หากคอร์สเดิมคุณสามารถจบได้ภายใน 30 นาที, คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30 นาทีได้

การติดตามการปั่นที่มีอยู่จาก Garmin Connect: คุณสามารถส่งคอร์สจาก Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เมื่อบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถติดตามคอร์สหรือแข่งกับคอร์สได้

การสร้างคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถสร้างหนึ่งคอร์สได้, คุณต้องมีหนึ่งกิจกรรมพร้อมข้อมูล GPS ที่ได้บันทึกไว้กับอุปกรณ์ของคุณก่อน

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > คอร์ส > ตัวเลือกของคอร์ส > สร้างใหม่
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมที่ใช้กำหนดคอร์สของคุณ
- 3 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก ✓
คอร์สปรากฏในรายการ
- 4 เลือกคอร์ส, และรีวิวยรายละเอียดของคอร์ส
- 5 หากจำเป็น, เลือก การตั้งค่า เพื่อแก้ไขรายละเอียดของคอร์ส
ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเปลี่ยนชื่อหรือสีของคอร์สได้
- 6 เลือก การปั่น

การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin Connect](#), หน้า 20)

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.garmin.com/th-TH
- 2 สร้างหนึ่งคอร์สใหม่, หรือเลือกหนึ่งคอร์สที่มีอยู่แล้ว
- 3 เลือก ➡ หรือ Send to Device
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก เมนู > การนำทาง > คอร์ส
- 6 เลือกคอร์ส
- 7 เลือก การปั่น

ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส

- ใช้คำแนะนำการเลี้ยว ([ตัวเลือกของคอร์ส](#), หน้า 13)
- หากคุณได้รวมวอร์มอัพด้วย, เลือก ▶ เพื่อเริ่มคอร์ส, และวอร์มอัพตามปกติ
- อยู่ห่างจากเส้นทางคอร์สของคุณขณะที่คุณวอร์มอัพเมื่อคุณพร้อมเพื่อเริ่มต้น, มุ่งสู่คอร์สของคุณ เมื่อคุณอยู่บนส่วนใด ๆ ของเส้นทางคอร์ส, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น
- เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูแผนที่คอร์ส หากคุณหลงออกจากคอร์ส, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การดูรายละเอียดคอร์ส

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > คอร์ส
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **สรุป** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับคอร์ส
 - เลือก **แผนที่** เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
 - เลือก **ความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของคอร์ส
 - เลือก **การปั่น** เพื่อดูรายละเอียดและพล็อตคาร์ระดับความสูงสำหรับแต่ละการปั่น
 - เลือก **Laps** เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap

การแสดงหนึ่งคอร์สบนแผนที่

สำหรับแต่ละคอร์สที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถปรับแต่งได้เพื่อให้ปรากฏบนแผนที่อย่างไร ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดคอร์สการไปกลับประจำของคุณให้แสดงบนแผนที่เป็นสีเหลืองอยู่เสมอ คุณสามารถมีคอร์สสำรองแสดงเป็นสีเขียว ซึ่งช่วยให้คุณมองเห็นคอร์สในขณะที่คุณกำลังปั่นอยู่ได้, แต่ไม่ติดตามหรือนำทางไปยังหนึ่งคอร์สที่เจาะจง

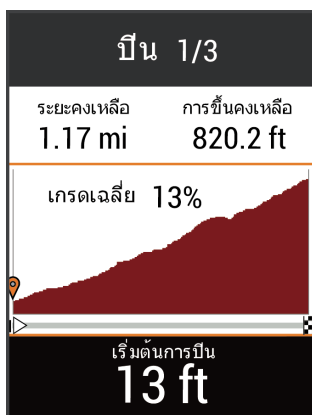
- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > คอร์ส**
- 2 เลือกคอร์ส
- 3 เลือก **การตั้งค่า**
- 4 เลือก **แสดงเสมอ** เพื่อให้คอร์สปรากฏบนแผนที่
- 5 เลือก **สี**, และเลือกหนึ่งสี
- 6 เลือก **จุดคอร์ส** เพื่อแสดงจุดคอร์สบนแผนที่

ครั้งถัดไปที่คุณปั่นใกล้คอร์สนั้น, ก็ปรากฏบนแผนที่

การใช้ ClimbPro

คุณสมบัติ ClimbPro ช่วยให้คุณจัดการความพยายามของคุณสำหรับการปั่นต่าง ๆ ที่ใกล้มาถึงบนคอร์ส ก่อนการปั่นของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการปั่น, รวมไปถึงตอนที่เกิดขึ้น, ค่าเฉลี่ยการไต่ระดับ, และขาขึ้นทั้งหมด หมดหมูของการปั่น, โดยอิงกับความยาวและการไต่ระดับ, ถูกบ่งชี้ด้วยสี

- 1 เปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro สำหรับโปรไฟล์กิจกรรม (**การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ**, หน้า 22)
- 2 รีวิวกการปั่นและรายละเอียดต่าง ๆ สำหรับคอร์ส (**การดูรายละเอียดคอร์ส**, หน้า 12)
- 3 เริ่มการติดตามคอร์สที่บันทึกไว้ (**คอร์ส**, หน้า 12)
ที่จุดเริ่มต้นของการปั่น, หน้าจอ ClimbPro ปรากฏโดยอัตโนมัติ



ตัวเลือกของคอร์ส

เลือก **เมนู > การนำทาง > คอร์ส > ตัวเลือกของคอร์ส**

คำแนะนำการเลี้ยว: เปิดหรือปิดใช้งานการแจ้งการเลี้ยว

การเตือน Off Crs.: แจ้งเตือนคุณเมื่อคุณหลงออกจากคอร์ส

ค้นหา: ช่วยให้คุณค้นหาคอร์สที่บันทึกไว้ตามชื่อ

กรอง: ช่วยให้คุณกรองตามประเภทของคอร์ส, เช่น คอร์ส Strava ได้

เรียงลำดับ: ช่วยให้คุณเรียงลำดับคอร์สต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ตามชื่อ, ระยะทาง, หรือวันที่ ได้

ลบ: ช่วยให้คุณลบคอร์สทั้งหมดหรือหลายคอร์สที่ถูกบันทึกไว้จากอุปกรณ์ได้

การหยุดหนึ่งคอร์ส

เลือก **••• > หยุดคอร์ส > OK**

การลบหนึ่งคอร์ส

- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > คอร์ส**
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือก **ลบ > OK**

เส้นทาง Trailforks

ด้วยแอป Trailforks, คุณสามารถบันทึกเส้นทางเทรลโปรดของคุณหรือเรียกดูเส้นทางต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง คุณสามารถดาวน์โหลดเส้นทางเทรลของจักรยานเสือภูเขา Trailforks ไปยังอุปกรณ์ Edge ของคุณได้ เส้นทางที่ดาวน์โหลดไว้ปรากฏในรายการคอร์สที่บันทึกไว้

เพื่อลงชื่อสมัครสมาชิก Trailforks, ไปที่ www.trailforks.com

การตั้งค่าแผนที่

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก **การนำทาง > แผนที่**

วิธีการหันแผนที่: ตั้งว่าแผนที่ถูกแสดงอย่างไรบนหน้า

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกหนึ่งระดับการซูมสำหรับแผนที่โดยอัตโนมัติ เมื่อ ปิด ถูกเลือกอยู่, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

คู่มือแนะนำ: ตั้งว่าเมื่อใดที่การเตือนการนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยวถูกแสดง (ต้องการแผนที่ที่สามารถนำทางได้)

รายการแสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณตั้งค่าคุณสมบัติแผนที่ขั้นสูง

ข้อมูลเกี่ยวกับแผนที่: เปิดหรือปิดการใช้งานแผนที่ที่ถูกโหลดบนอุปกรณ์ในปัจจุบัน

การเรียกดูแผนที่

- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > ดูแผนที่**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อสลับระหว่างการซูมและการเลื่อน, เลือก **•••**
 - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **^** และ **v**
 - กดค้าง **•••** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับตำแหน่ง

การเปลี่ยนแนวการหันของแผนที่

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **การนำทาง > แผนที่ > วิธีการหันแผนที่**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **หันตามทิศเหนือ** เพื่อแสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้า
 - เลือก **หันไปตามทิศที่มุ่งหน้า** เพื่อแสดงทิศทางของการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนของหน้า
 - เลือก **โหมด 3D** เพื่อแสดงแผนที่ในแบบสามมิติ

การตั้งค่าเส้นทาง

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก **การนำทาง > การนำทาง**

การหาเส้นทางที่นิยม: คำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับการปั่นที่นิยมสูงสุดจาก Garmin Connect

โหมดการนำทาง: ตั้งวิธีการคมนาคมเพื่อใช้เส้นทางของคุณให้เหมาะสมที่สุด

วิธีคำนวณ: ตั้งวิธีที่ใช้เพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ

ลือคตำแหน่งถนน: ลือคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

ตั้งเส้นทางหลักเสียง: ตั้งประเภทถนนเพื่อหลีกเลี่ยงขณะกำลังนำทาง

การคำนวณใหม่: คำนวณเส้นทางใหม่โดยอัตโนมัติเมื่อคุณคลาดเคลื่อนไปจากเส้นทางนั้น

การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อคำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับประเภทกิจกรรมได้

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **การนำทาง > การนำทาง > โหมดการนำทาง**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ

ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถเลือก ปั่นแบบ Road Cycling สำหรับการนำทางบนถนน หรือ ปั่นแบบ Mountain Biking สำหรับการนำทางแบบออฟโรด

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีให้ใช้สำหรับอุปกรณ์ Edge ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับเครือข่าย Wi-Fi® หรือกับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth®

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Edge มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Bluetooth มากมายสำหรับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณโดยใช้แอปส Garmin Connect และ Connect IQ ไปที่ Garmin.com/apps สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

อัปเดตกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยัง Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการปั่นกิจกรรม

