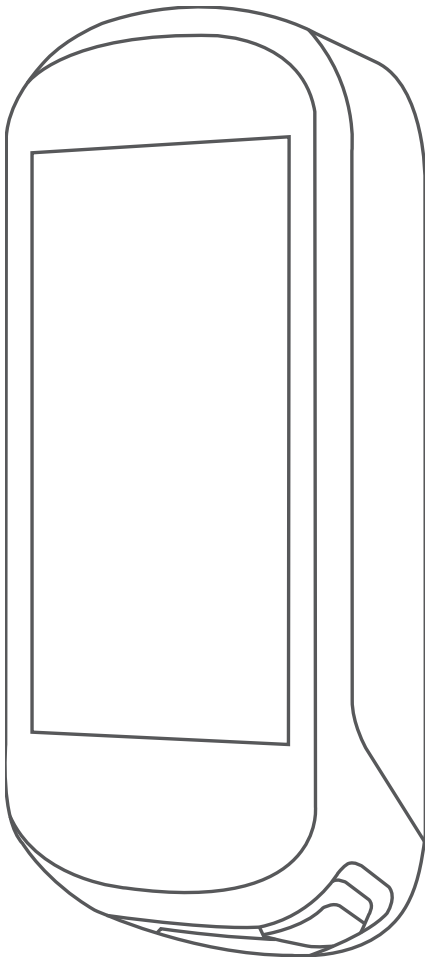
GARMIN®



EDGE 830

คู่มือการใช้งาน

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว 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 เครื่องหมายคำและโลโก้ 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 ตามลำดับ

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

M/N: AA3485

สารบัญ

บทนำ 1
ภาพรวมของอุปกรณ์ 1
ภาพรวมของหน้าจอหลัก 1
การดูวิจิท 1
การใช้หน้าจอสัมผัส 1
การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ 1
การชาร์จอุปกรณ์ 2
เกี่ยวกับแบตเตอรี่ 2
การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน 2
การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front 2
การถอด Edge 3
การติดตั้งที่ยึดสำหรับจักรยานเสือภูเขา 3
การรับสัญญาณดาวเทียม 3
การฝึกซ้อม 3
การออกไปปั่นจักรยาน 3
เซกเมนต์ 4
Strava™ เซกเมนต์ 4
การติดตามหนึ่งเซกเมนต์จาก Garmin Connect 4
การเปิดใช้เซกเมนต์ 4
การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์ 4
การดูรายละเอียดเซกเมนต์ 5
ตัวเลือกเซกเมนต์ 5
การลบหนึ่งเซกเมนต์ 5
เวิร์คเอ้าท์ 5
การสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 5
การทำซ้ำขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ 5
การติดตามเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect 5
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 6
การหยุดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 6
การแก้ไขหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 6
การลบหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ 6
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม 6
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect 6
Intervals เวิร์คเอ้าท์ 6
การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์ 6
การเริ่มต้น Interval เวิร์คเอ้าท์ 6
การฝึกซ้อมในร่ม 6
การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ 7
การใช้ ANT+ Indoor Trainer 7
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม 7
สถิติของฉัน 7
การวัดสมรรถนะ 7
สถานะการฝึกซ้อม 8
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max. 8
ปริมาณการฝึกซ้อม 9
โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อม 9
เกี่ยวกับ Training Effect 10
เวลาพักฟื้น 10
การหาการประเมิน FTP ของคุณ 10
การดู Stress Score ของคุณ 11
การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ 11
การดู Power Curve ของคุณ 11
การซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพ 11
สถิติส่วนบุคคล 11
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ 12
การคืนกลับสถิติส่วนบุคคล 12
การลบสถิติส่วนบุคคล 12
โซนการฝึกซ้อม 12
การนำทาง 12
ตำแหน่ง 12
การกำหนดตำแหน่งของคุณ 12
การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่ 12
การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง 12
การนำทางกลับไปจุดเริ่มต้น 12
การหยุดการนำทาง 12
การแก้ไขตำแหน่ง 12
การลบหนึ่งตำแหน่ง 12
การโปรเจคหนึ่งตำแหน่ง 13
คอร์ส 13
การวางแผนและการปั่นหนึ่งคอร์ส 13
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไปกลับ 13
การติดตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect 13
ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส 14
การดูรายละเอียดคอร์ส 14
การใช้ ClimbPro 14
ตัวเลือกของคอร์ส 14
การหยุดหนึ่งคอร์ส 14
การลบหนึ่งคอร์ส 14
เส้นทาง Trailforks 14
การตั้งค่าแผนที่ 14
การเปลี่ยนแนวการหันของแผนที่ 15
การตั้งค่าเส้นทาง 15
การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง 15
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ 15
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth 15

คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ 15
การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack 16
การตั้ง Bike Alarm 17
การเล่นการเตือนด้วยเสียงบนสมาร์ทโฟนของคุณ 17
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge 17
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi 17
การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi 17
การตั้งค่า Wi-Fi 17
เซ็นเซอร์ไร้สาย 18
การสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 18
การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ 18
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน 18
การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว 19
การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence 19
เกี่ยวกับเซ็นเซอร์ความเร็วและ Cadence 19
ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power 19
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ 19
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power 20
การตั้งค่าโซน Power ของคุณ 20
การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ 20
Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน 20
Cycling Dynamics 20
ข้อมูล Power Phase 20
Platform Center Offset 20
การอัปเดตซอฟต์แวร์ Vector โดยการใช้อุปกรณ์ Edge 20
ความตระหนักต่อสถานการณ์ 21
การใช้ Electronic Shifters 21
การใช้ eBike 21
การดูรายละเอียดเซ็นเซอร์ eBike 21
ประวัติ 21
การดูการปั่นของคุณ 21
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม 21
การลบการปั่น 21
การดูข้อมูลทั้งหมด 21
Garmin Connect 21
การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect 22
การบันทึกข้อมูล 22
การจัดการข้อมูล 22
การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ 22
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ 22
การลบไฟล์ 22
การถอดสาย USB 22
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ 22
คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้ 22
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ 23
โปรไฟล์ 23
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ 23
เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม 23
การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ 23
การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล 23
การแก้ไขหนึ่งหน้าจอข้อมูล 24
การเรียงลำดับหน้าจอข้อมูลใหม่ 24
การเตือน 24
Auto Lap 24
การใช้ Auto Sleep 25
การใช้ Auto Pause 25
การใช้ Auto Scroll 25
การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ 25
การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม 25
การตั้งค่าโทรศัพท์ 25
การตั้งค่าระบบ 25
การตั้งค่าการแสดงผล 26
การปรับแต่งลูปวิจิท 26
การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล 26
การเปลี่ยนหน่วยของการวัด 26
การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์ 26
การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์ 26
โซนเวลา 26
การตั้งค่าโหมดจอภาพต่อขยาย 26
การออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย 26
ข้อมูลอุปกรณ์ 26
การอัปเดตผลิตภัณฑ์ 26
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect 27
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express 27
ข้อมูลจำเพาะ 27
ข้อมูลจำเพาะของ Edge 27
ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 27
ข้อมูลจำเพาะของเซ็นเซอร์ความเร็วและเซ็นเซอร์ Cadence 27
การดูข้อมูลอุปกรณ์ 27
การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม 27
การดูแลรักษาอุปกรณ์ 27
การทำความสะอาดอุปกรณ์ 27
การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 27
แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้ 28
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 28
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ความเร็ว 28
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ Cadence 28

การแก้ไขปัญหา 29
การรีเซ็ตอุปกรณ์ 29
การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้น 29
การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า 29
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากสุด 29
การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่ 29
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ 29
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS 29
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา 29
การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ 29
การอ่านค่าอุณหภูมิ 30
อะไหล่โอริง 30
การหาข้อมูลเพิ่มเติม 30
ภาคผนวก 30
ช่องข้อมูล 30
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max. 33
การแบ่งระดับ FTP 33
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ 33
ขนาดล้อและเส้นรอบวง 33

บทนำ

⚠คำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ภาพรวมของอุปกรณ์

①		เลือกเพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอและปลุกอุปกรณ์ กดค้างเพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์และล็อกหน้าจอสัมผัส
②		เลือกเพื่อกำหนดหนึ่ง lap ใหม่
③		เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
④	หน้าสัมผัสไฟฟ้า	ชาร์จโดยการใช้อุปกรณ์เสริมแบบแบตเตอรี่แพ็คภายนอกของ Edge

หมายเหตุ: ไปที่ *Garmin.co.th/buy* เพื่อสั่งซื้ออุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก

ภาพรวมของหน้าจอหลัก

หน้าจอหลักให้คุณเข้าถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ทั้งหมดของอุปกรณ์ Edge ได้อย่างรวดเร็ว

	เลือกเพื่อออกไปปั่นจักรยาน ใช้ลูกศรเพื่อเปลี่ยนโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ
การนำทาง	เลือกเพื่อกำหนดหนึ่งตำแหน่ง, ค้นหาตำแหน่งต่าง ๆ, และสร้างหรือนำทางหนึ่งคอร์ส
การฝึกซ้อม	เลือกเพื่อเข้าถึงเซกเมนต์, เวิร์คเอ้าท์, และตัวเลือกการฝึกซ้อมอื่น ๆ ของคุณ
	เลือกเพื่อเข้าถึงประวัติ, สถิติส่วนบุคคล, รายชื่อผู้ติดต่อ, และการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ
IQ	เลือกเพื่อเข้าถึงแอปส์ Connect IQ, วิจิท, และช่องข้อมูลต่าง ๆ ของคุณ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณถูกโหลดมาพร้อมกับวิจิทต่าง ๆ หลากหลายล่วงหน้าแล้ว, และยังมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

1 จากหน้าจอหลัก, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ

วิจิทการตั้งค่าต่าง ๆ ปรากฏ ไอคอนกะพริบหมายความว่าอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายความว่าได้พบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถเลือกไอคอนใด ๆ เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าต่าง ๆ ได้

2 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อดูวิจิทต่าง ๆ เพิ่มเติม

ครั้งถัดไปที่คุณปัดลงเพื่อดูวิจิทต่าง ๆ, วิจิทล่าสุดที่คุณได้ดูปรากฏ

การใช้หน้าจอสัมผัส

- เมื่อเครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่, แตะหน้าจอเพื่อดูภาพซ้อนของเครื่องจับเวลา

  ภาพซ้อนของเครื่องจับเวลาช่วยให้คุณกลับสู่หน้าจอหลักในระหว่างการปั่นได้
- เลือก เพื่อกลับสู่หน้าจอหลัก
- ปัดหรือเลือกลูกศรเพื่อเลื่อนผ่าน
- เลือก เพื่อย้อนกลับไปยังหน้าก่อนหน้า
- เลือก เพื่อบันทึกการเปลี่ยนต่าง ๆ ของคุณและปิดหน้านั้น
- เลือก เพื่อปิดหน้าและกลับสู่หน้าก่อนหน้า
- เลือก เพื่อค้นหาใกล้หนึ่งตำแหน่ง
- เลือก เพื่อลบหนึ่งรายการ
- เลือก สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

การล็อกหน้าจอสัมผัส

คุณสามารถล็อกหน้าจอเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ได้ตั้งใจได้

- กดค้าง , และเลือก **ล็อคหน้าจอ**
- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก

การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Edge, อุปกรณ์ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect

2 กดค้าง เพื่อเปิดอุปกรณ์

ครั้งแรกที่คุณเปิดอุปกรณ์, คุณจะต้องเลือกภาษาของอุปกรณ์ หน้าจอถัดไปเตือนให้คุณจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปัดลงบนหน้าจอหลักเพื่อดูวิจิท การตั้งค่า, และเลือก **โทรศัพท์** > **จับคู่สมาร์ทโฟน** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ด้วยตนเองได้

3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
   - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
   - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู ☰ หรือ •••, เลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณจับคู่สำเร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, และอุปกรณ์ของคุณซิงค์โดยอัตโนมัติกับสมาร์ทโฟนของคุณ

การชาร์จอุปกรณ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

อุปกรณ์นี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในที่คุณสามารถชาร์จได้โดยการใช้ปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน หรือผ่านพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะไม่ชาร์จเมื่ออยู่นอกช่วงอุณหภูมิที่ได้รับการรับรองแล้ว (*ข้อมูลจำเพาะของ Edge, หน้า 27*)

1 ดึงฝาครอบกันอากาศ ① ขึ้นจากพอร์ต USB ②

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

หลังจากที่คุณชาร์จอุปกรณ์แล้ว, ให้ปิดฝาครอบกันอากาศ

เกี่ยวกับแบตเตอรี่

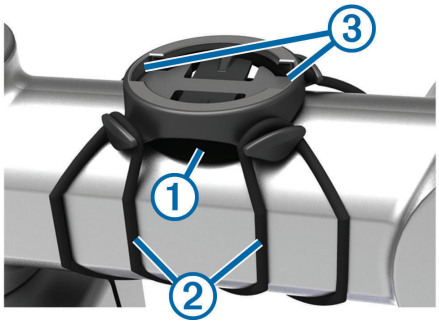
⚠คำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

