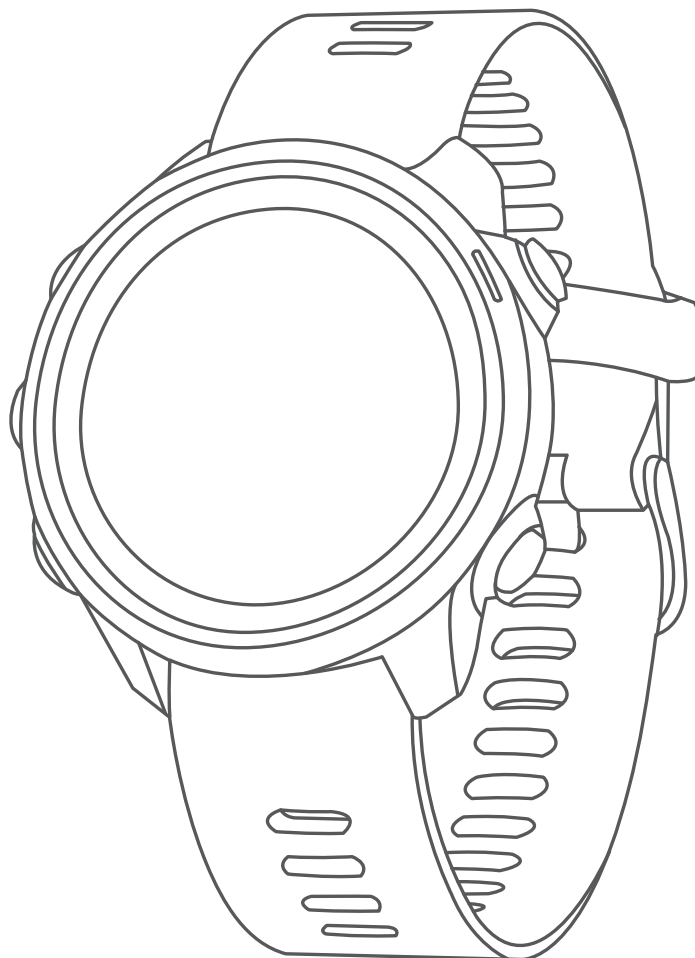


GARMIN®



FORERUNNER 245/245 MUSIC

คู่มือการใช้งาน

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

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

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, TracBack, VIRB, และ Virtual Partner เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, HRM-Run, HRM-Tri, tempe, TrueUp, Varia, และ Varia Vision เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และ การใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นของหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat iTunes® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ ซอฟต์แวร์ Spotify® ขึ้นอยู่กับการอนุญาตของบริษัทภายนอกโดยดูได้ที่: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>.

Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® และ Windows NT® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

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

สารบัญ

บทนำ	1
ปมกด	1
สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ.....	1
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	1
ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้ Garmin Connect อยู่แล้ว	1
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth.....	1
การดูเมนูการควบคุม	2
การออกปริง	2
กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ	3
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม	3
ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ.....	3
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	3
การเพิ่มหนึ่งกิจกรรม	3
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง	3
กิจกรรมในร่ม.....	4
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง.....	4
การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า.....	4
การว่ายน้ำ.....	4
กิจกรรมกลางแจ้ง	5
การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ	5
การฝึกซ้อม	5
เวิร์คเอ้าท์.....	5
การติดตามเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ	6
การสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองบน Garmin Connect ...	6
การส่งเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ.....	6
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์	6
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	6
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect	6
แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้.....	6
เวิร์คเอ้าท์แบบ Interval.....	7
การใช้ Virtual Partner®	7
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	7
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	7
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า	8
สถิติส่วนบุคคล	8
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	8
การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล.....	8
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	8
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด	8
การใช้เครื่องมือทำจังหวะ.....	8
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ.....	8
เป้าหมายด้านฟิตเนส.....	8
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	9
การติดตามกิจกรรม	9
เป้าหมายอัตโนมัติ	9
การใช้การแจ้งเตือนขยับ	10
การเปิดการแจ้งเตือนขยับ	10
การติดตามการนอนหลับ	10
การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ	10
การใช้งานโหมดห้ามรบกวน	10
นาฬิกาความเข้มข้น	10
การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น	10
Garmin Move IQ™ อีเว้นท์.....	10
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม	10
คุณสมบัติสมาร์ท	11
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth	11
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect	11
การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง	11
การหาตำแหน่งอุปกรณ์เมื่อถีงที่หายไป.....	11
วิจิท	11
การดูวิจิท.....	12
คุณสมบัติ Connect IQ	12
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ.....	12
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi	12
การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi.....	12
คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ.....	13
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน	13
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์	13
การขอความช่วยเหลือ	13
คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ	13
อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ	13
การสวมใส่อุปกรณ์.....	13
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ..	13
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ	14
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin	14
การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ	14
การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ	14
Running Dynamics	14
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics	15
มาตรวัดและข้อมูล Running Dynamics	15
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป ..	16
การวัดสมรรถนะ.....	16
การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ	17

ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ	17	การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ.....	24
การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ	17	การนำทาง	25
สถานะการฝึกซ้อม	17	คอร์ส	25
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.	18	การสร้างและการติดตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ	25
การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง	18	การบันทึกตำแหน่งของคุณ.....	25
เวลาพักฟื้น	18	การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	25
อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว.....	18	การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด.....	25
ปริมาณการฝึกซ้อม	18	การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	25
การดู Predicted Race Times ของคุณ	19	การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของ คุณ	25
สภาพสมรรถนะ	19	การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้	26
เกี่ยวกับ Training Effect.....	19	แผนที่.....	26
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	19	การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม	26
การรับการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	20	การเลื่อนและการซูมแผนที่	26
เปิดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ	20	การตั้งค่าแผนที่	26
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่ แน่นอน	20	เซ็นเซอร์ไร้สาย.....	26
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด	20	การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ	26
การใช้วิธีระดับความเครียด	20	Foot Pod	26
Body Battery	20	การออกไปวิ่งโดยการใช้ Foot Pod	26
การดูวิธี Body Battery	21	การเปรียบเทียบ Foot Pod.....	26
ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery	21	การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod	27
วิธีทดสอบสุขภาพ.....	21	การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ Cadence ของจักรยานที่จำหน่าย แยกต่างหาก	27
เพลง.....	21	ความตระหนักต่อสถานการณ์.....	27
การติดตั้งผู้ให้บริการภายนอก	21	tempe.....	27
การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง	21	การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	27
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก	22	การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ	27
ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก.....	22	การปรับแต่งลู่วิ่ง	27
Spotify®	22	การปรับแต่งเมนูการควบคุม	27
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®	22	การตั้งค่ากิจกรรม.....	28
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล	22	การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	28
การฟังเพลง	22	การเตือน.....	28
การควบคุมการเล่นเพลง	22	Auto Lap	29
การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้	23	การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap	29
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth	23	การเปิดใช้งาน Auto Pause	29
ประวัติ.....	23	การใช้ Auto Scroll	29
การดูประวัติ.....	23	การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS	29
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ	23	การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน	30
การดูข้อมูลทั้งหมด	23	การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป.....	30
การลบประวัติ	23	การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	30
การจัดการข้อมูล.....	23	การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา	30
การลบไฟล์	24	การตั้งค่าระบบ.....	30
การถอดสาย USB	24	การตั้งค่าเวลา	31
Garmin Connect	24	การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight.....	31
การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect.....	24		

การเปลี่ยนหน่วยวัด	31	ฉันสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้อย่างไร?.....	36
โหมจลจภาพต่อขยาย.....	31	ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉัน	
นาฬิกา.....	31	ได้หรือไม่?	36
การซิงค์เวลากับ GPS	31	เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ.....	36
การตั้งเวลาด้วยตนเอง	31	ภาคผนวก	36
การตั้งเสียงปลุก	31	ช่องข้อมูล	36
การลบหนึ่งเสียงปลุก	31	เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	39
การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง.....	31	การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ	39
การใช้นาฬิกาจับเวลา	31	การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max	39
VIRB รีโมท	32	ขนาดล้อและเส้นรอบวง	39
การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร้า VIRB	32	คำนิยามของสัญลักษณ์.....	40
การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร้า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม			
.....	32		
ข้อมูลอุปกรณ์	32		
การดูข้อมูลอุปกรณ์.....	32		
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label	32		
การชาร์จอุปกรณ์	32		
ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์.....	33		
การสวมใส่อุปกรณ์.....	33		
การดูแลอุปกรณ์	33		
การทำความสะอาดอุปกรณ์	33		
การเปลี่ยนสายรัด	33		
ข้อมูลจำเพาะ	34		
การแก้ไขปัญหา	34		
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	34		
การตั้งค่า Garmin Express.....	34		
การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	34		
การติดตามกิจกรรม	34		
การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง	34		
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	34		
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin			
Connect ของฉันไม่ตรงกัน	34		
นาฬิกาความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ	34		
การรับสัญญาณดาวเทียม	34		
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	34		
การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์.....	35		
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด	35		
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect	35		
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express.....	35		
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	35		
สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของฉันหรือไม่?			
.....	35		
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	35		
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานสูงสุด.....	35		
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ	36		

บทนำ

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ปุ่มกด



①	LIGHT	เลือกเพื่อเปิดอุปกรณ์ เลือกเพื่อเปิดและปิด backlight กดค้างเพื่อดูเมนูการควบคุม
②	START STOP	เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกหรือรับทราบหนึ่งข้อความ
③	BACK	เลือกเพื่อกลับไปหน้าจอก่อนหน้านี้ เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap ระหว่างหนึ่งกิจกรรม
④	DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิต, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ กดค้างเพื่อเปิดการควบคุมเพลง (<i>การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 22</i>)
⑤	UP	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิต, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู

สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ

วงแหวนและไอคอนสถานะ GPS ช้อนทับแต่ละหน้าจอข้อมูลเพียงชั่วคราว สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง, วงแหวนสถานะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อ GPS พร้อมใช้งาน ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายถึงได้พบสัญญาณแล้วหรือเซ็นเซอร์ได้เชื่อมต่อแล้ว

GPS	สถานะ GPS
	สถานะแบตเตอรี่
	สถานะการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน
	สถานะเทคโนโลยี Wi-Fi
	สถานะอัตราการเต้นหัวใจ

	สถานะ foot pod
	สถานะ Running Dynamics Pod
	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence
	สถานะไฟจักรยาน
	สถานะเรดาร์จักรยาน
	สถานะเซ็นเซอร์ tempe™
	สถานะกล้อง VIRB®

การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Forerunner, ต้องจับคู่อุปกรณ์โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- จากแอปสโตรบนสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- เลือก LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์
อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา
คำแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง LIGHT, แล้วเลือก เพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่ด้วยตนเองได้
- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู หรือ , เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้ Garmin Connect อยู่แล้ว

- จากแอป Garmin Connect, เลือก หรือ
- เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Forerunner กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้ร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- เลือก การตั้งค่า > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > เปิด
- เลือก ระหว่างกิจกรรม
- เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- เลือก **ไม่ระหว่างกิจกรรม**
- เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- เลือก พักหน้าจอ
- เลือกจำนวนเวลาการเตือนสำหรับการแจ้งเตือนใหม่ที่ปรากฏบนหน้าจอ
- เลือก **ลายเซ็น**
- เลือกเพื่อเปิดลายเซ็นในการตอบกลับข้อความของคุณ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือก **START**
- 3 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
- 4 เลือก **DOWN** สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 5 เลือก **BACK** เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้านี้

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่างๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone®, ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้สมาร์ตโฟน Android™, จากแอป Garmin Connect, เลือก **การตั้งค่า > แจ้งเตือน**

การเล่นเสียงเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างทำกิจกรรมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าเสียงเตือนได้, คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect เพื่อเล่นการแจ้งเตือนที่สร้างแรงบันดาลใจบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เสียงเตือนรวมไปถึงจำนวน lap และเวลาของ lap, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ในระหว่างเล่นเสียงเตือน, แอป Garmin Connect ปิดเสียงหลักของสมาร์ตโฟนเพื่อเล่นการแจ้งเตือน คุณสามารถปรับแต่งระดับเสียงได้บนแอป Garmin Connect

หมายเหตุ: หากคุณมีอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, คุณสามารถเปิดใช้งานเสียงเตือนบนอุปกรณ์ผ่านหูฟังที่เชื่อมต่อไว้ของคุณได้, โดยไม่ต้องใช้สมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ (*การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ, หน้า 5*)

หมายเหตุ: เสียงเตือนของการเตือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น

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

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูการควบคุม
 - 2 เลือก **🔌** เพื่อปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
- ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner ให้เตือนคุณเมื่อสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > โทรศัพท์ > การเตือน**

การดูเมนูการควบคุม

เมนูการควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่างๆ, เช่น การเปิดโหมดห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกด, และการปิดอุปกรณ์

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกต่างๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 27*)

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT**



- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่างๆ

การออกไปวิ่ง

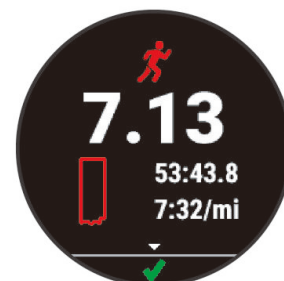
กิจกรรมฟิตเนสครั้งแรกที่คุณบันทึกบนอุปกรณ์ของคุณสามารถเป็นการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ คุณอาจต้องซาร์จอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำกิจกรรม (*การซาร์จอุปกรณ์, หน้า 32*)

- 1 เลือก **START**, และเลือกหนึ่งกิจกรรม
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

หมายเหตุ: บน Forerunner 245 Music, กดค้าง **DOWN** ระหว่างอยู่ในกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง (*การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 22*)



- 5 หลังจากที่คุณทำการวิ่งของคุณเสร็จสิ้น, เลือก **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เริ่มทำต่อ** เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา
 - เลือก **บันทึก** เพื่อบันทึกการวิ่งและรีเซ็ตเครื่องจับเวลา คุณสามารถเลือกการวิ่งเพื่อดูบทสรุปได้



- เลือก **ดำเนินการต่อ**ภายหลัง เพื่อระงับการวิ่งชั่วคราว และทำการบันทึกต่อในภายหลัง
- เลือก **Lap** เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap
- เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น** เพื่อนำทางกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณ
- เลือก **ทิ้งไป > ไซ** เพื่อลบการวิ่ง

กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

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

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอป Connect IQ™ ไปที่อุปกรณ์ของคุณได้โดยการใช้เว็บไซต์ Connect IQ (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 12*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม


เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (หากจำเป็นต้องใช้) หากคุณมีเซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหาก, คุณสามารถจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ได้ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

1 กด **START**

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: กิจกรรมที่ตั้งค่าเป็นรายการที่ใช้ประจำปรากฏเป็นอันดับแรกในรายการ (*การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ, หน้า 27*)

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- เลือก  และเลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการกิจกรรมเพิ่มเติม

4 หากกิจกรรมดังกล่าวต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออกไปข้างนอกสู่บริเวณพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน

5 รอจนกระทั่ง GPS ปรากฏขึ้นมา

อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเดินหัวใจของคุณ, รับสัญญาณ GPS (หากจำเป็นต้องใช้), และเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากจำเป็นต้องใช้)

6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่เท่านั้น

หมายเหตุ: บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, คุณสามารถกดค้าง **DOWN** ระหว่างอยู่ในหนึ่งกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง (*การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 22*)

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 32*)
- เลือก **BACK** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ
- เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

1 เลือก **STOP**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก **ดำเนินการต่อ**
- เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับไปโหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก > เสร็จสิ้น**
- เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
- เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap, เลือก **Lap**
- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก **กลับไปจุดเริ่ม > ด่วนหลัง**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก **กลับไปจุดเริ่ม > เส้นตรง**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
- เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้งไป > ไซ**