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect

เสียงเตือน: ช่วยให้แอป Garmin Connect เล่นการแจ้งเตือนบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการปั่น

สัญญาณกันขโมยจักรยาน: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานสัญญาณเตือนที่ส่งเสียงบนอุปกรณ์และส่งหนึ่งการเตือนไปยังสมาร์ทโฟนของคุณเมื่ออุปกรณ์ตรวจพบการเคลื่อนไหวได้

คุณสมบัติที่ดาวน์โหลดได้ใน Connect IQ: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ ต่าง ๆ จากแอป Connect IQ

คอร์ส, เซกเมนต์, และเวิร์คเอาท์ที่ดาวน์โหลดจาก Garmin Connect: ช่วยให้คุณค้นหากิจกรรมต่าง ๆ บน Garmin

Connect โดยการใช้สมาร์ทโฟนของคุณและส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

ถ่ายโอนระหว่างอุปกรณ์: ช่วยให้คุณถ่ายโอนไฟล์แบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ Edge อีกเครื่องที่ใช้งานร่วมกันได้

Find my Edge: หาดำเนินการอุปกรณ์ Edge ที่หายไปของคุณที่ได้จับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์ คุณสามารถส่งข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้าไปยังนักปั่นคนอื่น ๆ ในเซชัน GroupTrack ของคุณสำหรับผู้ที่มีอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้อยู่

การตรวจจับเหตุการณ์: ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่งข้อความไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Edge ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect

ข้อความ: ช่วยให้คุณตอบกลับสายโทรเข้าหรือข้อความด้วยข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้า คุณสมบัตินี้ใช้ได้กับสมาร์ทโฟน Android™ ที่ใช้งานร่วมกันได้

การแจ้งเตือน: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความต่าง ๆ จากโทรศัพท์บนอุปกรณ์ของคุณ

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย: ช่วยให้คุณโพสต์หนึ่งการอัปเดตไปยังเว็บไซต์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปเดตหนึ่งกิจกรรมไปยัง Garmin Connect

อัปเดตสภาพอากาศ: ส่งสภาพอากาศแบบเรียลไทม์และการเตือนต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือการตรวจจับเหตุการณ์

คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่ถูกออกแบบมาเพื่อใช้บนถนนเป็นหลัก การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ Edge ของคุณพร้อม GPS เปิดใช้งานอยู่, แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและสมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่อยู่โดยบ่งบอกว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งหลังจากผ่านไปแล้ว 30 วินาที หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติได้

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องตั้งค่าข้อมูลรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ไว้ของคุณต้องมีพร้อมด้วยแพ็คเกจข้อมูล และอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

ความช่วยเหลือ

คำเตือน

ความช่วยเหลือเป็นคุณลักษณะเสริมและไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ได้ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ

เมื่ออุปกรณ์ Edge ของคุณที่เปิดใช้งาน GPS ไว้แล้วถูกเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect, คุณสามารถส่งหนึ่งข้อความแบบอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือบนอุปกรณ์ได้, คุณต้องตั้งค่าข้อมูลรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ผ่าน Bluetooth ไร้สายของคุณต้องมีพร้อมด้วยแพ็คเกจข้อมูล และอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณโดยการระบุว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งเมื่อการนับถอยหลังได้ผ่านไป หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความได้

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัตินับถอยหลังเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจสอบเหตุการณ์และความช่วยเหลือ > เพิ่มผู้ติดต่อฉุกเฉิน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดูรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณบนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งข้อมูลนักปั่นและรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ความปลอดภัยและการติดตาม > รายชื่อฉุกเฉิน

ชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณปรากฏ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องเปิดใช้งาน GPS บนอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

- 1 กดค้าง  ไว้ห้าวินาทีเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือ
- อุปกรณ์ส่งเสียงเตือน, และส่งข้อความหลังจากการนับถอยหลังห้าวินาทีเสร็จสมบูรณ์

คำแนะนำ: คุณสามารถเลือก  ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสมบูรณ์เพื่อยกเลิกข้อความ

- 2 ถ้าจำเป็น, เลือก ส่ง เพื่อส่งข้อความทันที

การเปิดและปิดการตรวจสอบเหตุการณ์

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจสอบเหตุการณ์

การยกเลิกข้อความอัตโนมัติ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติบนอุปกรณ์ของคุณหรือสมาร์ทโฟన్ที่จับคู่ไว้ของคุณได้ก่อนที่ถูกส่งไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

เลือก ยกเลิก > ใช่ ก่อนหมดเวลาการนับถอยหลังสามสิบวินาที

การส่งการอัปเดตสถานะหลังหนึ่งเหตุการณ์

ก่อนที่คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดตสถานะไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้, อุปกรณ์ของคุณต้องตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์และส่งหนึ่งข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณก่อน

คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดตสถานะไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเพื่อแจ้งพวกเขาว่าคุณไม่ต้องการความช่วยเหลือแล้ว

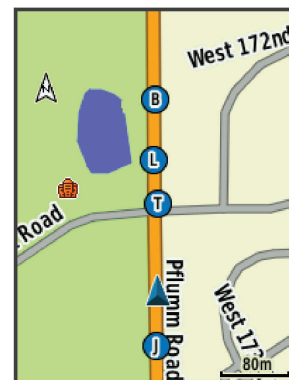
จากหน้าสถานะ, เลือก เหตุการณ์ถูกตรวจจับ > ฉันสบายดี หนึ่งข้อความถูกส่งไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินทั้งหมด

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชัน GroupTrack ได้, คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ระหว่างหนึ่งการปั่น, คุณสามารถเห็นนักปั่นต่าง ๆ ในเซสชัน Group Track ของคุณบนแผนที่ได้

- 1 บนอุปกรณ์ Edge เลือก เมนู > การตั้งค่า > ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
 - 2 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
 - 3 เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack > GroupTrack
 - 4 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
- หมายเหตุ: หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันได้, คุณต้องเลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชัน GroupTrack
- 5 เลือก เริ่ม LiveTrack
 - 6 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก , และออกไปปั่นจักรยาน
 - 7 เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ



- 8 เลื่อนไปยังรายชื่อ GroupTrack
- คุณสามารถเลือกหนึ่งนักปั่นจากรายการ, และนักปั่นคนนั้นปรากฏอยู่ตรงกลางบนแผนที่

ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัตินับถอยหลัง GroupTrack ช่วยให้คนอื่นติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ นักปั่นทั้งหมดในกลุ่มต้องเป็นเพื่อน ๆ ของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- ปั่นจักรยานกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS

- จับคู่อุปกรณ์ Edge 530 ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , เลือก **เพื่อน** เพื่ออัปเดตรายชื่อของนักปั่นสำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ตโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กม. หรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
- หยุดการปั่นก่อนที่คุณพยายามดูข้อมูลตำแหน่งและทิศทางที่มุ่งหน้าสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

การตั้ง Bike Alarm

คุณสามารถเปิด bike alarm เมื่อคุณออกห่างจากจักรยานของคุณได้, เช่น การหยุดพักระหว่างการปั่นที่ยาวนาน คุณสามารถควบคุม bike alarm ได้จากอุปกรณ์ของคุณหรือการตั้งค่าอุปกรณ์ในแอป Garmin Connect

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ความปลอดภัยและการติดตาม > Bike Alarm**

- 2 สร้างหรืออัปเดตรหัสผ่านของคุณ

เมื่อคุณเปิดใช้งาน bike alarm จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, คุณถูกแจ้งให้ป้อนรหัสผ่าน

- 3 เลือก , และเลือก **ตั้ง Bike Alarm**

หากอุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวได้, ก็ส่งเสียงเตือนและลงการเตือนไปยังสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ

การเล่นการเตือนด้วยเสียงบนสมาร์ตโฟนของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าการเตือนด้วยเสียงได้, คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect เพื่อเล่นการแจ้งเตือนในที่สร้างแรงบันดาลใจบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการปั่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เสียงแจ้งเตือนประกอบด้วยจำนวน lap และเวลาของ lap, การนำทาง, power, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ในระหว่างการเตือนด้วยเสียง, แอป Garmin Connect ปิดเสียงหลักของสมาร์ตโฟนเพื่อเล่นการแจ้งเตือน คุณสามารถปรับแต่งระดับเสียงได้บนแอป Garmin Connect

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 3 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก **ตัวเลือกกิจกรรม > การเตือนด้วยเสียง**

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge

คุณสามารถถ่ายโอนคอร์ส, เซกเมนต์, และเวิร์คเอาท์แบบไร้สายจากหนึ่งอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ไปยังอีกอุปกรณ์โดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- 1 เปิดอุปกรณ์ Edge ทั้งคู่ขึ้นมา, และนำทั้งคู่เข้ามาภายในระยะ (3 ม.)
- 2 จากอุปกรณ์ที่มีไฟล์อยู่, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > การโอนข้ามอุปกรณ์ > แพร่ไฟล์**

หมายเหตุ: เมนู การโอนข้ามอุปกรณ์ อาจอยู่ในตำแหน่งที่แตกต่างกันไปสำหรับอุปกรณ์ Edge อื่น ๆ

- 3 เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เพื่อแชร์
- 4 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อถ่ายโอน
- 5 จากอุปกรณ์ที่รับไฟล์, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > การโอนข้ามอุปกรณ์**
- 6 เลือกการเชื่อมต่อที่อยู่ใกล้เคียง
- 7 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อรับ

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ทั้งคู่หลังจากการถ่ายโอนไฟล์เสร็จสิ้น

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

แผนการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม: คุณสามารถเรียกดูและเลือกเวิร์คเอาท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณหรือกับแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ได้

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ดาวน์โหลดแอป Garmin Connect, และจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 1*)
- ไปที่ Garmin.co.th/express, และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express

- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

การตั้งค่า Wi-Fi

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > Wi-Fi**

Wi-Fi: เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi

หมายเหตุ: การตั้งค่าอื่น ๆ ของ Wi-Fi ปรากฏขึ้นเมื่อ Wi-Fi ถูกเปิดใช้งานแล้วเท่านั้น

อัปโหลดอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณอัปโหลดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายไร้สายที่ทราบโดยอัตโนมัติ

เพิ่มเครือข่าย: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

เซ็นเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก, ไปที่ Garmin.co.th/buy

การสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

คุณควรสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ซึ่งควรสวมได้กระชับพอ โดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ

1 เกี่ยวโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ① ลงบนสายรัด



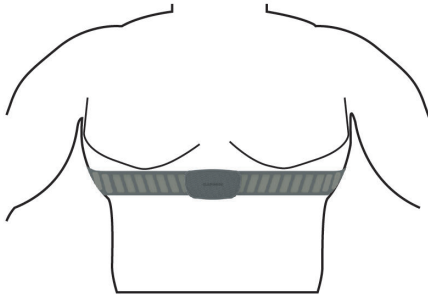
โลโก้ Garmin บนโมดูลและสายรัดควรหงายขึ้นมา

2 ทาหน้าให้อิเล็กโทรด ② และแผ่นแปะสัมผัส ③ บนด้านหลังของสายรัดให้เปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอกของคุณและเครื่องส่งสัญญาณ



3 พันสายรัดรอบอกของคุณ, และต่อขอเกี่ยวของสายรัด ④ เข้ากับห่วง ⑤

หมายเหตุ: ป้ายการดูแลรักษาไม่ควรถูกพับไว้



โลโก้ Garmin ควรหงายขึ้นมา

4 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

หลังจากคุณสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, เครื่องทำงานและกำลังส่งข้อมูล

ข้อแนะนำ: หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, ดูข้อแนะนำการแก้ไขปัญหา (*ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 17*)

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้เองตามเป้าหมายฟิตเนสของคุณ (*เป้าหมายด้านฟิตเนส, หน้า 17*) สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดระหว่างกิจกรรมของคุณ, คุณควรตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก, และโซนอัตราการเต้นหัวใจ

1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > สถิติของฉัน > โซนการฝึก > โซนอัตราการเต้นหัวใจ

2 ป้อนค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, lactate threshold, และค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติตรวจจับอัตโนมัติเพื่อตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมได้ ค่าโซนอัปเดตโดยอัตโนมัติ, แต่คุณยังสามารถแก้ไขแต่ละค่าด้วยตนเองได้เช่นกัน

3 เลือก กำหนดจาก:

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเต้นต่อนาที
- เลือก % **สูงสุด** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก %**HRR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
- เลือก %**LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา โซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปทำให้โซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยอิงเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตของคุณได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 32*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายด้านฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องมือคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบอายุของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาหน้าให้อิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- วอร์มอัปนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ (*การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 27*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือเสียดกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

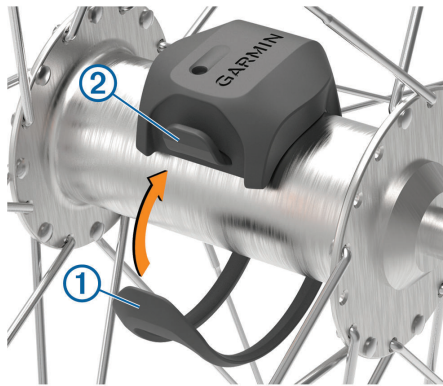
แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าแรงสูง, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบไร้สาย

การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

- 1 วางและยึดเซ็นเซอร์ความเร็วไว้ที่ด้านบนของดุมล้อ
- 2 ดึงสายรัด ① ไปรัดรอบดุมล้อ, แล้วยึดเข้ากับขอกเกี่ยว ② บนเซ็นเซอร์



เซ็นเซอร์อาจจะแดงเมื่อถูกติดตั้งบนดุมล้อที่ไม่สมมาตรซึ่งไม่มีผลต่อการทำงาน

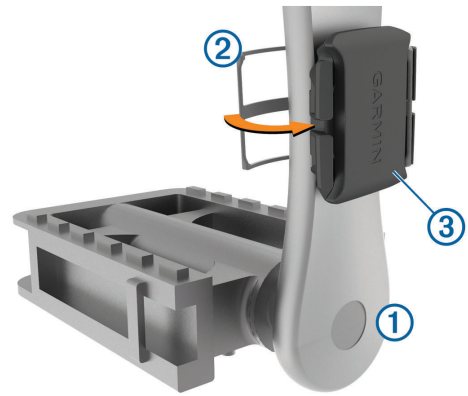
- 3 หมุนล้อเพื่อตรวจสอบระยะห่าง
เซ็นเซอร์ไม่ควรสัมผัสกับส่วนอื่น ๆ ของจักรยานของคุณ
หมายเหตุ: ไฟ LED จะพริบเป็นสีเขียววนซ้ำวนที่เพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ

การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

- 1 เลือกขนาดสายรัดที่พอดีกับขาจาน ① ของคุณอย่างปลอดภัย
สายรัดที่คุณเลือกควรมีขนาดเล็กที่สุดที่สามารถยึดคร่อมขาจานได้
- 2 บนด้านที่ไม่ได้ซี่, วางและยึดด้านแบนของเซ็นเซอร์ cadence บนด้านในของขาจาน
- 3 ดึงสายรัด ② หุ้มรอบขาจาน, และยึดกับขอกเกี่ยว ③ บนเซ็นเซอร์



- 4 หมุนขาจานเพื่อตรวจสอบระยะห่าง
เซ็นเซอร์และสายรัดไม่ควรสัมผัสกับส่วนใด ๆ ของจักรยานหรือรองเท้าของคุณ
หมายเหตุ: ไฟ LED จะพริบเป็นสีเขียววนซ้ำวนที่เพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ
- 5 ทดสอบปั่นเป็นเวลา 15 นาทีและตรวจเซ็นเซอร์และสายรัดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีหลักฐานของความเสียหาย

เกี่ยวกับเซ็นเซอร์ความเร็วและ Cadence

ข้อมูล cadence จากเซ็นเซอร์ cadence ถูกบันทึกไว้เสมอหากไม่มีเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence ที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์, ข้อมูล GPS ถูกใช้เพื่อคำนวณความเร็วและระยะทาง Cadence คืออัตราของการถีบหรือ "การปั่น" ของคุณที่ถูกวัดจากจำนวนรอบของขาจานต่อนาที (rpm)

ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power

การตั้งค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่ไม่ใช่ศูนย์มิให้ใช้ได้หากคุณกำลังฝึกซ้อมด้วยเซ็นเซอร์ cadence หรือมิเตอร์ power ที่แยกจำหน่ายต่างหาก การตั้งค่าเริ่มต้นไม่รวมค่าศูนย์ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้กำลังถีบจักรยานอยู่

คุณสามารถเปลี่ยนค่าของการตั้งค่านี้ได้ ([การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 25](#))

การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถจับคู่, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือติดตั้งเซ็นเซอร์ก่อน

การจับคู่คือการเชื่อมต่อของเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth, ตัวอย่างเช่น การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ

- 1 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์
หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ของนักปั่นอื่น ๆ ขณะที่กำลังจับคู่อยู่
- 2 เลือก เมนู > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มเซ็นเซอร์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งประเภทเซ็นเซอร์
 - เลือก ค้นหาทั้งหมด เพื่อค้นหาเซ็นเซอร์ที่อยู่ใกล้เคียงทั้งหมด รายการของเซ็นเซอร์ที่มีให้เลือกใช้ปรากฏขึ้น
- 4 เลือกหนึ่งหรือหลายเซ็นเซอร์เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ
- 5 เลือก เพิ่มเซ็นเซอร์

เมื่อเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เป็น เชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์

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*)
- ใช้การเตือนช่วงเพื่อให้แจ้งเมื่อคุณบรรลุหนึ่งโซน power ที่ระบุไว้ (*การตั้งค่าการเตือนตามช่วง, หน้า 23*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าต่าง ๆ สำหรับโซนเป็นค่าเริ่มต้นและอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ คุณสามารถปรับโซนของคุณด้วยตนเองบนอุปกรณ์หรือโดยการใช้ Garmin Connect หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่าและให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณโดยอัตโนมัติได้

- เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โซนการฝึก > โซน Power**
- ป้อนค่า FTP ของคุณ
- เลือก **กำหนดจาก:**
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **วัด** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัด
 - เลือก **% FTP** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถปรับเทียบมิเตอร์ power ของคุณได้, คุณต้องติดตั้ง, จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ, และเริ่มทำการบันทึกอย่างระมัดระวังก่อน

สำหรับคำแนะนำในการปรับเทียบที่ระบุสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ, โปรดดูคำแนะนำจากผู้ผลิต

- เลือก **เมนู > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์**
- เลือกมิเตอร์ power ของคุณ
- เลือก **ปรับเทียบ**
- ให้มิเตอร์ power ของคุณทำงานโดยการถือจนกระทั่งข้อความปรากฏขึ้น
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัด power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัดกำลังที่คุณใช้ไม่ก็ร้อยละในทุกรอบที่ Vector ยังวัด cadence หรือความเร็วของการถีบหมุนวงล้อของคุณด้วยการวัดกำลัง, ทิศทางของกำลัง, การหมุนของขาจาน, และเวลา, Vector สามารถกำหนด power (วัด) ได้ เพราะว่า Vector วัด power จากขาข้างซ้ายและขวาโดยแยกจากกัน, จึงรายงานความสมดุล power ข้างซ้าย-ขวาของคุณได้

หมายเหตุ: ระบบ Vector S ไม่ได้แจ้งความสมดุล power ข้างซ้าย-ขวา

Cycling Dynamics

Cycling dynamics วัดว่าคุณใช้ power อย่างไรตลอดสโตรกการถีบ, และที่ซึ่งคุณใช้ power บนบันได, เพื่อให้คุณเข้าใจวิธีของการปั่นจักรยานเฉพาะของคุณเอง การเข้าใจว่าคุณสร้าง

power ได้อย่างไรและที่ไหนช่วยให้คุณฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและประเมินความเหมาะสมของจักรยานของคุณ