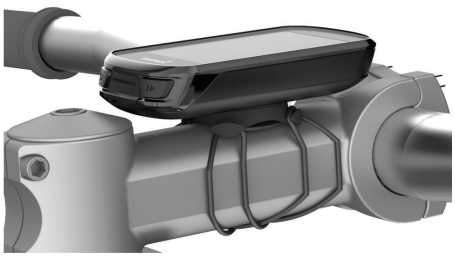
การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน

เพื่อการรับสัญญาณ GPS ที่ดีที่สุด, จัดตำแหน่งที่ยึดจักรยานเพื่อที่ด้านหน้าของอุปกรณ์หันสู่ท้องฟ้า คุณสามารถติดที่ยึดจักรยานบนคอแฮนด์หรือที่แฮนด์จักรยาน

1 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ในที่ไม่ไปรบกวนการใช้งานจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย
2 วางดิสก์ยาง ① ลงบนด้านหลังของที่ยึดจักรยาน
   สองดิสก์ยางถูกให้รวมมาด้วย, และคุณสามารถเลือกดิสก์ที่พอดีกับจักรยานของคุณที่สุด ให้แท็บยางเรียงตรงกับด้านหลังของที่ยึดจักรยานเพื่อให้เกาะอยู่กับที่



3 วางที่ยึดจักรยานลงบนคอแฮนด์จักรยาน
4 ติดที่ยึดจักรยานให้แน่นโดยการใช้สายรัดสองเส้น ②
5 เรียงแท็บที่ด้านหลังอุปกรณ์ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ③
6 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ตามเข็มนาฬิกาจนล็อกเข้าที่



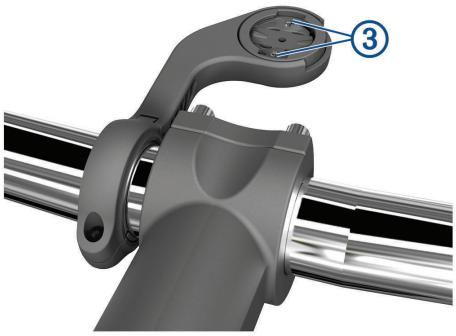
การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front

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 ให้ตรงกับร่องบนที่ยึด

จักรยาน ③



7 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาจนอุปกรณ์ล็อกเข้าที่

การถอด Edge

1 หมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาเพื่อปลดล็อกอุปกรณ์

2 ยก Edge ออกจากที่ยึด

การติดตั้งที่ยึดสำหรับจักรยานเสือภูเขา

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีที่ยึดแบบนี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ไปรบกวนการปั่นจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย

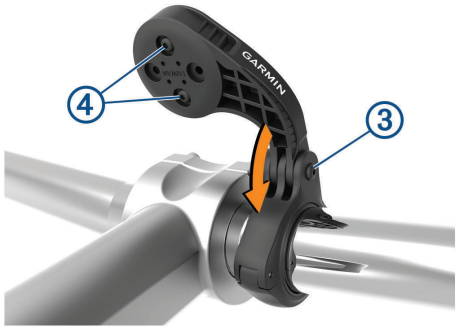
2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 3 มม.เพื่อถอดสกรู ① ออกจากตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยาน ②

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.เพื่อคลายสกรู ③ บนแขนยึด, วางตำแหน่งแขนยึด, และขันสกรูให้แน่น

หมายเหตุ: Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อยึดแขนยึดให้แน่นหนา, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 20 lbf-in (2.26 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของสกรูเป็นระยะ



6 หากจำเป็น, ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 2 มม.เพื่อถอดสกรูสองตัวที่ด้านหลังของที่ยึด ④, ถอดและหมุนตัวเชื่อมต่อ, และใส่สกรูกลับเพื่อเปลี่ยนทิศทางของที่ยึด

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

หากคุณกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายหรืออุปกรณ์เสริม, ก็สามารถจับคู่และเปิดใช้งานระหว่างการตั้งค่าเริ่มแรก หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเซ็นเซอร์ไร้สายด้วย, ทั้งคู่ได้ถูกจับคู่กันแล้วและสามารถเปิดใช้งานในระหว่างการตั้งค่าครั้งแรกได้

1 กดค้าง เพื่อเปิดอุปกรณ์

2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
แท่งสัญญาณดาวเทียมเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่ออุปกรณ์

พร้อมใช้งานแล้ว

3 จากหน้าจอหลัก, เลือก ❮ หรือ ❯ เพื่อเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม

4 เลือก 🚲

5 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

6 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถปัดลงจากด้านบนของหน้าจอข้อมูลเพื่อดูวิจิทต่าง ๆ ได้

7 หากจำเป็น, แตะหน้าจอเพื่อดูภาพซ้อนของเครื่องจับเวลา

8 เลือก ▶ เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม

ข้อแนะนำ: ก่อนคุณบันทึกการปั่นนี้และแชร์บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถเปลี่ยนประเภทการปั่นได้ ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างคอร์สที่เหมาะกับการปั่นจักรยาน

9 เลือก **บันทึกการขับขี่**

10 เลือก ✔

เซกเมนต์

การตามหนึ่งเซกเมนต์: คุณสามารถส่งเซกเมนต์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเซกเมนต์ถูกบันทึกไว้ยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถติดตามเซกเมนต์นี้ได้

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เซกเมนต์ทั้งหมดในคอร์สถูกดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติ

การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์: คุณสามารถแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์, โดยการพยายามทำให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือนักปั่นจักรยานรายอื่น ๆ ที่ได้เคยปั่นเซกเมนต์นั้นมาแล้ว

Strava™ เซกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Edge 830 ของคุณได้ ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเซกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

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

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การใช้วิจิท Strava Segment Explore

วิจิท Strava Segment Explore ช่วยให้คุณดูและปั่น Strava เซกเมนต์ที่อยู่ใกล้เคียงได้

1 จากวิจิท Strava Segment Explore, เลือกหนึ่งเซกเมนต์

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก ★ เพื่อใส่ดาวให้เซกเมนต์ในบัญชี Strava ของคุณ
- เลือก **ดาวน์โหลด** > **ขับขี่** เพื่อดาวน์โหลดหนึ่งเซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ของคุณและออกไปปั่น
- เลือก **ขับขี่** เพื่อปั่นหนึ่งเซกเมนต์ที่ดาวน์โหลดไว้

3 เลือก ❮ หรือ ❯ เพื่อดูเวลาเซกเมนต์ของคุณ, เวลาที่ดีที่สุดของเพื่อนของคุณ, และเวลาของผู้นำเซกเมนต์

เซกเมนต์ปรากฏบนแผนที่

การติดตามหนึ่งเซกเมนต์จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตามหนึ่งเซกเมนต์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 21*)

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Strava เซกเมนต์, เซกเมนต์ที่ติดดาวไว้ของคุณถูกถ่ายโอนโดยอัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของคุณเมื่อซิงค์กับแอป Garmin Connect

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เปิดแอป Garmin Connect
- ไปที่ *connect.Garmin.com*

2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์

3 เลือก ↷ หรือ **Send to Device**

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

5 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก **แผนการฝึก** > **เซกเมนต์**

6 เลือกเซกเมนต์

7 เลือก **แผนที่** > **การปั่น**

การเปิดใช้เซกเมนต์

คุณสามารถเปิดใช้การแข่งขันเซกเมนต์และแจ้งเตือนเพื่อเตือนคุณถึงเซกเมนต์ที่ใกล้เข้ามา

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เซกเมนต์** > ☰ > **เปิด/ปิด** > **แก้ไขหลายรายการ**

2 เลือกเซกเมนต์เพื่อเปิดใช้งาน

หมายเหตุ: แจ้งเตือนการเตือนคุณถึงเซกเมนต์ที่ใกล้เข้ามาซึ่งปรากฏสำหรับเซกเมนต์ที่เปิดใช้งานไว้เท่านั้น

การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์

เซกเมนต์คือการแข่งขันคอร์สเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในหนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต, สมรรถนะของนักปั่นรายอื่น ๆ, เพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนนักปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเซกเมนต์ของคุณได้

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

1 เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม, และออกไปปั่นจักรยาน

เมื่อเส้นทางของคุณข้ามผ่านเซกเมนต์ที่ถูกเปิดใช้งานอยู่, คุณสามารถแข่งขันกับเซกเมนต์ดังกล่าวได้

2 เริ่มการแข่งขันเซกเมนต์

หน้าจอข้อมูลเซกเมนต์ปรากฏโดยอัตโนมัติ

3 หากจำเป็น, ใช้ลูกศรเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายของคุณระหว่างการแข่งของคุณ

คุณสามารถแข่งขันกับผู้นำเซกเมนต์, สมรรถนะที่ผ่านมาของคุณ, หรือนักปั่นรายอื่น ๆ (หากใช้ได้) เป้าหมายปรับโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณ

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อเซกเมนต์จบสมบูรณ์แล้ว

การดูรายละเอียดเซกเมนต์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เซกเมนต์**
2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก **แผนที่** เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
- เลือก **ความสูง** เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของเซกเมนต์
- เลือก **กระดานคะแนน** เพื่อดูเวลาที่ใช้ปั่นและความเร็วเฉลี่ยสำหรับผู้นำเซกเมนต์, ผู้นำกลุ่มหรือผู้ท้าแข่ง, เวลาส่วนบุคคลที่ดีที่สุดและความเร็วเฉลี่ยของคุณ, และของนักปั่นรายอื่น ๆ (หากใช้ได้)
  ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือกการบันทึกกระดานคะแนนเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายการแข่งขันเซกเมนต์ของคุณได้

ตัวเลือกเซกเมนต์

เลือก **แผนการฝึก** > **เซกเมนต์** > ☰

คำแนะนำการเลี้ยว: เปิดหรือปิดใช้งานการเตือนการเลี้ยว

Auto Select Effort: เปิดหรือปิดใช้งานการปรับเป้าหมายแบบอัตโนมัติโดยขึ้นกับสมรรถนะปัจจุบันของคุณ

ค้นหา: ช่วยให้คุณค้นหาเซกเมนต์ที่ถูกบันทึกไว้ตามชื่อได้

เปิด/ปิด: เปิดหรือปิดใช้งานเซกเมนต์ที่ปัจจุบันได้ถูกโหลดบนอุปกรณ์

ลบ: ช่วยให้คุณลบเซกเมนต์ทั้งหมดหรือที่ถูกบันทึกไว้หลายเซกเมนต์จากอุปกรณ์ได้

การลบหนึ่งเซกเมนต์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เซกเมนต์**
2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
3 เลือก 🗑 > ✔

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอ้าท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรี่ที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์โดยการใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่งมีเวิร์คเอ้าท์อยู่ภายในจาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอ้าท์ได้โดยการใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอ้าท์ไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เวิร์คเอ้าท์** > **สร้างใหม่**
2 ป้อนหนึ่งชื่อเวิร์คเอ้าท์, และเลือก ✔
3 เลือก **เพิ่มขั้นตอนใหม่**
4 เลือกประเภทของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์

ตัวอย่างเช่น เลือก พัก เพื่อใช้ขั้นตอนเป็น lap การพัก

ระหว่างหนึ่ง lap การพัก, เครื่องจับเวลายังคงเดินอยู่และข้อมูลถูกบันทึก
5 เลือกระยะเวลาของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์

ตัวอย่างเช่น เลือก ระยะทาง เพื่อจบขั้นตอนหลังจากครบระยะทางที่กำหนดแล้ว
6 หากจำเป็น, ป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับระยะเวลา
7 เลือกประเภทของเป้าหมายของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์

ตัวอย่างเช่น เลือก โซนอัตราการเต้นหัวใจ เพื่อคงอัตราการเต้นหัวใจให้สม่ำเสมอตลอดขั้นตอน
8 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งโซนเป้าหมายหรือป้อนช่วงที่กำหนดเอง

ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกหนึ่งโซนอัตราการเต้นหัวใจแต่ละครั้งคุณได้เกินหรือลดต่ำกว่าอัตราการเต้นหัวใจที่กำหนดไว้, อุปกรณ์ส่งเสียงเตือนและแสดงหนึ่งข้อความ
9 เลือก ✔ เพื่อบันทึกขั้นตอน
10 เลือก **เพิ่มขั้นตอนใหม่** เพื่อเพิ่มขั้นตอนที่ถูกเพิ่มเข้ามาให้กับเวิร์คเอ้าท์
11 เลือก ✔ เพื่อบันทึกเวิร์คเอ้าท์