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไป 30 นาที

การเพิ่มหนึ่งกิจกรรม

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับกิจกรรมในร่มและกลางแจ้งทั่วไปจำนวนหนึ่งที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าแล้ว คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมเหล่านี้ไปยังรายการกิจกรรมของคุณได้

1 เลือก **START**

2 เลือก **เพิ่ม**

3 เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการ

4 เลือก **ไซ** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

5 เลือกหนึ่งตำแหน่งในรายการกิจกรรม

6 กด **START**

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > เพิ่ม**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
- เลือก **อื่นๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง

3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม

4 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมที่กำหนดเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลหรือคุณสมบัตินิต่าง ๆ ได้
- เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง

6 เลือก **ไซ** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Forerunner สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้, เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

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

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

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทางไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหากซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าทำเดียวกันซ้ำหลายรอบ (reps)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START** > **พลัง**

ครั้งแรกที่คุณบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, คุณต้องเลือกข้อมือข้างที่สวมนาฬิกาอยู่

2 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาที่ตั้งค่าไว้

3 เริ่มเซตแรกของคุณ

อุปกรณ์นับการทำซ้ำของคุณ การนับการทำซ้ำของคุณปรากฏเมื่อคุณทำซ้ำจนจบอย่างน้อย 4 ครั้ง

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์สามารถนับการทำซ้ำของการเคลื่อนไหวทำเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า, คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่

4 เลือก **BACK** เพื่อจบเซต

นาฬิกาแสดงจำนวนการทำซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลังจากผ่านไปหลายวินาที, เครื่องจับเวลาพักปรากฏ

5 หากจำเป็น, เลือก **DOWN** และแก้ไขจำนวนของการทำซ้ำ

ข้อแนะนำ: คุณยังสามารถเพิ่มเวทที่ใช้สำหรับเซตได้เช่นกัน

6 เมื่อคุณพักเสร็จแล้ว, เลือก **BACK** เพื่อเริ่มเซตถัดไปของคุณ

7 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น

8 หลังจากเซตสุดท้ายของคุณ, เลือก **START** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาที่ตั้งค่าไว้

9 เลือก **บันทึก**

คำแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

- อย่ายืดอุปกรณ์ในขณะที่กำลังทำซ้ำ
คุณควรโต้ตอบกับอุปกรณ์ที่ตอนเริ่มต้นและตอนจบของแต่ละเซต, และระหว่างการพัก
- โฟกัสที่ฟอร์มของคุณในขณะที่กำลังทำซ้ำ
- ทำการออกกำลังกายแบบพอดีเวทหรือฟรีเวท
- ทำการท่าซ้ำด้วยการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและหลากหลาย
แต่ละการทำซ้ำถูกนับเมื่อแขนข้างที่ใส่อุปกรณ์กลับสู่

ตำแหน่งเริ่มต้น

หมายเหตุ: การออกกำลังกายขาอาจไม่ถูกนับ

- เปิดการตรวจจับเซตแบบอัตโนมัติเพื่อเริ่มและหยุดเซตของคุณ
- บันทึกและส่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ
คุณสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูและแก้ไขรายละเอียดของกิจกรรม

การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หาก你用ลู่วิ่งไฟฟ้าที่แตกต่างกัน, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งหรือหลังจากจบการวิ่งแต่ละครั้งด้วยตนเองได้

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*), และวิ่งอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า
- 2 หลังจากที่คุณจบการวิ่งของคุณ, เลือก **STOP**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก, เลือก **บันทึก**
อุปกรณ์แจ้งให้คุณทำการปรับเทียบลู่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จสิ้น
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตนเองหลังจากการปรับเทียบครั้งแรก, เลือก **ปรับเทียบและบันทึก** > **ใช่**
- 4 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อดูระยะทางที่ได้วิ่งไป, และป้อนระยะทางบนอุปกรณ์ของคุณ

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจใช้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึกด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

การว่ายน้ำในสระ

คุณสามารถใช้โปรไฟล์กิจกรรมการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำเพื่อบันทึกข้อมูลการว่ายน้ำของคุณ, ประกอบด้วยระยะทาง, pace, จำนวนสโตรก, และประเภทสโตรก

1 เลือก **START** > **ว่ายน้ำในสระ**

ครั้งแรกที่คุณเลือกโปรไฟล์กิจกรรมว่ายน้ำในสระ คุณต้องเลือกขนาดสระว่ายน้ำของคุณหรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง

2 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

3 เลือก **BACK** ที่จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของช่วงเวลาพักแต่ละช่วง

4 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก **START** > **บันทึก**

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: หนึ่งเที่ยวรอบสระว่ายน้ำ

Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน interval ใหม่เริ่มต้นหลังหนึ่งการพัก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่แขนของคุณข้างที่สวมอุปกรณ์เหวี่ยงครบหนึ่งรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับ

ความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรก เท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติ interval คุณยังสามารถเลือกประเภทสโตรกได้เป็นหนึ่งในช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 28*)

Free	ท่าฟรีสไตล์
Back	ท่ากรรเชียง
Breast	ท่ากบ
Fly	ท่าผีเสื้อ
Mixed	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
Drill	ถูกใช้รวมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 5</i>)

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง
 - ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค่า **UP**, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก ขนาดสระ เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
 - เลือก **BACK** เพื่อบันทึกหนึ่งการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ
- อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก และยังคงแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างหนึ่งการพัก