หมายเหตุ: คุณต้องมีระบบ Edge ที่มีการตรวจจับคู่เพื่อใช้การวัด cycling dynamics

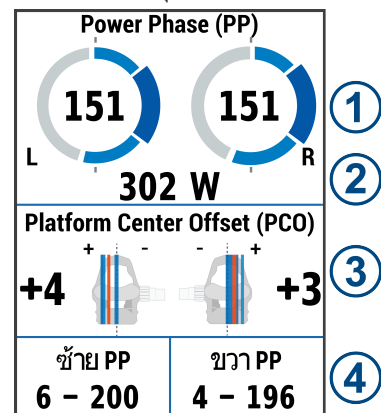
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/minisite/cyclingdynamics

การใช้ Cycling Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถใช้ cycling dynamics ได้, คุณต้องจับคู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18*)

หมายเหตุ: การบันทึก cycling dynamics ใช้หน่วยความจำของอุปกรณ์เพิ่มเติม

- ออกไปปั่นจักรยาน
- เลื่อนไปยังหน้าจอ cycling dynamics เพื่อดูข้อมูล power phase ①, power ทั้งหมด ②, และ platform center offset ③ ของคุณ



- หากจำเป็น, เลือก **ฟิลต์ข้อมูล** เพื่อเปลี่ยนหนึ่งช่องข้อมูล (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

หมายเหตุ: สองช่องข้อมูลที่ด้านล่างของหน้าจอ ④ สามารถกำหนดได้เอง

คุณสามารถส่งการบันทึกไปยังแอป Garmin Connect เพื่อดูข้อมูล cycling dynamics เพิ่มเติมได้ (*การส่งการบันทึกของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 21*)

ข้อมูล Power Phase

Power phase คือบริเวณสโตรกบันได (ระหว่างมุมเริ่มขาจานและมุมจบขาจาน) ที่คุณสร้าง power เป็นบวก

Platform Center Offset

Platform center offset คือบริเวณบนแพลตฟอร์มบันไดที่คุณทิ้งน้ำหนักลง

การอัปเดตซอฟต์แวร์ Vector โดยการใช้อุปกรณ์ Edge

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Edge ของคุณกับระบบ Vector ของคุณก่อน

- ส่งข้อมูลการบันทึกของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การส่งการบันทึกของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 21*)
Garmin Connect หากการอัปเดตซอฟต์แวร์ให้โดยอัตโนมัติและส่งไปยังอุปกรณ์ Edge ของคุณ
- นำอุปกรณ์ Edge ของคุณเข้ามาในระยะ (3 ม.) ของ

เซ็นเซอร์

- 3 หมุนขวาจนสีกเล็กน้อย อุปกรณ์ Edge แจ้งให้คุณเพื่อติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ยังค้างอยู่ทั้งหมด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Edge ของคุณสามารถถูกใช้กับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia™ smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุงความตระหนักต่อสถานการณ์ คุณมีมือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Edge ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express, หน้า 26*)

การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณสามารถใช้ electronic shifters ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18*) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเพื่อให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*) อุปกรณ์ Edge 530 แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

การใช้ eBike

ก่อนคุณสามารถใช้ eBike ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano STEPS™ eBike, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 18*) คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูล eBike และช่องข้อมูลต่าง ๆ ที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การดูรายละเอียดเซ็นเซอร์ eBike

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 2 เลือก eBike ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูรายละเอียดของ eBike ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดระยะทางหรือระยะทางที่เดินทางผ่าน, เลือก รายละเอียด เซ็นเซอร์ > รายละเอียด eBike ต่าง ๆ
 - เพื่อดูข้อความผิดพลาดต่าง ๆ ของ eBike, เลือก  คู่มือการใช้งาน eBike สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, ความเร็ว, ข้อมูล lap, ระดับความสูง, และข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+ ที่แยกจำหน่ายต่างหาก

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ไม่ลบหรือเขียนทับประวัติของคุณโดยอัตโนมัติ อัปโหลดประวัติของคุณไปที่ Garmin Connect เป็นระยะ ๆ เพื่อคอยติดตามข้อมูลการปั่นทั้งหมดของคุณ

การดูการปั่นของคุณ

- 1 เลือก เมนู > ประวัติ > การปั่น
- 2 เลือกหนึ่งการปั่น
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม

ก่อนที่คุณสามารถดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อมได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้, ทำหนึ่งกิจกรรมให้เสร็จ, และบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซน power สามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้ คุณสามารถปรับโซน power ของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 19*) และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 17*) เพื่อให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงเวลาของคุณในโซนการฝึกซ้อมระหว่างการปั่นของคุณได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

- 1 เลือก เมนู > ประวัติ > การปั่น
- 2 เลือกหนึ่งการปั่น
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากการปั่นของคุณมีข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์, เลือก เวลาใน HR โซน หรือ เวลาในพาวเวอร์โซน
 - หากการปั่นของคุณมีข้อมูลจากทั้งสองเซ็นเซอร์, เลือก เวลาในโซน, และเลือก โซนอัตราการเต้นหัวใจ หรือ โซน Power

การลบการปั่น

- 1 เลือก เมนู > ประวัติ > การปั่น > ลบ
- 2 เลือกหนึ่งการปั่นหรือมากกว่าเพื่อลบออก
- 3 เลือก ลบการขี่ > OK

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูข้อมูลที่ถูกระบุที่คุณได้บันทึกไว้ไปยังอุปกรณ์, รวมถึงจำนวนของการปั่น, เวลา, ระยะทาง, และแคลอรี

- 1 เลือก เมนู > ประวัติ > ทั้งหมด
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อดูอุปกรณ์หรือผลรวมโปรไฟล์กิจกรรม

การลบข้อมูลทั้งหมด

- 1 เลือก เมนู > ประวัติ > ทั้งหมด > ลบผลรวม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ลบผลรวมทั้งหมด เพื่อลบข้อมูลทั้งหมดออกจากประวัติ
 - เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรมเพื่อลบข้อมูลที่ถูกระบุทั้งหมดสำหรับโปรไฟล์เดียว

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

- 3 เลือก OK

Garmin Connect

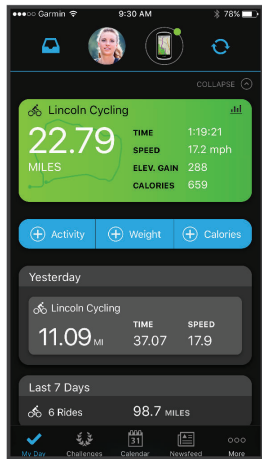
คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ซึ่ง Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอีเวนต์ต่าง ๆ ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณรวมไปถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การปั่นเขา, ไตรกีฬา, และอีกมาก

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect, หรือคุณสามารถไปที่ connect.garmin.com/th-TH **เก็บกิจกรรมของคุณ:** หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่ง

กิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยัง Garmin Connect และเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่มุมสูง, แผนภูมิ pace และความเร็ว, และรายงานแบบปรับแต่งเองได้

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect

- ซิงค์อุปกรณ์ Edge ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- ใช้สาย USB ที่มาพร้อมกับอุปกรณ์ Edge ของคุณเพื่อส่งข้อมูลการปั่นไปยังบัญชี Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

การบันทึกข้อมูล

อุปกรณ์นี้ใช้การบันทึกแบบสมาร์ต โดยบันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเต้นหัวใจ

เมื่อหนึ่งมิเตอร์ power ถูกจับคู่อยู่, อุปกรณ์บันทึกจุดทุก ๆ วินาที การบันทึกจุดทุกวินาทีให้ข้อมูล track ที่ละเอียดมาก, และใช้หน่วยความจำที่เหลือน้อยลง

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยข้อมูลสำหรับ cadence และ power, ดู [ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 18](#)

การจัดการข้อมูล

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

การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลึกรอ, ให้เสียบพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

- 1 ดึงฝาครอบกันอากาศขึ้นจากพอร์ต USB
- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์

อุปกรณ์ของคุณปรากฏเป็นไดรฟ์แบบถอดได้ใน My Computer บน Windows คอมพิวเตอร์และเป็น mounted volume บน Mac คอมพิวเตอร์

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

บน Windows คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฏเป็นไดรฟ์แบบถอดได้หรืออุปกรณ์แบบพกพา บน Mac คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฏเป็น mounted volume

หมายเหตุ: คอมพิวเตอร์บางเครื่องที่มีหลายไดรฟ์เครือข่ายอาจไม่แสดงไดรฟ์อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง ดูเอกสารระบบปฏิบัติการของคุณเพื่อเรียนรู้ว่าแมปไดรฟ์อย่างไร

- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดไฟล์เบราว์เซอร์
- 3 เลือกหนึ่งไฟล์
- 4 เลือก Edit > Copy
- 5 เปิดอุปกรณ์พกพา, ไดรฟ์, หรือวอลลุ่มสำหรับอุปกรณ์
- 6 เรียกดูหนึ่งโฟลเดอร์
- 7 เลือก Edit > Paste

ไฟล์ปรากฏในรายการของไฟล์ในหน่วยความจำอุปกรณ์

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Apple® คอมพิวเตอร์, คุณต้องลบไฟล์ในโฟลเดอร์ถังขยะทั้งหมดเพื่อลบไฟล์ได้อย่างสมบูรณ์

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณอย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณที่ถูกเชื่อมต่อกับ Windows® คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องตัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

- 1 ทำหนึ่งการกระทำนี้ให้เสร็จสิ้น:
 - สำหรับ Windows คอมพิวเตอร์, เลือกไอคอน **Safely Remove Hardware** ใน system tray, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
 - สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, เลือกอุปกรณ์, และเลือก