การทำซ้ำขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์

ก่อนที่คุณสามารถทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ได้, คุณต้องสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์พร้อมอย่างน้อยหนึ่งขั้นตอนก่อน

1 เลือก **เพิ่มขั้นตอนใหม่**
2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เลือก **วนซ้ำ** เพื่อทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนหรือมากกว่า ตัวอย่างเช่น คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนแบบ 5 ไมล์สิบครั้ง
- เลือก **ทำซ้ำจนกระทั่ง** เพื่อทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนสำหรับระยะเวลาที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนแบบ 5 ไมล์เป็นเวลา 60 นาที หรือจนกว่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณถึง 160 bpm

3 เลือก **กลับไปยังขั้นตอน**, และเลือกหนึ่งขั้นตอนเพื่อทำซ้ำ
4 เลือก ✔ เพื่อบันทึกขั้นตอน

การติดตามเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 21*)

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เปิดแอป Garmin Connect
- ไปที่ *connect.Garmin.com*

2 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ใหม่

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

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เวิร์คเอาท์**
2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
3 เลือก **การปั่น**
4 เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

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

การหยุดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- ในเวลาใด ๆ, เลือก เพื่อจบหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และเริ่มขั้นตอนถัดไป
- ในเวลาใด ๆ, ปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ, และเลือก **เริ่มขั้นตอนใหม่** เพื่อจบหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และรีสตาร์ท
- ในเวลาใด ๆ, เลือก เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- ในเวลาใด ๆ, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิทการควบคุม, เลือก **หยุดการออกกำลังกาย** > เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์

การแก้ไขหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เวิร์คเอ้าท์**
2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
3 เลือก
4 เลือกหนึ่งขั้นตอน, และเลือก **แก้ไขขั้น**
5 เปลี่ยนคุณลักษณะขั้นตอน, และเลือก
6 เลือก เพื่อบันทึกเวิร์คเอ้าท์

การลบหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **แผนการฝึก** > **เวิร์คเอ้าท์** > > **ลบหลายรายการ**
2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือมากกว่า
3 เลือก

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 21*)

คุณสามารถเรียกดู Garmin Connect เพื่อหาหนึ่งแผนการฝึก, และจัดทำตารางเวิร์คเอ้าท์และคอร์สต่าง ๆ

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
2 ไปที่ *connect.Garmin.com*
3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ
   - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณ

Intervals เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้าง interval เวิร์คเอ้าท์โดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บ interval เวิร์คเอ้าท์ที่ปรับแต่งของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกหนึ่ง interval เวิร์คเอ้าท์ คุณสามารถใช้ intervals ที่กำหนดเองเมื่อคุณกำลังปั่นในระยะทางที่ทราบ เมื่อคุณเลือก , อุปกรณ์บันทึกหนึ่ง interval และเคลื่อนไปยัง interval การพัก

การสร้างหนึ่ง Interval เวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **การฝึกซ้อม** > **ช่วงเวลา** > **แก้ไข** > **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**
   - เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **อุ่นเครื่อง** > **เปิด**
   - เพื่อเพิ่มหนึ่งการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **คูลดาวน์** > **เปิด**

การเริ่มต้น Interval เวิร์คเอ้าท์

1 เลือก **การฝึกซ้อม** > **ช่วงเวลา** > **เริ่ม Workout**
2 เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
3 เมื่อ interval เวิร์คเอ้าท์ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก เพื่อเริ่มต้น interval แรก
4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เมื่อคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การฝึกซ้อมในร่ม

อุปกรณ์นี้รวมโปรไฟล์กิจกรรมในร่มที่ซึ่ง GPS ถูกปิดไว้

เมื่อ GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็วและระยะทางไม่มีให้ใช้เว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์หรือ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งส่ง

ข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์

การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ

1. นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของ ANT+ indoor trainer
2. เลือก **แผนการฝึก** > **เครื่องซ้อมในร่ม** > **เชื่อมต่อกับ Trainer**
3. เลือก indoor trainer เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ
4. เลือก **เพิ่ม**

   เมื่อ indoor trainer ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, indoor trainer ปรากฏเป็นเซ็นเซอร์ที่ถูกเชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลของคุณเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์ได้

การใช้ ANT+ Indoor Trainer

ก่อนที่คุณสามารถใช้ ANT+ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณต้องยึดจักรยานของคุณบน trainer และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ, หน้า 7*)

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

1. เลือก **แผนการฝึก** > **เครื่องซ้อมในร่ม**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ตามคอร์ส** เพื่อติดตามหนึ่งคอร์สที่ได้บันทึกไว้ (*คอร์ส, หน้า 13*)
   - เลือก **ตามกิจกรรม** เพื่อติดตามหนึ่งการปั่นที่ได้บันทึกไว้ (*การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 3*)
   - เลือก **ตามการออกกำลังกาย** เพื่อติดตามหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ที่ได้บันทึกไว้ (*เวิร์คเอ้าท์, หน้า 5*)
3. เลือกหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือเวิร์คเอ้าท์
4. เลือก **การปั่น**
5. เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

   trainer เพิ่มหรือลด resistance โดยขึ้นอยู่กับข้อมูลระดับความสูงในคอร์สหรือการปั่น

การตั้งค่า Resistance

1. เลือก **แผนการฝึก** > **เครื่องซ้อมในร่ม** > **ตั้งค่า Resistance**
2. ตั้งค่าแรง resistance ที่ใช้โดย trainer
3. เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
4. หากจำเป็น, เลือก + หรือ − เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมาย Power

1. เลือก **การฝึกซ้อม** > **เครื่องซ้อมในร่ม** > **ตั้งเป้าหมาย Power**
2. ตั้งค่าเป้าหมาย power
3. เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม

   แรง resistance ที่ใช้โดย trainer ถูกปรับเพื่อรักษา power เอาต์พุตให้คงที่โดยขึ้นอยู่กับความเร็วของคุณ
4. หากจำเป็น, เลือก + หรือ − เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อที่คุณสามารถฝึกซ้อมไปสู่ระยะทาง, ระยะทางและเวลา, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็วที่ตั้งไว้ ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้ฟีดแบ็คแบบเรียลไทม์ว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

1. เลือก **การฝึกซ้อม** > **กำหนดเป้าหมาย**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ระยะทาง** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
   - เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
   - เลือก **ระยะทางและความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและความเร็ว

   หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏ, บ่งชี้เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
3. เลือก ✓
4. เลือก ▶ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
5. หากจำเป็น, เลื่อนเพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner
6. หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์แล้ว, เลือก ▶ > **บันทึก**

สถิติของฉัน

อุปกรณ์ Edge 830 สามารถติดตามสถิติส่วนบุคคลของคุณและคำนวณการวัดสมรรถนะได้ การวัดสมรรถนะต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

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

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบสมบูรณ์ก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

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

อุปกรณ์ของคุณแสดงค่า VO2 max ที่ปรับให้ถูกต้องตามความร้อนและระดับความสูงแล้วเมื่อคุณกำลังปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ร้อนมากหรือระดับความสูงมาก

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

โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อม: อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์และจัดสรรปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเข้าเป็นหมวดหมู่ต่าง ๆ โดยขึ้นกับความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่ได้บันทึกไว้ โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมประกอบด้วยปริมาณทั้งหมดที่สะสมไว้ต่อหมวดหมู่, และโฟกัสของการฝึกซ้อม อุปกรณ์ของคุณแสดงการกระจายปริมาณของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไหร่ก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักครั้งถัดไป

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

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

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

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

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

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

ได้ผลดี: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

การรักษา: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนา, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกว่าพร้อมแล้ว

ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลังดิ้นรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน

Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาได้

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

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

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

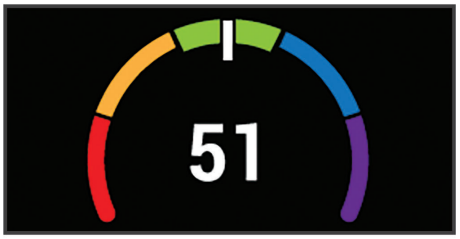
VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น การประเมิน VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้และสนับสนุนโดย Firstbeat คุณสามารถใช้อุปกรณ์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

การได้รับการประเมิน VO2 Max. ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 Max. ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้งสองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด, ทำการติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสมบูรณ์ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 23*), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

1. ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
2. หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
3. เลือก ☰ > **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 33*), และไปที่ *www.CooperInstitute.org*

ข้อแนะนำสำหรับการประเมิน VO2 Max. ของการปั่นจักรยาน

ความสำเร็จและความแม่นยำของการคำนวณ VO2 max. ดีขึ้นเมื่อการปั่นของคุณเป็นความพยายามอย่างหนักที่คอยประคับประคองไว้แบบพอประมาณ, 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 อุณหภูมิที่สูงและระดับความสูงส่งผลกระทบต่อการฝึกซ้อมและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในระดับความสูงมากสามารถมีผลกระทบในแง่บวกต่อฟิตเนสของคุณได้, แต่คุณอาจสังเกตการเสื่อมถอยชั่วคราวของ V02 max ในขณะที่สัมผัสกับระดับความสูงมาก อุปกรณ์ Edge 830 ของคุณให้การแจ้งเตือนการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และการแก้ไขแก่การประเมิน VO2 max. และสถานะการฝึกซ้อมของคุณเมื่ออุณหภูมิสูงเกิน 22ºซ. (72ºฟ.) และเมื่อระดับความสูงเกิน 800 ม. (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและระดับความสูงของคุณได้ในวิจิทสถานะการฝึกซ้อม

หมายเหตุ: คุณสมบัติการปรับตัวเข้ากับความร้อนใช้ได้เฉพาะในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS และต้องการข้อมูลสภาพอากาศจากสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ การปรับตัวอย่างเต็มรูปแบบใช้อย่างน้อย 4 วันของการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในเจ็ดวันล่าสุด ซึ่งเป็นผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณในเจ็ดวันล่าสุด มาตรวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง

การหาค่าการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

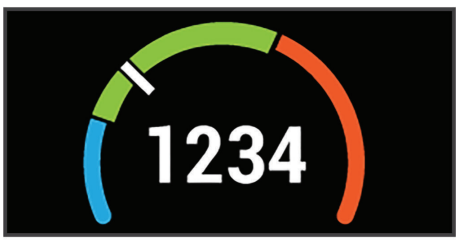
ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้งสองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จสมบูรณ์ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 23*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

1. ปั่นอย่างน้อยหนึ่งครั้งระหว่างช่วงเวลาเจ็ดวัน
2. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **สถานะการฝึก** > **ปริมาณการการฝึกซ้อม**

   ค่าการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีส้ม	สูง
สีเขียว	เหมาะที่สุด
สีน้ำเงิน	ต่ำ

โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อม

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและฟิตเนสให้ได้มากที่สุด, การฝึกซ้อมควรแบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิกแบบต่ำ, แอโรบิกแบบสูง, และแอนแอโรบิก โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณในปัจจุบันอยู่ในแต่ละหมวดหมู่เท่าใด และให้เป้าหมายการฝึกซ้อมต่าง ๆ โฟกัสปริมาณการฝึกซ้อมต้องการอย่างน้อย 7 วันของการฝึกซ้อมเพื่อระบุว่าปริมาณการฝึกซ้อมของคุณต่ำ, เหมาะสม, หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึกซ้อม, การประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณรักษาสมดุลกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณ

ต่ำกว่าเป้าหมาย: ปริมาณการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ของเวิร์คเอ้าท์ของคุณ

ไม่ถึงแอโรบิกแบบต่ำ: ลองการเพิ่มกิจกรรมแอโรบิกแบบต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความสมดุลสำหรับกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูงขึ้นของคุณ

ไม่ถึงแอโรบิกแบบสูง: ลองการเพิ่มกิจกรรมแอโรบิกแบบสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold และ VO2 max.ของ

คุณเมื่อเวลาผ่านไป

ไม่ถึงแอนแอโรบิก: ลองการเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมแอนแอโรบิกขึ้นเล็กน้อยเพื่อพัฒนาความเร็วและสมรรถนะทางแอนแอโรบิกของคุณเมื่อเวลาผ่านไป

สมดุล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสมดุลแล้วและให้ประโยชน์ด้านฟิตเนสที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกซ้อมต่อไป

โฟกัสแอโรบิกแบบต่ำ: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิกแบบต่ำ โดยให้พื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมคุณสำหรับการเพิ่มเวิร์คเอ้าท์ที่เข้มข้นมากขึ้น

โฟกัสแอโรบิกแบบสูง: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิกแบบสูง กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอดทน

โฟกัสแอนแอโรบิก: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เข้มข้น โดยนำไปสู่การเพิ่มพูนฟิตเนสอย่างรวดเร็ว, แต่ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิกแบบต่ำด้วย

เหนือเป้าหมาย: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสมที่สุด, และคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ของเวิร์คเอ้าท์ของคุณให้ลดลง

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*) แต่ละวลีที่ตอบกลับ, ตัวอย่างเช่น "ส่งผลกระทบอย่างสูงต่อ VO2 Max." มีคำอธิบายที่สอดคล้องกันในรายละเอียดกิจกรรม Garmin Connect ของคุณ

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

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าเวิร์คเอ้าท์ส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ที่ความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลแก่ Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกที่พัฒนาขึ้นได้

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect สำหรับแอโรบิกและ Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกเป็นช่องข้อมูลให้กับหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อตรวจสอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

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	ส่งผลกระทบแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	ส่งผลกระทบแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
จาก 4.0 ถึง 4.9	ส่งผลกระทบแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	ส่งผลกระทบแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
5.0	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

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

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากหนึ่งกิจกรรม เวลานับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้คุณสมบัติเวลาพักฟื้นได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*) หากอุปกรณ์ของคุณบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วย, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กันแล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด, ติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสมบูรณ์ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 23*), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **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 โดยการใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน (*การดำเนินการทดสอบ FTP, หน้า 11*)

เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **FTP**

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และ

หนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 33*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อกำหนด functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*)

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **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 19*)

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **FTP** > **เปิดการคำนวณอัตโนมัติ**
2. ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
3. หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
4. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **FTP**

   FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

การดู Stress Score ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู stress score ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*)

stress score เป็นผลของการทดสอบสามนาทีที่ทำในขณะที่กำลังยืนนิ่ง, ในที่ซึ่งอุปกรณ์ Edge วิเคราะห์ความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อตรวจสอบความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบว่านักกีฬาแสดงออกอย่างไร ช่วง stress score เรียงจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็นสภาพความเครียดต่ำมาก, และ 100 เป็นสภาพความเครียดสูงมาก การทราบ stress score ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์หรือโยคะที่ยากหรือไม่

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำว่าคุณควรวัด stress score ของคุณในเวลาเดียวกันและภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกันโดยประมาณทุก ๆ วัน

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **Stress Score** > **วัด**
2. ยืนนิ่ง, และผ่อนคลายเป็นเวลา 3 นาที

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าตั้งต้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะคือการเตือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **แจ้งเตือนสมรรถนะ**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดู Power Curve ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู power curve ของคุณได้, คุณต้องจับคู่มิเตอร์ power ของคุณกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*)

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

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **Power Curve**
2. เลือก ❮ หรือ ❯ เพื่อเลือกหนึ่งช่วงเวลา

การซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการค่าวัดสมรรถนะต่าง ๆ จากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ Edge 830 ของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ วิธีนี้ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสะท้อนสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณได้อย่างแม่นยำขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการวิ่งด้วยอุปกรณ์ Forerunner®, และดูรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ และปริมาณการฝึกซ้อมโดยรวมของคุณได้บนอุปกรณ์ Edge 830 ของคุณ

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **สถานะการฝึก**
2. เลือก ☰ > **Physio TrueUp**

เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณ, กิจกรรมล่าสุดและการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณปรากฏบนอุปกรณ์ Edge 830 ของคุณ

สถิติส่วนบุคคล

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

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**

การคืนกลับสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้าได้

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**
2. เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อนำคืนกลับมา
3. เลือก **บันทึกก่อนหน้า** > ✔

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคล

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**
2. เลือกหนึ่งสถิติส่วนบุคคล
3. เลือก 🗑 > ✔

โซนการฝึกซ้อม

- โซนอัตราการเต้นหัวใจ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*)
- โซน power (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 20*)

การนำทาง

- คุณสมบัติการนำทางและการตั้งค่าต่าง ๆ ยังใช้กับการนำทางคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 13*) และเซกเมนต์ (*เซกเมนต์, หน้า 4*) ต่าง ๆ ได้
- ตำแหน่ง (*ตำแหน่ง, หน้า 12*)
- การวางแผนคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 13*)
- การตั้งค่าเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 15*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 14*)

ตำแหน่ง

คุณสามารถบันทึกและจัดเก็บตำแหน่งในอุปกรณ์

การกำหนดตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้, คุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน หากคุณต้องการจำสถานที่สำคัญหรือกลับไปยังจุดที่แน่นอนหนึ่งจุด, คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้

1. ออกไปปั่นจักรยาน
2. เลือก **การนำทาง** > ☰ > **บันทึกตำแหน่ง** > ✔

การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่

1. เลือก **การนำทาง** > **ดูแผนที่**
2. ค้นแผนที่สำหรับตำแหน่ง
3. เลือกตำแหน่ง

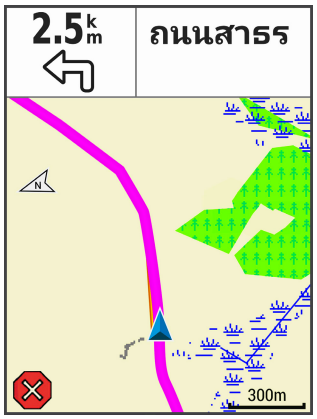
   ข้อมูลตำแหน่งปรากฏที่ด้านบนของแผนที่
4. เลือกข้อมูลตำแหน่ง
5. เลือก ⚑ > ✔

การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง

1. เลือก **การนำทาง**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **ดูแผนที่** เพื่อนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่
   - เลือก เครื่องมือการค้นหา เพื่อนำทางไปยังหนึ่งจุดสนใจ, เมือง, สี่แยก, หรือค่าพิกัดที่ทราบ

     ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ◎ เพื่อบีบพื้นที่ค้นหาของคุณให้แคบลง
   - เลือก **ตำแหน่งบันทึก** เพื่อนำทางไปยังตำแหน่งที่ได้บันทึกไว้

     ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ⌨ เพื่อป้อนข้อมูลการค้นหาที่เจาะจงได้
   - เลือก **ที่พบล่าสุด** เพื่อนำทางไปยังหนึ่งใน 50 ตำแหน่งที่คุณพบล่าสุด
   - เลือก ☰ > **เลือกพื้นที่ค้นหา** เพื่อบีบพื้นที่ค้นหาของคุณให้แคบลง
3. เลือกหนึ่งตำแหน่ง
4. เลือก **การปั่น**
5. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางของคุณ



การนำทางกลับไปจุดเริ่มต้น

ที่จุดใด ๆ ระหว่างการปั่นของคุณ, คุณสามารถกลับไปยังจุดเริ่มต้นได้

1. ออกไปปั่นจักรยาน
2. ในเวลาใด ๆ, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิทการควบคุม เลือก **เลือกกลับไปจุดเริ่ม**
3. เลือก **ตลอดเส้นทางเดิม** หรือ **เส้นทางตรงมากสุด**
4. เลือก **การปั่น**

   อุปกรณ์นำทางคุณกลับไปยังจุดเริ่มต้นของการปั่นของคุณ

การหยุดการนำทาง

1. เลื่อนไปยังแผนที่
2. เลือก ⊗ > ✔

การแก้ไขตำแหน่ง

1. เลือก **การนำทาง** > **ตำแหน่งบันทึก**
2. เลือกหนึ่งตำแหน่ง
3. เลือกแถบข้อมูลที่ด้านบนของหน้าจอ
4. เลือก ✎
5. เลือกหนึ่งคุณลักษณะ

   ตัวอย่างเช่น เลือก เปลี่ยนความสูง เพื่อป้อนระดับความสูงที่ทราบสำหรับตำแหน่งนั้น
6. แก้ไขค่า, และเลือก ✔

การลบหนึ่งตำแหน่ง

1. เลือก **การนำทาง** > **ตำแหน่งบันทึก**

2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
3 เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
4 เลือก > **ลบ Waypoint นี้** > ✓

การโปรเจคหนึ่งตำแหน่ง

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการโปรเจคระยะทางและทิศทางจากตำแหน่งที่กำหนดไว้ไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

1 เลือก **การนำทาง** > **ตำแหน่งบันทึก**
2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
3 เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
4 เลือก > **Project Location**
5 ป้อนทิศทางและระยะทางไปยังตำแหน่งที่ได้โปรเจคไว้
6 เลือก ✓

คอร์ส

การตามกิจกรรมที่ถูกบันทึกก่อนหน้านี้: คุณสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจัดเก็บและติดตามเส้นทางที่เป็นมิตรกับการปั่นจักรยานไปกลับเป็นประจำเพื่อไปทำงานได้

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

การติดตามการปั่นที่มีอยู่จาก Garmin Connect: คุณสามารถส่งคอร์สจาก Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เมื่อบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถติดตามคอร์สหรือแข่งกับคอร์สได้

การวางแผนและการปั่นหนึ่งคอร์ส

คุณสามารถสร้างและปั่นหนึ่งคอร์สที่กำหนดเอง หนึ่งคอร์สคือหนึ่งลำดับของ waypoints หรือตำแหน่งต่าง ๆ ที่นำคุณไปยังจุดหมายปลายทางของคุณ

1 เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **การสร้างคอร์ส** > **เพิ่มตำแหน่งแรก**
2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก **ตำแหน่งปัจจุบัน**
   - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก **บันทึกแล้ว**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่คุณได้ค้นหาล่าสุด, เลือก **ที่พบล่าสุด**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก **หมวดหมู่ POI**, และเลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
   - เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก **เมือง** และเลือกหนึ่งเมืองที่อยู่ใกล้เคียง
   - เพื่อเลือกหนึ่งทางแยก, เลือก **ทางแยก**, และป้อนชื่อถนน
   - เพื่อใช้ค่าพิกัด, เลือก **ค่าพิกัด**, และป้อนค่าพิกัด
3 เลือก **ใช้**

   ข้อแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถเลือกอีกหนึ่งตำแหน่ง, และเลือก ใช้ เพื่อการเพิ่มตำแหน่งต่าง ๆ ต่อเนื่อง
4 เลือก **เพิ่มตำแหน่งถัดไป**
5 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 ถึง 4 จนกว่าคุณได้เลือกตำแหน่งทั้งหมดสำหรับเส้นทางแล้ว
6 เลือก **ดูแผนที่**

   อุปกรณ์คำนวณเส้นทางของคุณ, และแผนที่ของเส้นทางปรากฏขึ้น

   ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก เพื่อดูการพล็อตค่าระดับความสูงของเส้นทางได้
7 เลือก **การปั่น**

การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างหนึ่งคอร์สแบบไปกลับโดยขึ้นกับระยะทาง, ตำแหน่งเริ่มต้น, และทิศทางของการนำทางที่ถูกระบุไว้ได้

1 เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **คอร์สแบบไปกลับ**
2 เลือก **ระยะทาง**, และป้อนระยะทางทั้งหมดของคอร์ส
3 เลือก **จุดเริ่มต้น**
4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก **ตำแหน่งปัจจุบัน**
   - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก **ตำแหน่งบันทึก**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
   - เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก **เครื่องมือการค้นหา** > **หมวดหมู่ POI**, และเลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
   - เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก **เครื่องมือการค้นหา** > **เมือง**, และเลือกหนึ่งเมืองที่อยู่ใกล้เคียง
   - เพื่อเลือกหนึ่งทางแยก, เลือก **เครื่องมือการค้นหา** > **ทางแยก**, และป้อนชื่อถนน
   - เพื่อใช้ค่าพิกัด, เลือก **เครื่องมือการค้นหา** > **ค่าพิกัด**, และป้อนค่าพิกัด
5 เลือก **ทิศเริ่มต้น**, และเลือกทิศทางที่มุ่งไป
6 เลือก **ค้นหา**

   ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก เพื่อค้นหาอีกครั้ง
7 เลือกหนึ่งคอร์สเพื่อดูบนแผนที่

   ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก และ เพื่อดูคอร์สอื่น ๆ ได้
8 เลือก **การปั่น**

การติดตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 21*)

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

ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส

- ใช้คำแนะนำการเลี้ยว (*ตัวเลือกของคอร์ส, หน้า 14*)
- หากคุณได้รวมวอร์มอัพด้วย, เลือก ▶ เพื่อเริ่มคอร์ส, และวอร์มอัพตามปรกติ
- อยู่ห่างจากเส้นทางคอร์สของคุณขณะที่คุณวอร์มอัพ
  เมื่อคุณพร้อมเพื่อเริ่มต้น, มุ่งสู่คอร์สของคุณ เมื่อคุณอยู่บนส่วนใด ๆ ของเส้นทางคอร์ส, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น
- เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูแผนที่คอร์ส
  หากคุณหลงออกจากคอร์ส, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การดูรายละเอียดคอร์ส

1. เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **คอร์สที่ถูกบันทึก**
2. เลือกหนึ่งคอร์ส
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **สรุป** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับคอร์ส
   - เลือก **แผนที่** เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
   - เลือก **ความสูง** เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส
   - เลือก **การปีน** เพื่อดูรายละเอียดและพล็อตค่าระดับความสูงสำหรับแต่ละการปีน
   - เลือก **Laps** เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap

การแสดงหนึ่งคอร์สบนแผนที่

สำหรับแต่ละคอร์สที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าให้ปรากฏบนแผนที่อย่างไร ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดคอร์สการไปกลับประจำของคุณให้แสดงบนแผนที่เป็นสีเหลืองอยู่เสมอ คุณสามารถมีคอร์สสำรองแสดงเป็นสีเขียว ซึ่งช่วยให้คุณมองเห็นคอร์สในขณะที่คุณกำลังปั่นอยู่ได้, แต่ไม่ติดตามหรือนำทางไปยังหนึ่งคอร์สที่เจาะจง

1. เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **คอร์สที่ถูกบันทึก**
2. เลือกคอร์ส
3. เลือก **การตั้งค่า**
4. เลือก **แสดงเสมอ** เพื่อทำให้คอร์สปรากฏบนแผนที่
5. เลือก **สี**, และเลือกหนึ่งสี
6. เลือก **จุดคอร์ส** เพื่อแสดงจุดคอร์สบนแผนที่

ครั้งถัดไปที่คุณปั่นใกล้คอร์สนั้น, ก็ปรากฏบนแผนที่

การใช้ ClimbPro

คุณสมบัติ ClimbPro ช่วยให้คุณจัดการความพยายามของคุณสำหรับการปีนต่าง ๆ ที่ใกล้มาถึงบนคอร์ส ก่อนการปั่นของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการปีน, รวมไปถึงตอนที่เกิดขึ้น, ค่าเฉลี่ยการไล่ระดับ, และขาขึ้นทั้งหมด หมวดหมู่ของการปีน, โดยอิงกับความยาวและการไล่ระดับ, ถูกบ่งชี้ด้วยสี

1. เปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro สำหรับโปรไฟล์กิจกรรม (*การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ, หน้า 23*)
2. รีวิวการปีนและรายละเอียดต่าง ๆ สำหรับคอร์ส (*การดูรายละเอียดคอร์ส, หน้า 14*)
3. เริ่มการติดตามคอร์สที่บันทึกไว้ (*คอร์ส, หน้า 13*)
   ที่จุดเริ่มต้นของการปีน, หน้าจอ ClimbPro ปรากฏโดยอัตโนมัติ

ตัวเลือกของคอร์ส

เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **คอร์สที่ถูกบันทึก** > ☰

คำแนะนำการเลี้ยว: เปิดหรือปิดใช้งานการแจ้งการเลี้ยว

การเตือน Off Crs.: แจ้งเตือนคุณเมื่อคุณหลงออกจากคอร์ส

ค้นหา: ช่วยให้คุณค้นหาคอร์สที่บันทึกไว้ตามชื่อ

กรอง: ช่วยให้คุณกรองตามประเภทของคอร์ส, เช่น คอร์ส Strava ได้

เรียงลำดับ: ช่วยให้คุณเรียงลำดับคอร์สต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ตามชื่อ, ระยะทาง, หรือวันที่ได้

ลบ: ช่วยให้คุณลบคอร์สทั้งหมดหรือหลายคอร์สที่ถูกบันทึกไว้จากอุปกรณ์ได้

การหยุดหนึ่งคอร์ส

1. เลื่อนไปยังแผนที่
2. เลือก ⊗ > ✔

การลบหนึ่งคอร์ส

1. เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **คอร์สที่ถูกบันทึก**
2. เลือกหนึ่งคอร์ส
3. เลือก 🗑 > ✔

เส้นทาง Trailforks

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

เพื่อลงชื่อสมัครสมาชิก Trailforks, ไปที่ *www.trailforks.com*

การตั้งค่าแผนที่

เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก **การนำทาง** > **แผนที่**

วิธีการหันแผนที่: ตั้งว่าแผนที่ถูกแสดงอย่างไรบนหน้า

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกหนึ่งระดับการซูมสำหรับแผนที่โดยอัตโนมัติ เมื่อ ปิด ถูกเลือกอยู่, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

คู่มือแนะนำ: ตั้งว่าเมื่อใดที่การเตือนการนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยวถูกแสดง (ต้องการแผนที่ที่สามารถนำทางได้)

รายการแสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณตั้งค่าคุณสมบัติแผนที่ขั้นสูง

ข้อมูลเกี่ยวกับแผนที่: เปิดหรือปิดการใช้งานแผนที่ที่ถูกโหลดบนอุปกรณ์ในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแนวการหันของแผนที่

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

การตั้งค่าเส้นทาง

เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก **การนำทาง** > **การนำทาง**

การหาเส้นทางที่นิยม: คำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับการปั่นที่นิยมสูงสุดจาก Garmin Connect

โหมดการนำทาง: ตั้งวิธีการคมนาคมเพื่อใช้เส้นทางของคุณให้เหมาะสมที่สุด

วิธีคำนวณ: ตั้งวิธีที่ใช้เพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ

ล็อคตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

ตั้งเส้นทางหลีกเลี่ยง: ตั้งประเภทถนนเพื่อหลีกเลี่ยงขณะกำลังนำทาง

การคำนวณใหม่: คำนวณเส้นทางใหม่โดยอัตโนมัติเมื่อคุณคลาดเคลื่อนไปจากเส้นทางนั้น

การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อคำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับประเภทกิจกรรมได้

1. เลือก ☰ > **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® หรือกับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth®

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Edge มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Bluetooth มากมายสำหรับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณโดยการใช้แอปส์ Garmin Connect และ Connect IQ ไปที่ *Garmin.co.th/products/apps* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยัง Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect

เสียงเตือน: ช่วยให้แอป Garmin Connect เล่นการแจ้งสถานะบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการปั่น

สัญญาณกันขโมยจักรยาน: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานสัญญาณเตือนที่ส่งเสียงบนอุปกรณ์และส่งหนึ่งการเตือนไปยังสมาร์ทโฟนของคุณเมื่ออุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวได้

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

คอร์ส, เซกเมนต์, และเวิร์คเอ้าท์ที่ดาวน์โหลดจาก Garmin Connect: ช่วยให้คุณค้นหากิจกรรมต่าง ๆ บน Garmin Connect โดยการใช้สมาร์ทโฟนของคุณและส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

ถ่ายโอนระหว่างอุปกรณ์: ช่วยให้คุณถ่ายโอนไฟล์แบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ Edge อีกเครื่องที่ใช้งานร่วมกันได้

Find my Edge: หาตำแหน่งอุปกรณ์ Edge ที่หายไปของคุณที่ได้จับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์ คุณสามารถส่งข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้าไปยังนักปั่นคนอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack ของคุณสำหรับผู้ที่มีอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้อยู่

การตรวจจับเหตุการณ์: ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่งข้อความไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Edge ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

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

ข้อความ: ช่วยให้คุณตอบกลับสายโทรเข้าหรือข้อความด้วยข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้า คุณสมบัตินี้ใช้ได้กับสมาร์ทโฟน Android™ ที่ใช้งานร่วมกันได้

การแจ้งเตือน: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความต่าง ๆ จากโทรศัพท์บนอุปกรณ์ของคุณ

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย: ช่วยให้คุณโพสต์หนึ่งการอัปเดตไปยังเว็บไซต์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปโหลดหนึ่งกิจกรรมไปยัง Garmin Connect

อัปเดตสภาพอากาศ: ส่งสภาพอากาศแบบเรียลไทม์และการเตือนต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ

การตรวจจับเหตุการณ์

⚠คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่ถูกออกแบบมาเพื่อใช้บนถนนเป็นหลัก การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ

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

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและสมาร์ทโฟนที่ถูก

จับคู่อยู่โดยบ่งบอกว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งหลังจากผ่านไปแล้ว 30 วินาที หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติได้

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

ความช่วยเหลือ

⚠คำเตือน

ความช่วยเหลือเป็นคุณลักษณะเสริมและไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ

เมื่ออุปกรณ์ Edge ของคุณที่เปิดใช้งาน GPS ไว้แล้วถูกเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect, คุณสามารถส่งหนึ่งข้อความแบบอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

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

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณโดยการระบุว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งเมื่อการนับถอยหลังได้ผ่านไป หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความได้

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

1. จากแอป Garmin Connect, เลือก ☰ หรือ •••
2. เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **ตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ** > **เพิ่มผู้ติดต่อฉุกเฉิน**
3. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดูรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณบนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งข้อมูลนักปั่นและรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน

เลือก ☰ > **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **รายชื่อฉุกเฉิน**

ชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณปรากฏ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องเปิดใช้งาน GPS บนอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

1. กดค้าง ⌯ ไว้ห้าวินาทีเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือ

   อุปกรณ์ส่งเสียงเตือน, และส่งข้อความหลังจากการนับถอยหลังห้าวินาทีเสร็จสมบูรณ์

   คำแนะนำ: คุณสามารถเลือก ✕ ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสมบูรณ์เพื่อยกเลิกข้อความ
2. ถ้าจำเป็น, เลือก **ส่ง** เพื่อส่งข้อความทันที

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

เลือก ☰ > **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **ตรวจจับเหตุการณ์**

การยกเลิกข้อความอัตโนมัติ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติบนอุปกรณ์ของคุณหรือสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณได้ก่อนที่ถูกส่งไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

เลือก **ยกเลิก** > ✓ ก่อนหมดเวลาการนับถอยหลังสามสิบวินาที

การส่งการอัปเดตสถานะหลังหนึ่งเหตุการณ์

ก่อนที่คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดตสถานะไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้, อุปกรณ์ของคุณต้องตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์และส่งหนึ่งข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณก่อน

คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดตสถานะไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเพื่อแจ้งพวกเขาว่าคุณไม่ต้องการความช่วยเหลือแล้ว

จากหน้าสถานะ, เลือก **เหตุการณ์ถูกตรวจจับ** > **ฉันสบายดี** หนึ่งข้อความถูกส่งไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินทั้งหมด

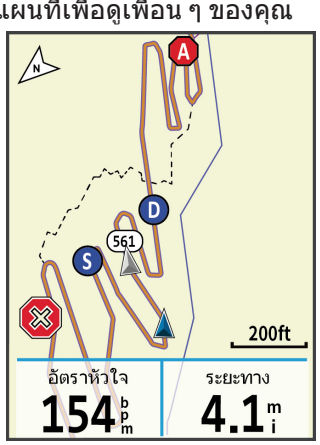
การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชั่น GroupTrack ได้, คุณต้องมีสมาร์ทโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ระหว่างหนึ่งการปั่น, คุณสามารถเห็นนักปั่นต่าง ๆ ในเซสชั่น Group Track ของคุณบนแผนที่ได้

1. บนอุปกรณ์ Edge เลือก ☰ > **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **GroupTrack** เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
2. จากแอป Garmin Connect, เลือก ☰ หรือ •••
3. เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **LiveTrack** > **GroupTrack**
4. เลือก **มองเห็นได้สำหรับ** > **การเชื่อมต่อทั้งหมด**

   หมายเหตุ: หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณต้องเลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
5. เลือก **เริ่ม LiveTrack**
6. บนอุปกรณ์ Edge, เลือก ▶, และออกไปปั่นจักรยาน
7. เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ



คุณสามารถแตะไอคอนบนแผนที่เพื่อดูข้อมูลตำแหน่งและทิศทางที่มุ่งหน้าไปสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack

8 เลื่อนไปยังรายชื่อ GroupTrack

คุณสามารถเลือกหนึ่งนักปั่นจากรายการ, และนักปั่นคนนั้นปรากฏอยู่ตรงกลางบนแผนที่

ข้อแนะนำสำหรับเซสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ นักปั่นทั้งหมดในกลุ่มต้องเป็นเพื่อน ๆ ของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- ปั่นจักรยานกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Edge 830 ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก ☰ หรือ •••, เลือก **เพื่อน** เพื่ออัปเดตรายชื่อของนักปั่นสำหรับเซสชั่น GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กม.หรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
- หยุดการปั่นก่อนที่คุณพยายามดูข้อมูลตำแหน่งและทิศทางที่มุ่งหน้าสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack

การตั้ง Bike Alarm

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

1 เลือก ☰ > **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **Bike Alarm**
2 สร้างหรืออัปเดตรหัสผ่านของคุณ

เมื่อคุณปิดใช้งาน bike alarm จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, คุณถูกแจ้งให้ป้อนรหัสผ่าน