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก **BACK** เพื่อเริ่มต้นหนึ่งการพัก
- การแสดงผลเปลี่ยนเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้าจอการพักปรากฏ
- ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอดีข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- เลือก **BACK**, และทำการว่ายน้ำต่อ
- ทำซ้ำสำหรับ interval ต่าง ๆ ของการพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัตินบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัตินบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกเซตการเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนข้างเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอดีบันทึกการฝึกฝน
- เลือก **BACK** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- หลังจากที่คุณทำหนึ่ง interval การฝึกฝนเสร็จสมบูรณ์

แล้ว, เลือก **BACK**

เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชันการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป

- เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์
- การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นอีกหนึ่ง interval ของการฝึกฝน, เลือก **BACK**
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Forerunner มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยขึ้นกับกิจกรรมเริ่มต้น, เช่น การเดินหรือการพาย คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 3*)

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ

คุณสามารถเปิดให้อุปกรณ์ Forerunner 245 Music ของคุณ เล่นการแจ้งเตือนที่สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเตือนเล่นบนหูฟังของคุณที่เชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หากมีให้ใช้ มิฉะนั้นเสียงเตือนเล่นบนสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect ระหว่างหนึ่งเสียงเตือน, อุปกรณ์หรือสมาร์ตโฟนปิดเสียงหลักเพื่อเล่นการแจ้งเตือนดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค่า **UP**
- เลือก การตั้งค่า > เสียงเตือน
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังหนึ่งการเตือนสำหรับแต่ละ lap, เลือก การเตือน Lap
 - หมายเหตุ:** เสียงเตือน การเตือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล pace และความเร็วยของคุณ, เลือก การเตือน Pace/ความเร็ว
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือก การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ
 - เพื่อได้ยินเสียงแจ้งเตือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวมถึงคุณสมบัติน Auto Pause, เลือก Timer Events
 - เพื่อได้ยินการเตือนกิจกรรมเล่นเป็นเสียงเตือน, เลือก การเตือนกิจกรรมต่าง ๆ
 - เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเตือนด้วยเสียง, เลือก ภาษาถิ่น

การฝึกซ้อม

เวิร์คเอาท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์และสำหรับระยะทาง, เวลา,

และแคลอรีที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์ โดยการใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อม ซึ่งมาพร้อมเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไป ยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอาท์โดยการใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอาท์ไว้ล่วงหน้าและจัด เก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ



การติดตามเวิร์คเอาท์จากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 24*)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอาท์ใหม่
- 4 เลือก **Send to Device**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์

การสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองบน Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถสร้างหนึ่งเวิร์คเอาท์บนแอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 24*)




- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **การฝึกซ้อม > การออกกำลังกาย > สร้างการออกกำลังกาย**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 สร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองของคุณ
- 5 เลือก **บันทึก**
- 6 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับเวิร์คเอาท์ของคุณ, และเลือก **บันทึก**

เวิร์คเอาท์ใหม่ปรากฏในรายการของเวิร์คเอาท์ของคุณ

หมายเหตุ: คุณสามารถส่งเวิร์คเอาท์นี้ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การส่งเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 6*)

การส่งเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถส่งเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองที่คุณสร้างขึ้นโดยการใช้ แอป Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 6*)

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **การฝึกซ้อม > การออกกำลังกาย**
- 3 เลือกหนึ่งเวิร์คเอาท์จากรายการ
- 4 เลือก 
- 5 เลือกอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์ได้, คุณต้องดาวน์โหลด หนึ่งเวิร์คเอาท์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > เวิร์คเอาท์ของฉัน**
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอาท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกันได้กับ

กิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

6 เลือก **ออกกำลังกาย**

7 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา



หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์, โน้ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลเวิร์คเอาท์ในปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทิน การฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอาท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอาท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ใน รายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่ง วันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอาท์ ได้ เวิร์คเอาท์ตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณ ได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอาท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็เขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อม จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect (*Garmin Connect, หน้า 24*), และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Forerunner กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **การฝึกซ้อม > แผนการฝึก**
- 3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้ และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบหนึ่ง แผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งแบบ 5 กม.ได้ แผนนี้ปรับตาม ระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ, ความพึงพอใจในการฝึกและจัด ตาราง, และวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน, วิจิท Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลู่วิจิตบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

การเริ่มต้นการเวิร์คเอาท์ของวันนี้

หากคุณส่งหนึ่งแผนการฝึกซ้อม Garmin Coach ไปยัง อุปกรณ์ของคุณ, วิจิท Garmin Coach ปรากฏในลู่วิจิตของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิท Garmin Coach

หากหนึ่งเวิร์คเอาท์สำหรับกิจกรรมนี้ถูกจัดตารางเวลาไว้ สำหรับวันนี้, อุปกรณ์แสดงชื่อการเวิร์คเอาท์และเตือนให้คุณเริ่มทำ



- 2 เลือก **START**
- 3 เลือก **ดู** เพื่อดูขั้นตอนการเวิร์คเอาท์ (ให้เลือกได้)
- 4 เลือก **ออกกำลังกาย**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เวิร์คเอาท์แบบ Interval

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์แบบ interval โดยขึ้นกับระยะเวลาหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บเวิร์คเอาท์แบบ interval ที่ปรับแต่งเองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกหนึ่งเวิร์คเอาท์แบบ interval คุณสามารถใช้ intervals แบบเปิดสำหรับเวิร์คเอาท์แบบลู่วิ่งและเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะเวลาที่ทราบแล้ว