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการรายอื่น ๆ โดยใช้แอป Connect IQ Mobile ได้

ช่องข้อมูล: ช่วยให้ดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดงข้อมูลเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิจิ: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟีดเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.co.th/products/apps, และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

โปรไฟล์

Edge มีหลายวิธีเพื่อให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์, รวมไปถึงโปรไฟล์ต่าง ๆ โปรไฟล์เป็นการเก็บของการตั้งค่าต่าง ๆ ซึ่งปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณให้เหมาะสมที่สุดโดยขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้งานอย่างไร ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถสร้างการตั้งค่าและมุมมองต่าง ๆ ที่แตกต่างสำหรับการฝึกซ้อมและการปั่นจักรยานเสือภูเขา

เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งโปรไฟล์และคุณเปลี่ยนการตั้งค่าต่าง ๆ เช่น ช่องข้อมูลหรือหน่วยของการวัด, การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถูกบันทึกโดยอัตโนมัติเป็นส่วนหนึ่งของโปรไฟล์

โปรไฟล์กิจกรรม: คุณสามารถสร้างโปรไฟล์กิจกรรมสำหรับแต่ละประเภทของการปั่นจักรยานได้, ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสร้างหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรมแยกต่างหากสำหรับการฝึกซ้อม, สำหรับการแข่ง, และสำหรับการปั่นจักรยานเสือภูเขา โปรไฟล์กิจกรรมรวมถึงหน้าข้อมูลที่กำหนดเอง, กิจกรรมทั้งหมด, การเตือน, โชนการฝึกซ้อม (เช่น อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว), การตั้งค่าการฝึกซ้อม (เช่น Auto Pause และ Auto Lap), และการตั้งค่าการนำทาง

โปรไฟล์ผู้ใช้งาน: คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าต่าง ๆ ของเพศ, อายุ, น้ำหนัก, และส่วนสูงของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นที่แม่นยำ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าต่าง ๆ ของเพศ, อายุ, น้ำหนัก, และส่วนสูงของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นที่แม่นยำ

- 1 เลือก เมนู > สถิติของฉัน > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม

ตัวเลือกและการตั้งค่าต่าง ๆ ต่อไปนี้ช่วยให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณโดยอิงกับความต้องการในการฝึกซ้อมของคุณ การตั้งค่าเหล่านี้ถูกบันทึกไปยังหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งการเตือนเวลาสำหรับโปรไฟล์การแข่งของคุณ และคุณสามารถตั้งการกระตุ้นตำแหน่ง Auto Lap สำหรับโปรไฟล์การปั่นจักรยานเสือภูเขาของคุณ

การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งได้สิบโปรไฟล์กิจกรรม คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าและช่องข้อมูลของคุณสำหรับหนึ่งกิจกรรมหรือการเดินทางที่เจาะจง

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งโปรไฟล์
 - เลือก สร้างใหม่ เพื่อเพิ่มหรือคัดลอกหนึ่งโปรไฟล์
 - หากจำเป็น, แก้ไขชื่อและสีสำหรับโปรไฟล์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก หน้าจอข้อมูล เพื่อปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและช่องข้อมูล (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)
 - เลือก หน้าจอข้อมูล > ระดับความสูง > ClimbPro เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro (*การใช้ ClimbPro, หน้า 13*)
 - เลือก ประเภทการขี่เริ่มต้น เพื่อตั้งประเภทของการปั่นซึ่งเป็นปกติสำหรับโปรไฟล์กิจกรรมนี้, เช่น การไปกลับเป็นประจำ
ข้อแนะนำ: หลังจากหนึ่งการปั่นที่ไม่ใช่ปกติทั่วไป, คุณสามารถอัปเดตประเภทการปั่นได้ด้วยตนเอง ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างคอร์สการปั่นจักรยานที่เป็นมิตรได้
 - เลือก เชกเมนต์ เพื่อเปิดเชกเมนต์ที่เปิดใช้งานอยู่ของคุณ (*การเปิดใช้เชกเมนต์, หน้า 4*)
 - เลือก เดือน เพื่อปรับแต่งการเตือนการฝึกซ้อมของคุณ (*การเตือน, หน้า 23*)
 - เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Lap เพื่อตั้งค่าว่า laps ถูกกระตุ้นอย่างไร (*การกำหนด laps ตามตำแหน่ง, หน้า 24*)
 - เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Sleep เพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอหลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ นานห้านาที (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 24*)
 - เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Pause เพื่อเปลี่ยนเมื่อเครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวโดยอัตโนมัติ (*การใช้ Auto Pause, หน้า 24*)
 - เลือก คุณสมบัติ Auto > เลื่อนอัตโนมัติ เพื่อปรับแต่งการแสดงผลของหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมเมื่อเครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 24*)
 - เลือก โหมดเริ่มการจับเวลา เพื่อปรับแต่งว่าอุปกรณ์ตรวจจับการเริ่มต้นของหนึ่งการปั่นและเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมโดยอัตโนมัติอย่างไร (*การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ, หน้า 24*)
 - เลือก โชนาการ/ภาวะขาดน้ำ เพื่อเปิดใช้งานการติดตามการบริโภคอาหารและน้ำ
 - เลือก การนำทาง > แผนที่ เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 13*)
 - เลือก การนำทาง > การกำหนดเส้นทาง เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 14*)

- เลือก **การนำทาง > เดือนการนำทาง** เพื่อแสดงข้อความการนำทางต่าง ๆ โดยการใช้มุมมองแผนที่หรือการแจ้งเตือนด้วยข้อความ
- เลือก **การนำทาง > การแจ้งเตือนโค้งหักศอก** เพื่อเปิดใช้งานข้อความแจ้งเตือนการนำทางสำหรับโค้งที่เลี้ยวยากต่าง ๆ
- เลือก **โหมด GPS** เพื่อปิด GPS (*การฝึกซ้อมในร่ม, หน้า 6*) หรือเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 24*)

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์กิจกรรม

การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > หน้าจอข้อมูล**
- 4 เลือกหนึ่งหมวดหมู่, และเลือกหนึ่งช่องข้อมูลหรือมากกว่า
- 5 เลือก 
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกอีกหมวดหมู่เพื่อเลือกช่องข้อมูลเพิ่ม
 - เลือก **เสร็จ**
- 7 เลือก  หรือ  เพื่อเปลี่ยนเลย์เอาท์
- 8 เลือก **...**
- 9 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - แตะหนึ่งช่องข้อมูล, แล้วแตะอีกช่องข้อมูลเพื่อเรียงลำดับใหม่
 - แตะสองครั้งที่หนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 10 เลือก **เสร็จ**

การแก้ไขหนึ่งหน้าจอข้อมูล

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 4 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
- 5 เลือก **เลย์เอาท์และช่องข้อมูล**
- 6 ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อเปลี่ยนเลย์เอาท์
- 7 เลือก **...**
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - แตะหนึ่งช่องข้อมูล, แล้วแตะอีกช่องข้อมูลเพื่อเรียงลำดับใหม่
 - แตะสองครั้งที่หนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 9 เลือก **เสร็จ**

การเรียงลำดับหน้าจอข้อมูลใหม่

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 4 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
- 5 เลือก **เรียงลำดับหน้าจอใหม่**
- 6 เลือก  หรือ 
- 7 เลือก **...**

การเตือน

คุณสามารถใช้การเตือนเพื่อฝึกซ้อมไปสู่เป้าหมายเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, อัตราการเต้นหัวใจ, cadence, และ power ที่

เจาะจงไว้ การตั้งค่าการเตือนถูกจัดเก็บไว้พร้อมกับโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าการเตือนตามช่วง

หากคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เช่น เซอร์ cadence, หรือมิเตอร์ power ที่แยกจำหน่ายต่างหาก, คุณสามารถตั้งค่าการเตือนตามช่วงได้ การเตือนตามช่วงเตือนคุณเมื่อการวัดค่าของอุปกรณ์วัดได้สูงหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อ cadence ของคุณต่ำกว่า 40 RPM และสูงกว่า 90 RPM คุณยังสามารถใช้หนึ่งโซนการฝึกซ้อมสำหรับการเตือนตามช่วงได้ด้วย (*โซนการฝึกซ้อม, หน้า 11*)

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
 - 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
 - 3 เลือก **เดือน**
 - 4 เลือก **การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ, การเตือน Cadence, หรือ การเตือน Power**
 - 5 เลือกค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด, หรือเลือกโซนต่าง ๆ
- แต่ละครั้งที่คุณได้เกินกว่าหรือลดต่ำกว่าระยะที่กำหนดไว้, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 25*)

การตั้งค่าการเตือนซ้ำ

การเตือนซ้ำแจ้งคุณในแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกค่าหรือ interval ที่ถูกเจาะจงไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณทุก ๆ 30 นาที

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **เดือน**
- 4 เลือกหนึ่งประเภทการเตือน
- 5 เปิดการเตือน
- 6 ป้อนหนึ่งค่า
- 7 เลือก 

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน, หนึ่งข้อความปรากฏ อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 25*)

การตั้งการเตือน Smart Eat และ Drink

การเตือนแบบสมาร์ทแจ้งให้คุณกินหรือดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสมโดยขึ้นกับสถานะการปั่นปัจจุบัน การเตือนแบบสมาร์ทประเมินสำหรับหนึ่งการปั่นโดยอิงกับข้อมูลอุณหภูมิ, ระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น, ความเร็ว, ระยะเวลา, และอัตราการเต้นหัวใจ และ power (หากใช้ได้)

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **เดือน**
- 4 เลือก **เดือนการกิน หรือ เดือนการดื่ม**
- 5 เปิดการเตือน
- 6 เลือก **ประเภท > สมาร์ท**

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือนแบบสมาร์ทที่ประเมินไว้, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 25*)