3 ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิทการควบคุม, เลือก **ตั้ง Bike Alarm**

หากอุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวได้, ก็ส่งเสียงเตือนและส่งการเตือนไปยังสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ

การเล่นการเตือนด้วยเสียงบนสมาร์ทโฟนของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าการเตือนด้วยเสียงได้, คุณต้องมีสมาร์ทโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

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

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

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge

คุณสามารถถ่ายโอนคอร์ส, เซกเมนต์, และเวิร์คเอ้าท์แบบไร้สายจากหนึ่งอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ไปยังอีกอุปกรณ์ด้วยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

1 เปิดอุปกรณ์ Edge ทั้งคู่ขึ้นมา, และนำทั้งคู่เข้ามาภายในระยะ (3 ม.)
2 จากอุปกรณ์ที่มีไฟล์อยู่, เลือก ☰ > **คุณสมบัติการเชื่อมต่อ**> **การโอนข้ามอุปกรณ์** > **แชร์ไฟล์**

หมายเหตุ: เมนู การโอนข้ามอุปกรณ์ อาจอยู่ในตำแหน่งที่แตกต่างกันไปสำหรับอุปกรณ์ Edge อื่น ๆ

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

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ทั้งคู่หลังจากการถ่ายโอนไฟล์เสร็จสิ้น

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

แผนการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม: คุณสามารถเรียกดูและเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณหรือกับแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - ดาวน์โหลดแอป Garmin Connect, และจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1*)
   - ไปที่ *Garmin.co.th/express*, และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express
2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

การตั้งค่า Wi-Fi

เลือก ☰ > **คุณสมบัติการเชื่อมต่อ** > **Wi-Fi**

Wi-Fi: เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi

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

อัพโหลดอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณอัปโหลดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายไร้สายที่ทราบโดยอัตโนมัติ

เพิ่มเครือข่าย: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

เซ็นเซอร์ไร้สาย

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

การสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

คุณควรสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ซึ่งควรสวมได้กระชับพอโดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

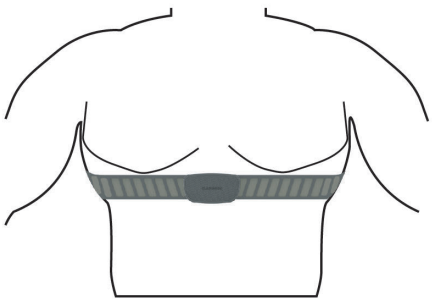
1 เกี่ยวโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ① ลงบนสายรัด

โลโก้ Garmin บนโมดูลและสายรัดควรหงายขึ้นมา

2 ทาน้ำให้อิเล็กโทรด 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 18*)

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้เองตามเป้าหมายฟิตเนสของคุณ (*เป้าหมายด้านฟิตเนส, หน้า 18*) สำหรับข้อมูลแคลอรี่ที่แม่นยำที่สุดระหว่างกิจกรรมของคุณ, คุณควรตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก, และโซนอัตราการเต้นหัวใจ

1 เลือก ☰ > **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 หนึ่งโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยอิงเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตของคุณได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 33*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายด้านฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบอายุของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ

สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาน้ำให้ขั้วอิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ (*การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 27*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม

  เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือสะบัดกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

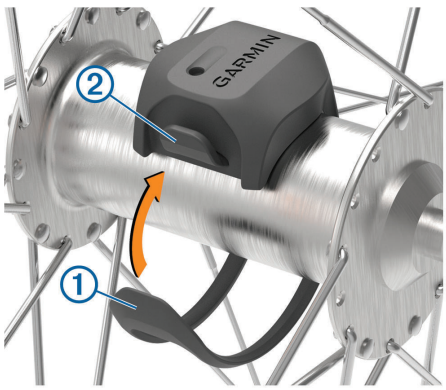
  แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าแรงสูง, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบไร้สาย

การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

1. วางและยึดเซ็นเซอร์ความเร็วไว้ที่ด้านบนของดุมล้อ
2. ดึงสายรัด ① ไปรัดรอบดุมล้อ, แล้วยึดเข้ากับขอเกี่ยว ② บนเซ็นเซอร์



   เซ็นเซอร์อาจตะแคงเมื่อถูกติดตั้งบนดุมล้อที่ไม่สมมาตร ซึ่งไม่มีผลต่อการทำงาน
3. หมุนล้อเพื่อตรวจสอบระยะห่าง

   เซ็นเซอร์ไม่ควรสัมผัสกับส่วนอื่น ๆ ของจักรยานของคุณ

   หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียวนานห้าวินาทีเพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ

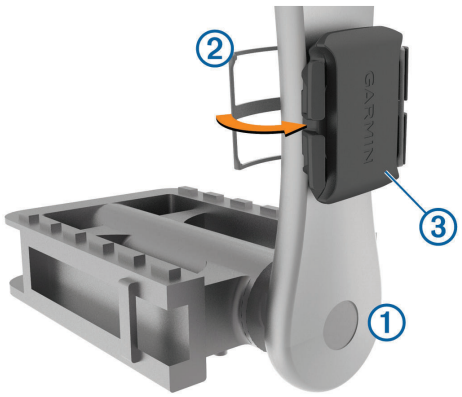
การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

1. เลือกขนาดสายรัดที่พอดีกับขาจาน ① ของคุณอย่างปลอดภัย

   สายรัดที่คุณเลือกควรมีขนาดเล็กที่สุดที่สามารถยึดคร่อมขาจานได้
2. บนด้านที่ไม่ได้ขี่, วางและยึดด้านแบนของเซ็นเซอร์ cadence บนด้านในของขาจาน
3. ดึงสายรัด ② หุ้มรอบขาจาน, และยึดกับขอเกี่ยว ③ บนเซ็นเซอร์



4. หมุนขาจานเพื่อตรวจสอบระยะห่าง

   เซ็นเซอร์และสายรัดไม่ควรสัมผัสกับส่วนใด ๆ ของจักรยานหรือรองเท้าของคุณ

   หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียวนานห้าวินาทีเพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ
5. ทดสอบปั่นเป็นเวลา 15 นาทีและตรวจเซ็นเซอร์และสายรัดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีหลักฐานของความเสียหาย

เกี่ยวกับเซ็นเซอร์ความเร็วและ Cadence

ข้อมูล cadence จากเซ็นเซอร์ cadence ถูกบันทึกไว้เสมอ หากไม่มีเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence ที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์, ข้อมูล GPS ถูกใช้เพื่อคำนวณความเร็วและระยะทาง

Cadence คืออัตราของการถีบหรือ "การปั่น" ของคุณที่ถูกวัดจากจำนวนรอบของขาจานต่อนาที (rpm)

ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power

การตั้งค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่ไม่ใช่ศูนย์มีให้ใช้ได้หากคุณกำลังฝึกซ้อมด้วยเซ็นเซอร์ cadence หรือมิเตอร์ power ที่แยกจำหน่ายต่างหาก การตั้งค่าเริ่มต้นไม่รวมค่าศูนย์ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้กำลังถีบจักรยานอยู่

คุณสามารถเปลี่ยนค่าของการตั้งค่านี้ได้ (*การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 26*)

การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถจับคู่, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือติดตั้งเซ็นเซอร์ก่อน

การจับคู่คือการเชื่อมต่อของเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth, ตัวอย่างเช่น การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ

1. นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์

   หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ของนักปั่นอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่
2. เลือก ☰ > **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 20*)
- ใช้การเตือนช่วงเพื่อให้แจ้งเมื่อคุณบรรลุหนึ่งโซน power ที่ระบุไว้ (*การตั้งค่าการเตือนตามช่วง, หน้า 24*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

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

1 เลือก ☰ > **โซนการฝึก** > **โซน Power**
2 ป้อนค่า FTP ของคุณ
3 เลือก **กำหนดจาก**:
4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **วัตต์** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัตต์
   - เลือก **% FTP** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบมิเตอร์ power ของคุณได้, คุณต้องติดตั้ง, จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ, และเริ่มทำการบันทึกอย่างขะมักเขม้นก่อน

สำหรับคำแนะนำในการปรับเทียบที่ระบุสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ, โปรดดูคำแนะนำจากผู้ผลิต

1 เลือก ☰ > **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์**
2 เลือกมิเตอร์ power ของคุณ
3 เลือก **ปรับเทียบ**
4 ให้มิเตอร์ power ของคุณทำงานโดยการถีบจนกระทั่งข้อความปรากฏขึ้น
5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัด power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัดกำลังที่คุณใช้ไม่กี่ร้อยครั้งในทุกวินาที Vector ยังวัด cadence หรือความเร็วของการถีบหมุนวงล้อของคุณด้วย โดยการวัดกำลัง, ทิศทางของกำลัง, การหมุนของขาจาน, และเวลา, Vector สามารถกำหนด power (วัตต์) 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

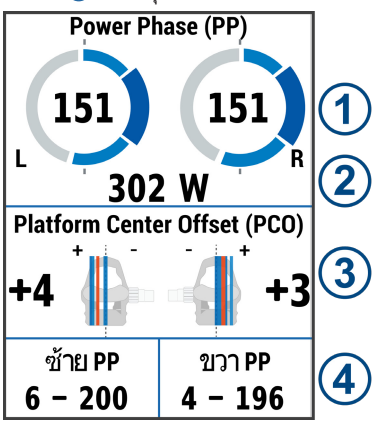
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/cyclingdynamics*

การใช้ Cycling Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถใช้ cycling dynamics ได้, คุณต้องจับคู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*)

หมายเหตุ: การบันทึก cycling dynamics ใช้หน่วยความจำของอุปกรณ์เพิ่มเติม

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



3 หากจำเป็น, เลือก **ฟิลด์ข้อมูล** เพื่อเปลี่ยนหนึ่งช่องข้อมูล (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

หมายเหตุ: สองช่องข้อมูลที่ด้านล่างของหน้าจอ ④ สามารถกำหนดได้เอง

คุณสามารถส่งการปั่นไปยังแอป Garmin Connect เพื่อดูข้อมูล cycling dynamics เพิ่มเติมได้ (*การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 22*)

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

1 ส่งข้อมูลการปั่นของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 22*)

Garmin Connect หาการอัปเดตซอฟต์แวร์ให้โดยอัตโนมัติและส่งไปยังอุปกรณ์ Edge ของคุณ

2. นำอุปกรณ์ Edge ของคุณเข้ามาในระยะ (3 ม.) ของเซ็นเซอร์
3. หมุนขาจานสักเล็กน้อย อุปกรณ์ Edge แจ้งให้คุณเพื่อติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ยังค้างอยู่ทั้งหมด
4. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

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

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Edge ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express, หน้า 27*)

การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณสามารถใช้ electronic shifters ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*) อุปกรณ์ Edge 830 แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

การใช้ eBike

ก่อนคุณสามารถใช้ eBike ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano STEPS™ eBike, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 19*) คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูล eBike และช่องข้อมูลต่าง ๆ ที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การดูรายละเอียดเซ็นเซอร์ eBike

1. เลือก ☰ > **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์**
2. เลือก eBike ของคุณ
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อดูรายละเอียดของ eBike ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดระยะทางหรือระยะทางที่เดินทางผ่าน, เลือก **รายละเอียดเซ็นเซอร์** > **รายละเอียด eBike ต่าง ๆ**
   - เพื่อดูข้อความผิดพลาดต่าง ๆ ของ eBike, เลือก ⚠

ดูคู่มือการใช้งาน eBike สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ประวัติ

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

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ไม่ลบหรือเขียนทับประวัติของคุณโดยอัตโนมัติ อัปโหลดประวัติของคุณไปที่ Garmin Connect เป็นระยะ ๆ เพื่อคอยติดตามข้อมูลการปั่นทั้งหมดของคุณ

การดูการปั่นของคุณ

1. เลือก ☰ > **ประวัติ** > **การปั่น**
2. เลือกหนึ่งการปั่น
3. เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม

ก่อนที่คุณสามารถดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อมได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้, ทำหนึ่งกิจกรรมให้เสร็จ, และบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซน power สามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้ คุณสามารถปรับโซน power ของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 20*) และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 18*) เพื่อให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงเวลาของคุณในโซนการฝึกซ้อมระหว่างการปั่นของคุณได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

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

การลบการปั่น

1. เลือก ☰ > **ประวัติ** > **การปั่น** > 🗑
2. เลือกหนึ่งการปั่นหรือมากกว่าเพื่อลบออก
3. เลือก ✓

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูข้อมูลที่ถูกสะสมที่คุณได้บันทึกไว้ไปยังอุปกรณ์, รวมถึงจำนวนของการปั่น, เวลา, ระยะทาง, และแคลอรี่