การสร้างเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > แก้ไข > ช่วงเวลา > ประเภท**
- 5 เลือก **ระยะเวลา, เวลา, หรือ เปิด**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก **เปิด**
- 6 หากจำเป็น, เลือก ระยะเวลา, ป้อนหนึ่งค่า Interval ของระยะเวลาหรือช่วงเวลาสำหรับเวิร์คเอาท์, และเลือก **✓**
- 7 เลือก **BACK**
- 8 เลือก **พักผ่อน > ประเภท**
- 9 เลือก **ระยะเวลา, เวลา, หรือ เปิด**
- 10 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าของระยะเวลาหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก, และเลือก **✓**
- 11 เลือก **BACK**
- 12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก **วนซ้ำ**
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก **คูลดาวน์ > เปิด**

การเริ่มต้นเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > ออกกำลังกาย**
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เมื่อเวิร์คเอาท์แบบ interval ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก **BACK** เพื่อเริ่ม interval แรก
- 7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- ในเวลาไหนก็ได้, เลือก **BACK** เพื่อหยุด interval ปัจจุบันหรือช่วงพักและการเปลี่ยนผ่านไปยัง interval ถัดไปหรือช่วงพักถัดไป
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว, เลือก **BACK** เพื่อจบเวิร์คเอาท์แบบ interval และการเปลี่ยนผ่านไปยังเครื่องจับเวลาที่สามารถใช้สำหรับการคูล

ดาวน์โหลด

- ในเวลาไหนก็ได้, เลือก **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปหรือจบเวิร์คเอาท์แบบ interval ได้

การใช้ Virtual Partner®

คุณสมบัติ Virtual Partner เป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > Virtual Partner**
- 6 ป้อนหนึ่งค่าของ pace หรือความเร็ว
- 7 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)
- 8 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่



การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตินี้เป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ดังนั้นคุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปถึงระยะทางที่ตั้งไว้, ระยะเวลาและเวลา, ระยะเวลาและ pace, หรือเป้าหมายระยะเวลาและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ระยะเวลา** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
 - เลือก **ระยะเวลาและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
 - เลือก **ระยะและ Pace** หรือ **ระยะเวลา/ความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่

- 6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **UP**

2 เลือก ยกเลิกเป้าหมาย > ไข

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > เปรียบเทียบ**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 6 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หน้าจอลง Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ
- 7 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, เลือก **START > บันทึก**

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำไต่ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือการว่ายน้ำที่ไกลที่สุด

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติ
- 5 เลือก **ดูสถิติ**

การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อคืนค่ากลับมา
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ไข**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก **ลบข้อมูล > ไข**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก **ลบทุกข้อมูล > ไข**
สถิติถูกลบสำหรับกีฬานั้นเท่านั้น

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

คุณสมบัตินี้เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Metronome > สถานะ > เปิด**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จังหวะ / นาฬิกา** เพื่อป้อนหนึ่งค่าขึ้นกับ cadence ที่คุณต้องการคงไว้
 - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
 - เลือก **เสียง** เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการสั้น
- 7 หากจำเป็น, เลือก **พรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัตินี้เครื่องมือทำจังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การออกวิ่ง, หน้า 2*)
เครื่องมือทำจังหวะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ
- 9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอลงเครื่องมือทำจังหวะ
- 10 หากจำเป็น, กดค้าง **UP** เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถ

ใช้ตาราง (การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 9) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต, โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเริ่มต้นคือ 220 ลบอายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งซุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปสำหรับถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลเคลอริที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองได้อีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP

2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > ข้อมูลหัวใจเต้น

3 เลือก Max. HR, และโซนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้ (ตรวจสอบอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ, หน้า 17)

4 เลือก HR ช่วงพัก, และโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัดโดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

5 เลือก โซน > ขึ้นกับ

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเต้นต่อนาที
- เลือก %สูงสุด HR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก %HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

7 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน

8 เลือก เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจสอบอัตราการเต้นหัวใจ

สูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8)
- ริงบอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

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

การติดตามกิจกรรม

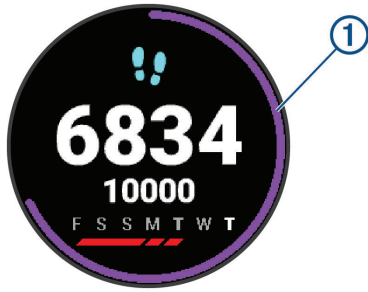
คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรีที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรีที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรีของกิจกรรมต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิท้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวสวนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใดๆ ในหนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 30*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การเปิดการแจ้งเตือนขยับ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม > การเตือนเคลื่อนไหว > เปิด

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจสอบการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับประกอบด้วยชั่วโมงของการนอนหลับทั้งหมด, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวช่วงการนอนหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

หมายเหตุ: การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 10*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างกำลังนอนกลับ
- 2 อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (*Garmin Connect, หน้า 24*)
คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, เสียงเตือน, และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิด

ใช้ตัวเลือก เวลานอน ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนหลับปกติของคุณได้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 30*)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก ห้ามรบกวน

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น องค์กรการอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจสอบความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณโดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกากิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกากิจกรรมหนัก นาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณคำนวณนาฬิกาเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการใช้วิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรงที่สุด