Auto Lap

การกำหนด laps ตามตำแหน่ง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ตำแหน่งเจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของการปั่น (ตัวอย่างเช่น การปั่นขึ้นทางชันระยะไกลหรือการฝึกซ้อมวิ่งระยะสั้น) ระหว่างคอร์สต่าง ๆ, คุณสามารถใช้ตัวเลือก ตามตำแหน่ง เพื่อกระตุ้น laps ที่ตำแหน่ง lap ทั้งหมดที่ถูกบันทึกไว้ในคอร์สได้

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Lap > ตัวกระตุ้น Auto Lap > โดยตำแหน่ง > Lap ที่**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **กดปุ่ม Lap** เท่านั้น เพื่อกระตุ้นตัวนับ lap แต่ละครั้งที่คุณเลือก  และแต่ละครั้งที่คุณผ่านที่ใด ๆ ของตำแหน่งเหล่านั้นอีกครั้ง
 - เลือก **เริ่มและ Lap** เพื่อกระตุ้นตัวนับ lap ที่ตำแหน่ง GPS ที่ซึ่งคุณเลือก  และที่ตำแหน่งใด ๆ ระหว่างการปั่นที่ซึ่งคุณเลือก 
 - เลือก **กำหนดและ Lap** เพื่อกระตุ้นตัวนับ lap ที่ตำแหน่ง GPS เจาะจงที่ได้กำหนดไว้ก่อนการปั่น และที่ตำแหน่งใด ๆ ระหว่างการปั่นที่ซึ่งคุณเลือก 
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap ([การเพิ่มหน้าจอข้อมูล, หน้า 23](#))

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ระยะทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติได้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของการปั่น (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 10 ไมล์หรือ 40 กิโลเมตร)

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Lap > ตัวกระตุ้น Auto Lap > โดยระยะทาง > Lap ที่**
- 4 ป้อนหนึ่งค่า
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap ([การเพิ่มหน้าจอข้อมูล, หน้า 23](#))

การใช้ Auto Sleep

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Sleep เพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ทำกิจกรรมนาน 5 นาที ระหว่างโหมดพักหน้าจอ, หน้าจอถูกปิดและเซ็นเซอร์ ANT+, Bluetooth, และ GPS ถูกปิดการใช้งาน

Wi-Fi ยังคงทำงานต่อในขณะที่อุปกรณ์พักหน้าจออยู่

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Sleep**

การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่หรือเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำกว่าหนึ่งค่าที่เจาะจงไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากการปั่นของคุณรวมถึงสัญญาณไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องชะลอความเร็วลงหรือหยุดนิ่ง

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก

หยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Pause**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เมื่อถูกหยุด** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่
 - เลือก **ใส่ค่าความเร็ว** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำกว่าค่าที่เจาะจงไว้
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูลเวลาที่ให้เลือกได้ ([การเพิ่มหน้าจอข้อมูล, หน้า 23](#))

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > เลื่อนอัตโนมัติ**
- 4 เลือกหนึ่งความเร็วการแสดง

การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัตินี้ตรวจจับเมื่ออุปกรณ์ของคุณได้รับสัญญาณดาวเทียมแล้วและกำลังเคลื่อนที่โดยอัตโนมัติ โดยเริ่มเครื่องจับเวลาหรือเตือนคุณให้เริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมเพื่อคุณสามารถบันทึกข้อมูลการปั่นของคุณได้

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **โหมดเริ่มการจับเวลา**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ด้วยตนเอง**, และเลือก  เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลากิจกรรม
 - เลือก **แจ้งเตือน** เพื่อแสดงการเตือนด้วยภาพเมื่อคุณไปถึงความเร็วเริ่มต้นที่แจ้งให้ทราบ
 - เลือก **อัตโนมัติ** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมโดยอัตโนมัติเมื่อคุณไปถึงความเร็วเริ่มต้น

การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม

สำหรับสมรรถนะที่เพิ่มขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาตำแหน่ง GPS ที่รวดเร็วขึ้น, คุณสามารถเปิดใช้งาน GPS+GLONASS หรือ GPS+GALILEO ได้ การใช้ GPS และอีกหนึ่งดาวเทียมร่วมกันลดอายุแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **โหมด GPS**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตั้งค่าโทรศัพท์

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > โทรศัพท์**
เปิดใช้: เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth

หมายเหตุ: การตั้งค่า Bluetooth อื่น ๆ ปรากฏเมื่อเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ถูกเปิดใช้งานแล้วเท่านั้น
ชื่อที่เรียกง่าย: ช่วยให้คนอื่นชื่อที่เรียกง่ายซึ่งระบุอุปกรณ์

ของคุณด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

จับคู่สมาร์ตโฟน: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณด้วยสมาร์ตโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ การตั้งค่านี้ช่วยให้คุณใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth, รวมไปถึง LiveTrack และกิจกรรมที่อัปโหลดไปยัง Garmin Connect

แจ้งเตือน: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานการแจ้งเตือนโทรศัพท์จากสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

การแจ้งเตือนที่พลาดไป: แสดงการแจ้งเตือนสายที่ไม่ได้รับจากสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

ลายเซ็นข้อความตอบกลับ: เปิดการใช้งานลายเซ็นในการตอบกลับข้อความของคุณ

การตั้งค่าระบบ

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ

- การตั้งค่าการแสดงผล (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)
- การตั้งค่าวิจิตร (*การปรับแต่งลู่วิถี, หน้า 25*)
- การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล (*การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 25*)
- การตั้งค่าหน่วย (*การเปลี่ยนหน่วยของการวัด, หน้า 25*)
- การตั้งค่าโทนเสียง (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 25*)
- การตั้งค่าภาษา (*การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์, หน้า 25*)

การตั้งค่าการแสดงผล

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > แสดง

ปรับแสงอัตโนมัติ: ปรับความสว่างของ backlight โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับแสงโดยรอบ

ความสว่าง: ตั้งความสว่างของ backlight

ตั้งค่า Backlight: ตั้งความนานของเวลาก่อน backlight ปิดลง

โหมดสี: ตั้งอุปกรณ์เพื่อแสดงสีกลางวันหรือกลางคืน คุณสามารถเลือกตัวเลือก อัตโนมัติ เพื่อให้อุปกรณ์ตั้งสีกลางวันหรือกลางคืนโดยอัตโนมัติที่อิงกับเวลาของวัน

จับภาพหน้าจอ: ช่วยให้คุณบันทึกภาพของหน้าจออุปกรณ์

การใช้ Backlight

คุณสามารถเลือกปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิด backlight

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับเวลาดับ backlight ได้ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > แสดง
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อยอมให้อุปกรณ์ปรับความสว่างโดยอัตโนมัติอิงตามแสงโดยรอบ, เลือก **ปรับแสงอัตโนมัติ**
 - เพื่อปรับความสว่างด้วยตนเอง, ปิดการใช้งาน **ปรับแสงอัตโนมัติ**, เลือก **ความสว่าง**, และเลือก $\wedge$ หรือ $\vee$

การปรับแต่งลู่วิถี

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิถีในลู่วิถี, ลบวิถี, และเพิ่มวิถีใหม่ได้

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > การจัดการวิถี
- 2 เลือกหนึ่งวิถีเพื่อเพิ่มหรือลบจากลู่วิถี
- 3 เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิถีในลู่วิถี

การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล

เลือก เมนู > การตั้งค่า > การตั้งค่า > การบันทึกข้อมูล

ช่วงการบันทึก: ควบคุมว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวเลือก สมาร์ท บันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเต้นหัวใจ ตัวเลือก ทุกวินาที บันทึกจุดต่าง ๆ ทุกวินาที โดยสร้างบันทึกที่ละเอียดมากของกิจกรรมของคุณและเพิ่มขนาดของไฟล์กิจกรรมที่ถูกจัดเก็บไว้

ค่า Cadence เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล cadence ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการถีบอยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 18*)

ค่า Power เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล power ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการถีบอยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 18*)

Log HRV: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อบันทึกความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

การเปลี่ยนหน่วยของการวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยของการวัดสำหรับระยะทางและความเร็ว, ระดับความสูง, อุณหภูมิ, น้ำหนัก, รูปแบบตำแหน่ง, และรูปแบบเวลาได้

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด
- 2 เลือกหนึ่งประเภทการวัด
- 3 เลือกหนึ่งหน่วยของการวัดสำหรับการตั้งค่า

การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > การตั้งค่า
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าสำหรับการเตือนและการแจ้งเตือนต่าง ๆ, เลือก **โทน**
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าสำหรับการกดปุ่มต่าง ๆ, เลือก **เสียงปุ่ม**

การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์

เลือก เมนู > การตั้งค่า > การตั้งค่า > ภาษา

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์กับสมาร์ตโฟนของคุณ, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ

การตั้งค่าโหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Edge 530 เป็นจอภาพต่อขยาย (extended display) เพื่อดูหน้าจอข้อมูลจากนาฬิกา multisport ของ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลบนอุปกรณ์ Edge ของคุณในระหว่างการแข่งขันไตรกีฬา

- 1 จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, เลือก เมนู > การตั้งค่า > โหมดจอภาพต่อขยาย > เชื่อมต่อกับนาฬิกา
- 2 จากนาฬิกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ, เลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่ > จอภาพต่อขยาย**
- 3 ปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอบนอุปกรณ์ Edge ของคุณและนาฬิกา Garmin เพื่อทำการกระบวนการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

หน้าจอข้อมูลจากนาฬิกาที่จับคู่ไว้ของคุณปรากฏบน
อุปกรณ์ Edge เมื่ออุปกรณ์ได้จับคู่ไว้

หมายเหตุ: ฟังก์ชันปกติของอุปกรณ์ Edge ถูกปิดใช้งาน
ในขณะที่กำลังใช้โหมดจ่อภาพต่อขยาย

หลังจากการจับคู่นาฬิกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
กับอุปกรณ์ Edge ของคุณ, ทั้งคู่เชื่อมต่อโดยอัตโนมัติในครั้ง
ต่อไปที่คุณใช้โหมดจ่อภาพต่อขยาย

การออกจากโหมดจ่อภาพต่อขยาย

ขณะที่อุปกรณ์อยู่ในโหมดจ่อภาพต่อขยาย, เลือก >>>
ออกจากโหมดจ่อภาพต่อขยาย > OK

ข้อมูลอุปกรณ์

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.co.th/express) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟน
ของคุณ

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin
ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป
Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และ
คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน
(*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่ง
การอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณ
ต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย
USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยัง
อุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้น
ตอนการอัปเดต
หมายเหตุ: หากเคยตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการ
เชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถ
ดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการโดย
อัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของคุณเมื่อเชื่อมต่อโดยใช้
Wi-Fi ได้

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อมูลจำเพาะของ Edge

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบ ชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 20 ชม., การใช้งานทั่วไป
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	IEC 60529 IPX7*

*อุปกรณ์ทนต่อการทำดกน้ำโดยบังเอิญได้ลึกถึง 1 ม.ได้ถึง 30 นาที สำหรับ
ข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 V
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 3.5 ปีที่ 1 ชม./วัน
การกันน้ำ	1 ATM* หมายเหตุ: ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ส่งข้อมูล อัตราการเต้นหัวใจขณะกำลังว่ายน้ำ
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -5° ถึง 50°ซ. (จาก 23° ถึง 122°ฟ.)