เลือก ☰ > **ประวัติ** > **ทั้งหมด**

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ซึ่ง Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอีเว้นท์ต่าง ๆ ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณรวมไปถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การปีนเขา, ไตรกีฬา, และอีกมาก

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect, หรือคุณสามารถไปที่ *connect.Garmin.com*

เก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยัง Garmin Connect และเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

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

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่าย

แยกต่างหาก 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

อุปกรณ์นี้ใช้การบันทึกแบบสมาร์ท โดยบันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเต้นหัวใจ

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

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยข้อมูลสำหรับ cadence และ power, ดู *ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 19*

การจัดการข้อมูล

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

การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต 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, หรือ volume สำหรับอุปกรณ์
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 **File** > **Eject**
2. ถอดสายจากคอมพิวเตอร์ของคุณ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้

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

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดง

ข้อมูลเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิจิท: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
2. ไปที่ *apps.Garmin.com/th-TH*, 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, โซนการฝึกซ้อม (เช่น อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว), การตั้งค่าการฝึกซ้อม (เช่น Auto Pause และ Auto Lap), และการตั้งค่าการนำทาง

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

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าต่าง ๆ ของเพศ, อายุ, น้ำหนัก, และส่วนสูงของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นที่แม่นยำ

1. เลือก ☰ > **สถิติของฉัน** > **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก

เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม

ตัวเลือกและการตั้งค่าต่าง ๆ ต่อไปนี้ช่วยให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณโดยอิงกับความต้องการในการฝึกซ้อมของคุณ การตั้งค่าเหล่านี้ถูกบันทึกไปยังหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งการเตือนเวลาสำหรับโปรไฟล์การแข่งของคุณ และคุณสามารถตั้งการกระตุ้นตำแหน่ง Auto Lap สำหรับโปรไฟล์การปั่นจักรยานเสือภูเขาของคุณ

การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งได้สิบโปรไฟล์กิจกรรม คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าและช่องข้อมูลของคุณสำหรับหนึ่งกิจกรรมหรือการเดินทางที่เจาะจง

1. เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือกหนึ่งโปรไฟล์
   - เลือก **สร้างใหม่** เพื่อเพิ่มหรือคัดลอกหนึ่งโปรไฟล์
3. หากจำเป็น, แก้ไขชื่อและสีสำหรับโปรไฟล์
4. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **หน้าจอข้อมูล** เพื่อปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและช่องข้อมูล (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)
   - เลือก **หน้าจอข้อมูล** > **ระดับความสูง** > **ClimbPro** เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro (*การใช้ ClimbPro, หน้า 14*)
   - เลือก **ประเภทการขี่เริ่มต้น** เพื่อตั้งประเภทของการปั่นซึ่งเป็นปกติสำหรับโปรไฟล์กิจกรรมนี้, เช่น การไปกลับเป็นประจำ
     ข้อแนะนำ: หลังจากหนึ่งการปั่นที่ไม่ใช่ปกติทั่วไป, คุณสามารถอัปเดตประเภทการปั่นได้ด้วยตนเอง ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างคอร์สการปั่นจักรยานที่เป็นมิตรได้
   - เลือก **เซกเมนต์** เพื่อเปิดเซกเมนต์ที่เปิดใช้งานอยู่ของคุณ (*การเปิดใช้เซกเมนต์, หน้า 4*)
   - เลือก **เตือน** เพื่อปรับแต่งการเตือนการฝึกซ้อมของคุณ (*การเตือน, หน้า 24*)
   - 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 25*)
   - เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **Auto Pause** เพื่อเปลี่ยนเมื่อเครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวโดยอัตโนมัติ (*การใช้ Auto Pause, หน้า 25*)
   - เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **เลื่อนอัตโนมัติ** เพื่อปรับแต่งการแสดงผลของหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมเมื่อเครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 25*)
   - เลือก **โหมดเริ่มการจับเวลา** เพื่อปรับแต่งว่าอุปกรณ์ตรวจจับการเริ่มต้นของหนึ่งการปั่นและเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมโดยอัตโนมัติอย่างไร (*การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ, หน้า 25*)
   - เลือก **โภชนาการ/ภาวะขาดน้ำ** เพื่อเปิดใช้งานการติดตามการบริโภคอาหารและน้ำ
   - เลือก **การนำทาง** > **แผนที่** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 14*)
   - เลือก **การนำทาง** > **การกำหนดเส้นทาง** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 15*)
   - เลือก **การนำทาง** > **เตือนการนำทาง** เพื่อแสดงข้อความการนำทางต่าง ๆ โดยการใช้มุมมองแผนที่หรือการแจ้งเตือนด้วยข้อความ
   - เลือก **การนำทาง** > **การแจ้งเตือนโค้งหักศอก** เพื่อเปิดใช้งานข้อความแจ้งเตือนการนำทางสำหรับโค้งที่เลี้ยวยากต่าง ๆ
   - เลือก **โหมด GPS** เพื่อปิด GPS (*การฝึกซ้อมในร่ม, หน้า 6*) หรือเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 25*)

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์กิจกรรม

การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล

1. เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**

2. เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3. เลือก **หน้าจอข้อมูล** > **เพิ่มใหม่** > **หน้าจอข้อมูล**
4. เลือกหนึ่งหมวดหมู่, และเลือกหนึ่งช่องข้อมูลหรือมากกว่า
5. เลือก
6. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือกอีกหมวดหมู่เพื่อเลือกช่องข้อมูลเพิ่ม
   - เลือก
7. ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อเปลี่ยนเลย์เอาท์
8. เลือก
9. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - แตะหนึ่งช่องข้อมูล, แล้วแตะอีกช่องข้อมูลเพื่อเรียงลำดับใหม่
   - แตะสองครั้งที่หนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
10. เลือก

การแก้ไขหนึ่งหน้าจอข้อมูล

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

การเรียงลำดับหน้าจอข้อมูลใหม่

1. เลือก > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2. เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3. เลือก **หน้าจอข้อมูล** >
4. เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
5. เลือก หรือ
6. เลือก

การเตือน

คุณสามารถใช้การเตือนเพื่อฝึกซ้อมไปสู่เป้าหมายเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, อัตราการเต้นหัวใจ, cadence, และ power ที่เจาะจงไว้ การตั้งค่าการเตือนถูกจัดเก็บไว้พร้อมกับโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าการเตือนตามช่วง

หากคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ cadence, หรือมิเตอร์ power ที่แยกจำหน่ายต่างหาก, คุณสามารถตั้งค่าการเตือนตามช่วงได้ การเตือนตามช่วงเตือนคุณเมื่อการวัดค่าของอุปกรณ์วัดได้สูงหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อ cadence ของคุณต่ำกว่า 40 RPM และสูงกว่า 90 RPM คุณยังสามารถใช้หนึ่งโซนการฝึกซ้อมสำหรับการเตือนตามช่วงได้ด้วย (*โซนการฝึกซ้อม, หน้า 12*)

1. เลือก > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2. เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3. เลือก **เตือน**
4. เลือก **การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ**, **การเตือน Cadence**, หรือ **การเตือน Power**
5. เลือกค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด, หรือเลือกโซนต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณได้เกินกว่าหรือลดต่ำกว่าระยะที่กำหนดไว้, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 26*)

การตั้งค่าการเตือนซ้ำ

การเตือนซ้ำแจ้งคุณในแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกค่าหรือ interval ที่ถูกเจาะจงไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณทุก ๆ 30 นาที

1. เลือก > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2. เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3. เลือก **เตือน**
4. เลือกหนึ่งประเภทการเตือน
5. เปิดการเตือน
6. ป้อนหนึ่งค่า
7. เลือก

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน, หนึ่งข้อความปรากฏ อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 26*)

การตั้งการเตือน Smart Eat และ Drink

การเตือนแบบสมาร์ทแจ้งให้คุณกินหรือดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสมโดยขึ้นกับสภาวะการปั่นปัจจุบัน การเตือนแบบสมาร์ทประเมินสำหรับหนึ่งการปั่นโดยอิงกับข้อมูลอุณหภูมิ, ระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น, ความเร็ว, ระยะเวลา, และอัตราการเต้นหัวใจและ power (หากใช้ได้)

1. เลือก > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2. เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3. เลือก **เตือน**
4. เลือก **เตือนการกิน** หรือ **เตือนการดื่ม**
5. เปิดการเตือน
6. เลือก **ประเภท** > **สมาร์ต**

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือนแบบสมาร์ทที่ประเมินไว้, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 26*)

Auto Lap

การกำหนด laps ตามตำแหน่ง

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

1. เลือก > **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 (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

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

1 เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **Auto Lap** > **ตัวกระตุ้น Auto Lap** > **โดยระยะทาง** > **Lap ที่**
4 ป้อนหนึ่งค่า
5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การใช้ Auto Sleep

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

W-Fi ยังคงทำงานต่อในขณะที่อุปกรณ์พักหน้าจออยู่

1 เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **Auto Sleep**

การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่หรือเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำลงกว่าหนึ่งค่าที่เจาะจงไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากการปั่นของคุณรวมถึงสัญญาณไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องชะลอความเร็วลงหรือหยุดนิ่ง

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

1 เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **Auto Pause**
4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เลือก **เมื่อถูกหยุด** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่
   - เลือก **ใส่ค่าความเร็ว** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำกว่าค่าที่เจาะจงไว้
5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูลเวลาที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 23*)

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Autot Scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่

1 เลือก ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > **เลื่อนอัตโนมัติ**
4 เลือกหนึ่งความเร็วการแสดง

การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัตินี้ตรวจจับเมื่ออุปกรณ์ของคุณได้รับสัญญาณดาวเทียมแล้วและกำลังเคลื่อนที่โดยอัตโนมัติ โดยเริ่มเครื่องจับเวลาหรือเตือนคุณให้เริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมเพื่อคุณสามารถบันทึกข้อมูลการปั่นของคุณได้

1 เลือก ☰ > **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 ☰ > **โปรไฟล์กิจกรรม**
2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
3 เลือก **โหมด GPS**
4 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตั้งค่าโทรศัพท์

เลือก ☰ > **คุณสมบัติการเชื่อมต่อ** > **โทรศัพท์**

เปิดใช้: เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth

หมายเหตุ: การตั้งค่า Bluetooth อื่น ๆ ปรากฏเมื่อเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ถูกเปิดใช้งานแล้วเท่านั้น

ชื่อที่เรียกง่าย: ช่วยให้คุณป้อนชื่อที่เรียกง่ายซึ่งระบุอุปกรณ์ของคุณด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

จับคู่สมาร์ทโฟน: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณด้วยสมาร์ทโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ การตั้งค่านี้ช่วยให้คุณใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth, รวมไปถึง LiveTrack และกิจกรรมที่อัปโหลดไปยัง Garmin Connect

แจ้งเตือน: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานการแจ้งเตือนโทรศัพท์จากสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

การแจ้งเตือนที่พลาดไป: แสดงการแจ้งเตือนสายที่ไม่ได้รับจากสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

ลายเซ็นข้อความตอบกลับ: เปิดการใช้งานลายเซ็นในการตอบกลับข้อความของคุณ

การตั้งค่าระบบ

เลือก ☰ > **ระบบ**

- การตั้งค่าการแสดงผล (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 26*)

- การตั้งค่าวิจิท (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 26*)
- การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล (*การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 26*)
- การตั้งค่าหน่วย (*การเปลี่ยนหน่วยของการวัด, หน้า 26*)
- การตั้งค่าโทนเสียง (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 26*)
- การตั้งค่าภาษา (*การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์, หน้า 26*)

การตั้งค่าการแสดงผล

เลือก ☰ > **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 26*)

1. จากหน้าจอหลักหรือหนึ่งหน้าจอข้อมูล, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
2. เลือกหนึ่งตัวเลือก:
   - เพื่อปรับความสว่างด้วยตนเอง, เลือก ☼, และใช้แถบเลื่อน
   - เพื่อยอมให้อุปกรณ์ปรับความสว่างโดยอัตโนมัติอิงตามแสงโดยรอบ, เลือก **อัตโนมัติ**

การปรับแต่งลูปวิจิท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท, และเพิ่มวิจิทใหม่ได้

1. เลือก ☰ > **ระบบ** > **การจัดการวิจิท**
2. เลือกหนึ่งวิจิทเพื่อเพิ่มหรือลบจากลูปวิจิท
3. เลือก ⇳ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิทในลูปวิจิท

การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล

เลือก ☰ > **การตั้งค่า** > **การบันทึกข้อมูล**

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

ค่า Cadence เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล cadence ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการถีบอยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 19*)

ค่า Power เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล power ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการถีบอยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 19*)

Log HRV: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อบันทึกความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