Garmin Move IQ™ อีเว้นท์

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

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP, และเลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

การเตือนเคลื่อนไหว: แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 30*)

เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมาย

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำวันของคุณ

Move IQ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณเริ่มต้นและบันทึกกิจกรรมการเดินหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณสวมใส่ Move IQ ตรวจสอบรูปแบบการเคลื่อนไหวที่คุณเคย

Pulse Ox ขณะหลับ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณบันทึกการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้ถึงสี่ชั่วโมงในขณะที่คุณหลับอยู่

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

คุณสมบัติสมาร์ต

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ โดยการใช้แอป Garmin Connect

อัปโหลดกิจกรรม: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังแอป Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

เสียงเตือน: ช่วยให้แอป Garmin Connect เล่นการแจ้งเตือนบนสมาร์ตโฟน, เช่น mile splits และข้อมูลอื่น ๆ, บนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการวิ่งหรือกิจกรรมอื่น ๆ

เซ็นเซอร์ Bluetooth: ช่วยให้เชื่อมต่อไปยังเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

Connect IQ: ช่วยให้เพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ของอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้

Find my phone: ค้นหาสมาร์ตโฟนของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

Find my watch: ค้นหาอุปกรณ์ Forerunner ของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ตโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในรูปแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

การแจ้งเตือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย: ช่วยให้โพสต์การอัปเดตไปยังเว็บไซต์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปโหลดหนึ่งกิจกรรมไปยังแอป Garmin Connect

อัปเดตซอฟต์แวร์: ช่วยให้คุณอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้

การอัปเดตสภาพอากาศ: ส่งสภาพอากาศและการแจ้งเตือนต่าง ๆ แบบเรียลไทม์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

ดาว์นโหลดเวิร์คเอาท์และคอร์ส: ช่วยให้ค้นหาเวิร์คเอาท์

และคอร์สต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect และส่งแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

ซึ่งคืออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 2 เลือก 

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 2 เลือก 

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเตือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth แสดงบนหน้าจออุปกรณ์ Forerunner ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

- 3 เลือก **BACK** เพื่อหยุดการค้นหา

วิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปวิจิทได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 27*)

Body Battery™: แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ต่าง ๆ ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ตโฟนของคุณ

แคลอรี: แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

Garmin coach: แสดงเวิร์คเอาท์ที่กำหนดไว้เมื่อคุณเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

สถิติสุขภาพ: แสดงสรุปแบบไดนามิกของสถิติสุขภาพปัจจุบันของคุณ การวัดประกอบด้วยอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับ Body Battery, ความเครียด, และอื่น ๆ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

ประวัติย้อนหลัง: แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้

นาฬิกาเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณที่ใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปาน

กลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

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

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่ถูกบันทึกไว้ของคุณ

ควบคุมเพลง: ให้การควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ตโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

วันของฉันท: แสดงการสรุปแบบไดนามิกของกิจกรรมของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่จับเวลาไว้, นาฬิกาความเข้มข้น, การก้าวเดิน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

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

ประสิทธิภาพ: แสดงการวัดประสิทธิภาพที่ช่วยให้คุณติดตามและเข้าใจกับกิจกรรมการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพในการแข่งขันของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด: แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการอ่านค่าต่าง ๆ ของคุณ

ก้าว: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลสำหรับวันก่อนหน้า

ความเครียด: แสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย

Virb: มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

- เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิทวิจิทที่มีให้ใช้รวมถึงอัตราการเต้นหัวใจและการติดตามกิจกรรม วิจิทประสิทธิภาพต้องการหลายกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและการวิ่งกลางแจ้งพร้อม GPS
- เลือก **START** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจิท

เกี่ยวกับวันของฉันท

วิจิท วันของฉันท เป็นภาพรวมประจำวันของกิจกรรมของคุณ นี่คือข้อสรุปแบบไดนามิกที่อัปเดตตลอดทั้งวัน การวัดต่าง ๆ ประกอบไปด้วยกีฬาที่ได้บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ, การนับนาฬิกาความเข้มข้นสำหรับสัปดาห์, จำนวนก้าว, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ คุณสามารถเลือก **START** เพื่อดูการวัดต่าง ๆ เพิ่มเติมได้

การดูวิจิทสภาพอากาศ

สภาพอากาศต้องการใช้การเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

- เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิทสภาพอากาศ
- เลือก **START** เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายชั่วโมง
- เลือก **DOWN** เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายวัน

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้เว็บไซต์ Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิท, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดงเช่นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมอุปกรณ์

วิจิท: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเช่นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบแก่นาฬิกาของคุณ, เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- ไปที่ [connect.Garmin.com/th-TH](https://connect.garmin.com/th-TH) และลงชื่อเข้าใช้
- เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

อัปเดตกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ข้อความเสี่ยง: ช่วยให้คุณซิงค์ข้อความเสี่ยงจากผู้ให้บริการภายนอก



การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้ใช้งาน

เวิร์คเข้าที่และแผนการฝึกซ้อม: ช่วยให้คุณเรียกดูและเลือกเวิร์คเข้าที่และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งถัดไปที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อผ่าน Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณหรือไปที่แอปพลิเคชัน Garmin Express™ บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณจะสามารถเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