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึกของ 30 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม,
ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

ข้อมูลจำเพาะของเซ็นเซอร์ความเร็วและเซ็นเซอร์ Cadence

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 V
อายุแบตเตอรี่	12 เดือนโดยประมาณที่ 1 ชม./วัน
การเก็บเซ็นเซอร์ ความเร็ว	ได้ถึง 300 ชม.ของข้อมูลกิจกรรม
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	IEC 60529 IPX7*

*อุปกรณ์ทนต่อการทำดกน้ำโดยบังเอิญได้ลึกถึง 1 ม.ได้ถึง 30 นาที สำหรับ
ข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชันของ
ซอฟต์แวร์, และข้อตกลงอนุญาตให้ใช้สิทธิ์

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ > ข้อมูล
ลิขสิทธิ์

การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดทำทางอิเล็กทรอนิกส์
e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น เครื่องหมายการปฏิบัติ
ตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการ
อนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 1 เลือก เมนู
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > ข้อมูลกฎควบคุมบังคับ

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรง
มากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่าง

ถาวร

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำลายละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ยึดฝาครอบกันอากาศให้แน่นเพื่อป้องกันไม่ให้พอร์ต USB เสียหาย

การทำความสะอาดอุปกรณ์

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

คุณต้องปลดล็อกและถอดโมดูลออกก่อนทำความสะอาดสายรัด

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ไปที่ การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ สำหรับคำแนะนำในการซักโดยละเอียด
- ล้างสายรัดหลังใช้งานทุกครั้ง
- ซักสายรัดด้วยเครื่องซักผ้าหลังจากใช้ครบทุกเจ็ดครั้ง
- อย่าใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้ง
- เมื่อกำลังปล่อยสายรัดให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางบนพื้นราบ
- เพื่อยืดอายุของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ปลดล็อกโมดูลออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- 1 ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็กเพื่อถอดสกรูสี่ตัวบนด้านหลังของโมดูล
- 2 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก



- 3 รอ 30 วินาที
- 4 ใส่แบตเตอรี่ใหม่โดยให้ด้านขั้วบวกหงายขึ้น
หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป
- 5 ปิดฝาครอบหลังและขันสกรูทั้งสี่ตัว
หมายเหตุ: อย่าขันแน่นเกินไป

หลังจากคุณเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว,

คุณอาจต้องจับคู่กับอุปกรณ์ใหม่อีกครั้ง

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ความเร็ว

อุปกรณ์นี้ใช้แบตเตอรี่ CR2032 หนึ่งก้อน ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงเพื่อบ่งชี้ว่าระดับแบตเตอรี่อ่อนหลังการหมุนสองรอบ

- 1 หาฝาครอบแบตเตอรี่ทรงกลม ① บนด้านหน้าของเซ็นเซอร์



- 2 บิดฝาทวนเข็มนาฬิกาจนกว่าฝาหลวมพอเพื่อถอดออก
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก ②
- 4 รอ 30 วินาที
- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่เข้าไปในฝาครอบ, ให้สังเกตขั้วบวกกลม
หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป
- 6 บิดฝาตามเข็มนาฬิกาเพื่อให้เครื่องหมายบนฝาดตรงกับเครื่องหมายบนตัวเรือน
หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวไม่กี่วินาทีหลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียวและหยุดการกะพริบแล้ว, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่งข้อมูล

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ Cadence

อุปกรณ์นี้ใช้แบตเตอรี่ CR2032 หนึ่งก้อน ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงเพื่อบ่งชี้ว่าระดับแบตเตอรี่ต่ำหลังการหมุนสองรอบ

- 1 หาฝาครอบแบตเตอรี่ทรงกลม ① บนด้านหลังของเซ็นเซอร์



- 2 บิดฝาครอบทวนเข็มนาฬิกาจนถึงจุดที่ทำเครื่องหมายเพื่อปลดล็อกและฝาครอบหลวมพอเพื่อถอดออก
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก ②

- 4 รอ 30 วินาที
 - 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่เข้าไปในฝาครอบ, ให้สังเกตขั้วบวกลบ
- หมายเหตุ:** ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป
- 6 บิดฝาครอบตามเข็มนาฬิกาจนถึงจุดที่ทำเครื่องหมายเพื่อล็อก
- หมายเหตุ:** ไฟ LED จะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวไม่กี่วินาทีหลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED จะพริบเป็นสีเขียวและหยุดการกะพริบแล้ว, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่งข้อมูล

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่งไม่ได้ลบข้อมูลหรือการตั้งค่าใด ๆ ของคุณ

กดค้าง  เป็นเวลา 10 วินาที

อุปกรณ์รีเซ็ตและเปิดขึ้นมา

การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้น

คุณสามารถคืนค่าการตั้งค่าของการกำหนดค่าและโปรไฟล์กิจกรรมเริ่มต้นได้ โดยจะไม่นับประวัติหรือข้อมูลกิจกรรมของคุณ, เช่น การปั่น, เวิร์คเอาท์, และคอร์สต่าง ๆ

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ตอุปกรณ์ > คืนการตั้งค่าเป็นค่าเริ่มต้น > OK**

การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า

คุณสามารถลบข้อมูลผู้ใช้ทั้งหมดและคืนค่าอุปกรณ์กลับไปเป็นการตั้งค่าเริ่มต้นได้ โดยลบประวัติและข้อมูลของคุณ, เช่น การปั่น, เวิร์คเอาท์, และคอร์สต่าง ๆ, และรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์และโปรไฟล์กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะลบไฟล์ใด ๆ ที่คุณได้เพิ่มไปยังอุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ตอุปกรณ์ > ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า > OK**

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด

- เปิด **โหมดประหยัดแบตเตอรี่** (*การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 28*)
- ลดความสว่างของ backlight (*การใช้ Backlight, หน้า 25*) หรือลดเวลาการเปิด backlight (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)
- เลือก interval การบันทึกแบบ **สมาร์ท** (*การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 25*)
- เปิดคุณสมบัติ **Auto Sleep** (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 24*)
- ปิดคุณสมบัติไร้สายของ **Bluetooth** (*การตั้งค่าโทรศัพท์, หน้า 24*)
- เลือกการตั้งค่า **GPS** (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 24*)
- ลบเซ็นเซอร์ไร้สายที่คุณไม่ได้ใช้แล้ว

การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่

โหมดประหยัดแบตเตอรี่ปรับการตั้งค่าโดยอัตโนมัติเพื่อยืดอายุแบตเตอรี่สำหรับการปั่นที่นานขึ้น ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, หน้าจอปิดลง คุณสามารถเปิดใช้งานการเตือนอัตโนมัติและกดหนึ่งปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ขึ้นมา โหมดประหยัดแบตเตอรี่บันทึกจุดการติดตาม GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง ความแม่นยำ

ของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ track ถูกลดลง

หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกในโหมดประหยัดแบตเตอรี่เมื่อเครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โหมดประหยัดแบตเตอรี่ > ใช้งาน**
- 2 เลือกการเตือนต่าง ๆ ที่ปลุกหน้าจอระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หลังจากการปั่นของคุณ, คุณควรชาร์จอุปกรณ์และเปิดใช้งานโหมดประหยัดแบตเตอรี่เพื่อใช้คุณสมบัติทั้งหมดของอุปกรณ์

โทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถลองใช้คำแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ตโฟนและอุปกรณ์ของคุณ, และเปิดทั้งคู่ขึ้นมาอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect และการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณเพื่อลองกระบวนการจับคู่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อสมาร์ตโฟนเครื่องใหม่, ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนเครื่องที่คุณต้องการหยุดใช้
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- เลือก **เมนู > การตั้งค่า > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > จับคู่สมาร์ตโฟน**

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect โดยการใช้สมาร์ตโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวเทียมโหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่ไม่กี่นาที

อุปกรณ์ของคุณแสดงผิดภาษา

- 1 จากหน้าจอหลัก, เลือก 
- 2 เลื่อนลงไปที่หัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือก 
- 3 เลื่อนลงไปที่หัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือก 
- 4 เลื่อนลงไปที่หัวข้อที่เจ็ดในรายการ, และเลือก 
- 5 เลื่อนลงไปที่ภาษาของคุณ, และเลือก 

การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ

หากคุณมีข้อมูลระดับความสูงที่แม่นยำสำหรับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงบนอุปกรณ์ของคุณด้วยตนเอง