การเปลี่ยนหน่วยของการวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยของการวัดสำหรับระยะทางและความเร็ว, ระดับความสูง, อุณหภูมิ, น้ำหนัก, รูปแบบตำแหน่ง, และรูปแบบเวลาได้

1. เลือก ☰ > **ระบบ** > **หน่วยวัด**
2. เลือกหนึ่งประเภทการวัด
3. เลือกหนึ่งหน่วยของการวัดสำหรับการตั้งค่า

การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์

เลือก ☰ > **การตั้งค่า** > **โทน**

การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์

เลือก ☰ > **การตั้งค่า** > **ภาษา**

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์กับสมาร์ทโฟนของคุณ, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ

การตั้งค่าโหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Edge 830 เป็นจอภาพต่อขยาย (extended display) เพื่อดูหน้าจอข้อมูลจากนาฬิกามัลติสปอร์ตของ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลบนอุปกรณ์ Edge ของคุณในระหว่างการแข่งขันไตรกีฬา

1. จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, เลือก ☰ > **โหมดจอภาพต่อขยาย** > **เชื่อมต่อกับนาฬิกา**
2. จากนาฬิกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ, เลือก **การตั้งค่า** > **เซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริม** > **เพิ่มใหม่** > **จอภาพต่อขยาย**
3. ปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอบนอุปกรณ์ Edge ของคุณและนาฬิกา Garmin เพื่อทำกระบวนการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

   หน้าจอข้อมูลจากนาฬิกาที่จับคู่ไว้ของคุณปรากฏบนอุปกรณ์ Edge เมื่ออุปกรณ์ได้จับคู่ไว้

   หมายเหตุ: ฟังก์ชันปกติของอุปกรณ์ Edge ถูกปิดใช้งานในขณะที่กำลังใช้โหมดจอภาพต่อขยาย

หลังจากการจับคู่นาฬิกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณกับอุปกรณ์ Edge ของคุณ, ทั้งคู่เชื่อมต่อโดยอัตโนมัติในครั้งต่อไปที่คุณใช้โหมดจอภาพต่อขยาย

การออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย

ขณะที่อุปกรณ์อยู่ในโหมดจอภาพต่อขยาย, เลือก **ออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย** > ✓

ข้อมูลอุปกรณ์

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

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

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์

- การอัปเดตแผนที่
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

1. เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB

   เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
2. ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
3. อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

   หมายเหตุ: หากคุณเคยตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการโดยอัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของคุณเมื่อเชื่อมต่อโดยการใช้ Wi-Fi ได้

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อมูลจำเพาะของ Edge

ข้อสังเกต

ค่าปกติที่ทดสอบภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ความถี่ของการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 20 ชม., การใช้งานทั่วไป
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	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*

*อุปกรณ์ทนต่อการทำตกน้ำโดยบังเอิญได้ลึกถึง 1 ม.ได้ถึง 30 นาที สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 V
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 3.5 ปีที่ 1 ชม./วัน
ระดับการกันน้ำ	1 ATM* **หมายเหตุ:** ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ส่งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจขณะกำลังว่ายน้ำ
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	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
การจัดเก็บข้อมูลเซ็นเซอร์ความเร็ว	ได้ถึง 300 ชม.ของข้อมูลกิจกรรม
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	IEC 60529 IPX7*

*อุปกรณ์ทนต่อการทำตกน้ำโดยบังเอิญได้ลึกถึง 1 ม.ได้ถึง 30 นาที สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชั่นของซอฟต์แวร์, และข้อตกลงอนุญาตให้ใช้สิทธิ

เลือก ☰ > **ระบบ** > **เกี่ยวกับ** > **ข้อมูลลิขสิทธิ์**

การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น เครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. เลือก ☰
2. เลือก **ระบบ** > **ข้อมูลกฎควบคุมบังคับ**

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ยึดฝาครอบกันอากาศให้แน่นเพื่อป้องกันไม่ให้พอร์ต USB เสียหาย

การทำความสะอาดอุปกรณ์

1. เช็ดอุปกรณ์โดยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
2. เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

การดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

คุณต้องปลดล็อกและถอดโมดูลออกก่อนทำความสะอาดสายรัด

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของ

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ไปที่ *คำแนะนำการดูแลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ* สำหรับคำแนะนำในการซักโดยละเอียด
- ล้างสายรัดหลังใช้งานทุกครั้ง
- ซักสายรัดด้วยเครื่องซักผ้าหลังจากใช้ครบทุกเจ็ดครั้ง
- อย่าใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้ง
- เมื่อกำลังปล่อยสายรัดให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางบนพื้นราบ
- เพื่อยืดอายุของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ปลดล็อกโมดูลออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้

⚠คำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น 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, ให้สังเกตขั้วบวกลบ
หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป
6 บิดฝาตามเข็มนาฬิกาเพื่อให้เครื่องหมายบนฝาตรงกับเครื่องหมายบนตัวเรือน
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 กะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวไม่กี่

วินาทีหลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียวและหยุดการกะพริบแล้ว, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่งข้อมูล

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่งไม่ได้ลบข้อมูลหรือการตั้งค่าใด ๆ ของคุณ

กดค้าง เป็นเวลา 10 วินาที

อุปกรณ์รีเซ็ตและเปิดขึ้นมา

การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้น

คุณสามารถคืนค่าการตั้งค่าของการกำหนดค่าและโปรไฟล์กิจกรรมเริ่มต้นได้ โดยจะไม่ลบประวัติหรือข้อมูลกิจกรรมของคุณ, เช่น การปั่น, เวิร์คเอ้าท์, และคอร์สต่าง ๆ

เลือก > **ระบบ** > **รีเซ็ตอุปกรณ์** > **คืนการตั้งค่าเป็นค่าเริ่มต้น** > ✓

การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า

คุณสามารถลบข้อมูลผู้ใช้ทั้งหมดและคืนค่าอุปกรณ์กลับไปเป็นการตั้งค่าเริ่มต้นได้ โดยลบประวัติและข้อมูลของคุณ, เช่น การปั่น, เวิร์คเอ้าท์, และคอร์สต่าง ๆ, และรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์และโปรไฟล์กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะไม่ลบไฟล์ใด ๆ ที่คุณได้เพิ่มไปยังอุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ

เลือก > **ระบบ** > **รีเซ็ตอุปกรณ์** > **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า** > ✓

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากสุด

- เปิด **โหมดประหยัดแบตเตอรี่** (*การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 29*)
- ลดความสว่างของ backlight (*การใช้ Backlight, หน้า 26*) หรือลดเวลาการเปิด backlight (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 26*)
- เลือก interval การบันทึกแบบ **สมาร์ต** (*การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล, หน้า 26*)
- เปิดคุณสมบัติ **Auto Sleep** (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 25*)
- ปิดคุณสมบัติไร้สายของ **Bluetooth** (*การตั้งค่าโทรศัพท์, หน้า 25*)
- เลือกการตั้งค่า **GPS** (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 25*)
- ลบเซ็นเซอร์ไร้สายที่คุณไม่ได้ใช้แล้ว

การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่

โหมดประหยัดแบตเตอรี่ปรับการตั้งค่าโดยอัตโนมัติเพื่อยืดอายุแบตเตอรี่สำหรับการปั่นที่นานขึ้น ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, หน้าจอปิดลง คุณสามารถเปิดใช้งานการเตือนอัตโนมัติและกดหนึ่งปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ขึ้นมา โหมดประหยัดแบตเตอรี่บันทึกจุดการติดตาม GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ track ถูกลดลง

หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกในโหมดประหยัดแบตเตอรี่เมื่อเครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่

1. เลือก > **โหมดประหยัดแบต** > **ใช้งาน**
2. เลือกการเตือนต่าง ๆ ที่ปลุกหน้าจอระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หลังจากการปั่นของคุณ, คุณควรชาร์จอุปกรณ์และปิดใช้งานโหมดประหยัดแบตเตอรี่เพื่อใช้คุณสมบัติทั้งหมดของอุปกรณ์

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ของคุณ, และเปิดทั้งคู่ขึ้นมาอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชั่นล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect เพื่อลองขั้นตอนการจับคู่ใหม่อีกครั้ง หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ Apple อยู่, คุณควรลบอุปกรณ์ของคุณจากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณด้วย
- หากคุณซื้อสมาร์ทโฟนเครื่องใหม่, ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนเครื่องที่คุณต้องการหยุดใช้
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก หรือ •••, และเลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- เลือก > **คุณสมบัติการเชื่อมต่อ** > **โทรศัพท์** > **จับคู่สมาร์ทโฟน**

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

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

  ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่ไม่กี่นาที

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

1. จากหน้าจอหลัก, เลือก
2. เลื่อนลงไปยังหัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือกหัวข้อนั้น
3. เลื่อนลงไปยังหัวข้อที่หกในรายการ, และเลือกหัวข้อนั้น
4. เลื่อนลงไปยังภาษาของคุณ, และเลือกภาษานั้น

การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ

หากคุณมีข้อมูลระดับความสูงที่แม่นยำสำหรับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงบนอุปกรณ์ของคุณด้วยตนเอง

1. ออกไปปั่นจักรยาน
2. เลือก **การนำทาง** > > **ตั้งระดับความสูง**
3. ป้อนระดับความสูง, และเลือก ✓

การอ่านค่าอุณหภูมิ

อุปกรณ์อาจแสดงการอ่านค่าอุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิอากาศจริงหากอุปกรณ์ถูกวางให้แสงแดดส่องโดยตรง, อยู่ในมือของคุณ, หรือกำลังชาร์จกับแบตเตอรี่แพ็คภายนอก 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 ซ้าย/ขวา

Power 10วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต

วัตต์/กก. 10วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance 30วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

Power 30วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต

VAM 30 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 30 วินาทีของความเร็วขาขึ้นเฉลี่ย

วัตต์/กก. 30วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance 3วิ: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

Power 3วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต

วัตต์/กก. 3วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Flow 60 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 60 วินาทีของคะแนน flow

Grit 60 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 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 ซ้ายเฉลี่ย: 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

วัตต์/กก. เฉลี่ย: ค่า power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่

สถานะแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของอุปกรณ์เสริมไฟจักรยาน

สถานะมุมลำแสง: โหมดลำแสงไฟหน้า

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence Bars: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ cadence สูงสุดของการปั่นจักรยานของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กราฟแสดงจังหวะ: กราฟเส้นแสดงค่า cadence ของการปั่นจักรยานของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรี่ทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

แคลอรี่คงเหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, แคลอรี่ที่ยังเหลืออยู่ในขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายแคลอรี่

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: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, 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: ปริมาณของผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน EPOC บ่งชี้ความเหนื่อยของเวิร์คเอ้าท์ของคุณ

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Flow: การวัดว่าคุณรักษาความเร็วและความราบรื่นอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไรผ่านหัวเลี้ยวต่าง ๆ ในกิจกรรมปัจจุบัน

เกียร์หน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

แบตเตอรี่เกียร์: สถานะแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เกียร์คอมโบ้: การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อุปกรณ์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ความแม่นยำGPS: 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, การไล่ระดับ, และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ข้อมูลหัวใจเต้น: อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

บาร์อัตราเต้นหัวใจ: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

กราฟอัตราเต้นหัวใจ: กราฟเส้นแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

อัตราเต้นหัวใจที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, 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: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap %อัตราเต้นหัวใจสูงสุด: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ 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 ซ้าย: 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 เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็ว Lap: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap นั่ง: เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ยืน: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap วัตต์/กก.: power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัมสำหรับ 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 ถูกสร้าง

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

Power Phase ขวา: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น

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

เวลานั่ง: เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาแบบยืน: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาถึงจุดหมาย: เวลาที่ถูกประเมินที่เหลืออยู่ก่อนคุณไปถึงจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

เวลาที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, เวลาที่เหลืออยู่ขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายเวลา

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินที่เหลืออยู่ก่อนคุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Torque Effectiveness: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพอย่างไร

ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ค่า Resistance เครื่องซ้อม: แรง resistance ที่ใช้โดย indoor trainer

ช่วงเดินทาง: ระยะทางที่ถูกประเมินที่คุณสามารถเดินทางไปได้โดยอิงกับการตั้งค่า eBike ปัจจุบันและไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่

TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

วัตต์/กก.: จำนวน power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

เทียบเวิร์คเอ้าท์: แผนภูมิเปรียบเทียบความพยายามปัจจุบันของคุณกับเป้าหมายเวิร์คเอ้าท์
ขั้นตอนการออกกำลังกาย: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, ขั้นตอนปัจจุบันจากจำนวนขั้นตอนรวม

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

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

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/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	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พละกำลังเพิ่มขึ้น

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของคุณได้ด้วยตนเองในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

February 2020
190-02514-2F Rev. B