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลือก >>> ตั้งระดับความสูง
- 3 ป้อนระดับความสูง, และเลือก ✓

การอ่านค่าอุณหภูมิ

อุปกรณ์อาจแสดงการอ่านค่าอุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิอากาศจริงหากอุปกรณ์ถูกวางให้แสงแดดส่องโดยตรง, อยู่ในมือของคุณ, หรือกำลังชาร์จกับแบตเตอรี่แพ็คเกจภายนอก นอกจากนั้น, อุปกรณ์จะต้องใช้เวลาสักพักเพื่อปรับให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของอุณหภูมิ

อะไหล่โอริง

สายรัดอะไหล่ (โอริง) มีให้บริการสำหรับที่ยึดแบบต่าง ๆ

หมายเหตุ: ใช้สายรัดอะไหล่แบบ Ethylene Propylene Diene Monomer (EPDM) เท่านั้น ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณ

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ support.Garmin.com/th-TH สำหรับคู่มือ, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อแสดงข้อมูล

%FTP: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power

%อัตราการเต้นหัวใจสำรอง: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

%อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

Balance 10วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ข่าย/ขวา

Power 10วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต

วัดต/กก. 10วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance 30วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ข่าย/ขวา

Power 30วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต

VAM 30 วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของความเร็วขาขึ้นเฉลี่ย

วัดต/กก. 30วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ

power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance 3วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ข่าย/ขวา

Power 3วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต

วัดต/กก. 3วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Flow 60 วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 60 วินาทีของคะแนน flow

Grit 60 วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 60 วินาทีของคะแนน grit

แอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

แอนแอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

Asc. ไปยังจุดคอร์สถัดไป: การขึ้นที่ยังเหลืออยู่เพื่อไปยังจุดถัดไปบนคอร์ส

การขึ้นคงเหลืออยู่: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, ขาขึ้นที่ยังเหลืออยู่ในขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายระดับความสูง

โหมดช่วยเหลือ: โหมดความช่วยเหลือ eBike ปัจจุบัน

%HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

%อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Balance เฉลี่ย: สมดุล power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

L. Peak Pwr Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลา Lap เฉลี่ย: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pwr Phase ข่ายเฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

PCO เฉลี่ย: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ย power เอาต์พุตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

R. Peak Pwr Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pwr Phase ขวาเฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

VAM เฉลี่ย: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

วัดต/กก. เฉลี่ย: ค่า power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance: สมดุล power ข่าย/ขวาปัจจุบัน

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่

สถานะแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของอุปกรณ์เสริมไฟจักรยาน

สถานะมุมลำแสง: โหมดลำแสงไฟหน้า

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์

ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence Bars: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ cadence สูงสุดของการปั่นจักรยานของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กราฟแสดงจังหวะ: กราฟเส้นแสดงค่า cadence ของการปั่นจักรยานของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

แคลอรี: ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

แคลอรีคงเหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอาท์, แคลอรีที่ยังเหลืออยู่ในขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายแคลอรี

ระยะจุดคอร์ส: ระยะทางที่ยังเหลืออยู่เพื่อไปยังจุดถัดไปบนคอร์ส

ตำแหน่งจุดหมาย: จุดสุดท้ายบนเส้นทางหรือคอร์ส

ระดับแบตเตอรี่ Di2: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2

Di2 Shift Mode: โหมดเปลี่ยนเกียร์ปัจจุบันของเซ็นเซอร์ Di2

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะนำหน้า: ระยะทางที่นำหน้าหรือตามหลัง Virtual Partner

ระยะทางถึงจุดหมาย: ระยะทางที่ยังเหลืออยู่ไปยังจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะทางคงเหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอาท์หรือคอร์ส, ระยะทางที่ยังเหลืออยู่เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งเป้าหมายระยะทาง

ระยะทางถึงจุดถัดไป: ระยะทางที่ยังเหลืออยู่ไปยัง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

แบตเตอรี่ eBike: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของ eBike

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

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

กราฟระดับความสูง: กราฟเส้นแสดงระดับความสูงปัจจุบัน, ขาขึ้นรวม, และขาลงรวมของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

EPOC: ปริมาณของผลรวมของการเผาผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน EPOC บ่งชี้ความเหน็ดเหนื่อยของเวิร์คเอาท์ของคุณ

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Flow: การวัดว่าคุณรักษาความเร็วและความราบรื่นอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไรผ่านหัวเลี้ยวต่าง ๆ ในกิจกรรมปัจจุบัน

เกียร์หน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

แบตเตอรี่เกียร์: สถานะแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เกียร์คอมโบ: การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อัตราสวนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้าน

หลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อุปกรณ์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ความแม่นยำ GPS: ความคลาดเคลื่อนสำหรับตำแหน่งที่แน่นอนของคุณ ตัวอย่างเช่น ตำแหน่ง GPS ของคุณมีความแม่นยำภายใน +/- 3.65 ม. (12 ฟุต)

ความแรงของสัญญาณ GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

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

Grit: การวัดความยากสำหรับกิจกรรมปัจจุบันโดยอิงกับระดับความสูง, การไต่ระดับ, และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ข้อมูลหัวใจเต้น: อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

บาร์อัตราเต้นหัวใจ: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กราฟอัตราเต้นหัวใจ: กราฟเส้นแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

อัตราเต้นหัวใจที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอาท์, จำนวนที่คุณทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่าเป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจ

โซนอัตราการเต้นหัวใจ: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นโดยอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

กราฟโซนอัตราการเต้นของหัวใจ: กราฟเส้นแสดงโซนอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ (1 ถึง 5)

Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กิโลจูล: การออกกำลังกายซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

Lap %HRR: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap %อัตราเต้นหัวใจสูงสุด: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Balance: สมดุล power ข่าย/ขาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Flow: คะแนน flow โดยรวมสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Grit: คะแนน grit โดยรวมสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap L. Peak Pwr Phase: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Pwr Phase Lap ข่าย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap NP: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap R. Peak Pwr Phase: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Pwr Phase Lap ขวา: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวา สำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็ว Lap: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap นิ่ง: เวลาที่ใช้ในช่วงกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ยืน: เวลาที่ใช้ยืนช่วงกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap วัตต์/กก.: power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม สำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap สุดท้าย: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap HR สุดท้าย: อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap NP สุดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Speed: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Power Phase ซ้าย: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น

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

โหมดแสง: โหมดการกำหนดค่าเครือข่ายไฟ

ไฟที่เชื่อมต่อ: จำนวนไฟที่เชื่อมต่อ

Max Lap Power: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

PWR สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ตำแหน่งจุดถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทางหรือคอร์ส

Normalized Power: Normalized Power สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

มาตรวัดระยะ: นับระยะทางที่ผ่านมาสำหรับการเดินทางทั้งหมด ค่ารวมทั้งหมดนี้ไม่ถูกลบเมื่อมีการรีเซ็ตข้อมูลการเดินทาง

Pedal Smoothness: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร

Perform. Cond.: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

Platform Center Offset: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์ อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้

Power Bars: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ power เอาต์พุตสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Power Graph: กราฟเส้นแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ power เอาต์พุตสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

โซน Power: ช่วงปัจจุบันของ power เอาต์พุต (1 ถึง 7) โดยอิงกับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง

เกียร์หลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

การทำซ้ำที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, การทำซ้ำที่ยังเหลืออยู่

อัตราการหายใจ: อัตราการหายใจของคุณเป็นครั้งของการหายใจต่อนาที (brpm)

Peak Pwr Phase ขวา: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

คำแนะนำการเปลี่ยนเกียร์: คำแนะนำให้เปลี่ยนเกียร์ขึ้นหรือลงโดยอิงกับความพยายามปัจจุบันของคุณ eBike ของคุณต้องอยู่ในโหมดเปลี่ยนเกียร์ด้วยตนเอง

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

แถบความเร็ว: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และความเร็วสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กราฟความเร็ว: กราฟเส้นแสดงความเร็วของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นโดยอิงกับตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกโดยอิงกับตำแหน่ง GPS ของคุณ

เป้าหมาย Power: เป้าหมาย power เอาต์พุตระหว่างหนึ่งกิจกรรม

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ

เวลานำหน้า: เวลาที่นำหน้าหรือตามหลัง Virtual Partner

เวลาในโซน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power

เวลาของวัน: เวลาของวันโดยอิงกับตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

เวลาเริ่มจับ: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลานิ่ง: เวลาที่ใช้ในช่วงกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาแบบยืน: เวลาที่ใช้ยืนช่วงกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาถึงจุดหมาย: เวลาที่ถูกประเมินที่เหลืออยู่ก่อนคุณไปถึงจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

เวลาที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, เวลาที่เหลืออยู่ขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายเวลา

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินที่เหลืออยู่ก่อนคุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Torque Effectiveness: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพอย่างไร

ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ค่า Resistance เครื่องซ้อม: แรงต้านทานที่ใช้โดย indoor trainer

ช่วงเดินทาง: ระยะทางที่ถูกประเมินที่คุณสามารถเดินทางไปได้

ได้โดยอิงกับการตั้งค่า eBike ปัจจุบันและไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่
TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

วัตต์/กก.: จำนวน power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม
เทียบเวิร์คเ้าท์: แผนภูมิเปรียบเทียบความพยายามปัจจุบันของคุณกับเป้าหมายเวิร์คเ้าท์
ขั้นตอนการออกกำลังกาย: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเ้าท์, ขั้นตอนปัจจุบันจากจำนวนขั้นตอนรวม

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นต์ไทล์	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	เปอร์เซ็นต์ไทล์	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/กก.)
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/กก.)
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 โดยอิงกับงานวิจัยโดย Hunter Allen และ Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010)

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	พัฒนาความสามารถแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90-100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พละกำลังเพิ่มขึ้น

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของคุณได้ด้วยตนเองในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