เพื่อซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับผู้ให้บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับ Wi-Fi การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ยังช่วยเพิ่มความเร็วในการถ่ายโอนไฟล์ขนาดใหญ่ขึ้นได้

- ย้ายเข้ามาภายในระยะของหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi
- จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- เลือก **ทั่วไป > เครือข่าย Wi-Fi > เพิ่มเครือข่าย**
- เลือกหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ที่มีอยู่, และป้อนรายละเอียดการลงชื่อเข้าใช้

คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์และการให้ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือ จุกเงิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการจุกเงินในนามของคุณ

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงินของคุณ

การตรวจจับเหตุการณ์: ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่งหนึ่งข้อความไปยังรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Forerunner ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



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

การแบ่งปันอีเว้นท์สด: ช่วยให้คุณส่งข้อความถึงเพื่อน ๆ และครอบครัวระหว่างหนึ่งอีเว้นท์, โดยมีการอัปเดตแบบเรียลไทม์

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟน Android เท่านั้น

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ > เพิ่มผู้ติดต่อจุกเงิน**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ความปลอดภัย > ตรวจจับเหตุการณ์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: การตรวจจับเหตุการณ์มิให้ใช้สำหรับกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, และการปั่นจักรยานกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับโดยอุปกรณ์ Forerunner ของคุณพร้อมเปิดใช้งาน GPS, แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงินของคุณ หนึ่งข้อความปรากฏโดยการแสดงว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้ถูกแจ้งให้ทราบหลังจากผ่านไป 30 วินาที คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องติดตั้งรายชื่อ

ผู้ติดต่อจุกเงินก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อจุกเงิน, หน้า 13*)

- 1 กดค้างปุ่ม **LIGHT**
 - 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง, ปล่อยให้ปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือ หน้าจอจะนับถอยหลังปรากฏ
- ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและยังใช้งานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก ANT+® อีกด้วย คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือบนวิจิลอัตราการเต้นหัวใจได้

เมื่อมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ ให้ทั้งสองแบบ, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ANT+

อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
- หมายเหตุ:** อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรรู้อยู่กับที่



หมายเหตุ: เซ็นเซอร์แบบออปติคอลลอยอยู่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดู **ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 13** สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- ดู **ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 20** สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

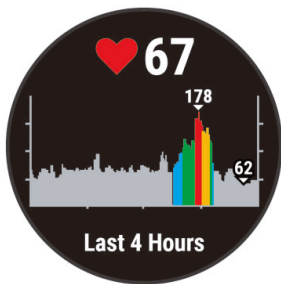
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นแมลงไล่อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย

- รอจนกว่าไอคอน ❤️ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
 - วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

การดูวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ

วิจihatแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ
- หมายเหตุ:** คุณอาจต้องเพิ่มวิจihatไปยังลูปวิจihatของคุณ (*การปรับแต่งลูปวิจihat, หน้า 27*)
- 2 เลือก **START** เพื่อดูค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่

- 1 จากวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > Broadcast Heart Rate**

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, และ (❤️ ปรากฏ)

หมายเหตุ: คุณสามารถดูได้เพียงวิจihatอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ

- 3 จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: ค่าแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

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

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner ของคุณเพื่อแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มกิจกรรม ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge® ในขณะที่กำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล่องแอ็คชั่นแคมéra VIRB ใน

ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่

- 1 จากวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > แพร่สัญญาณระหว่างกิจกรรม**
- 3 เริ่มหนึ่งกิจกรรม (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณในเบื้องหลัง

หมายเหตุ: ไม่มีการบ่งชี้ว่าอุปกรณ์กำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

- 4 หากจำเป็น, จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: ค่าแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หยุดทำกิจกรรม (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)

การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณเกินกว่าจำนวนที่แน่นอนของจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) หลังจากระยะเวลาที่ไม่ได้ทำกิจกรรม

- 1 จากวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > เตือนความผิดปกติ HR > สถานะ > เปิด**
- 3 เลือก **เตือนขีดจำกัด**
- 4 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ

แต่ละครั้งที่คุณได้เกินค่าขีดจำกัด, หนึ่งข้อความปรากฏและอุปกรณ์สั่น

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคืออัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมือด้วยเช่นกัน

- 1 จากวิจihatอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > สถานะ > ปิด**

Running Dynamics

คุณสามารถใช้ pod กับอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ pod มีมาตรการแรงซึ่งวัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดค่าของหกการวิ่ง

หมายเหตุ: คุณสมบัติ Running Dynamics มีอยู่ในอุปกรณ์ Garmin บางรุ่นเท่านั้น

Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

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

Stride length: ระยะวิ่งต่อก้าวหรือ stride length คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

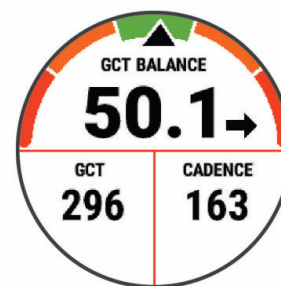
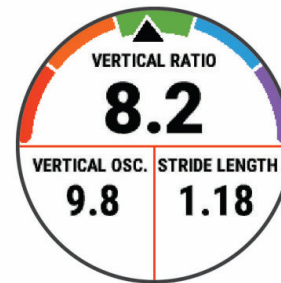
Vertical ratio: vertical ratio คืออัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งกับระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics ได้, คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม HRM-Run™, อุปกรณ์เสริม HRM-Tri™, หรือ Running Dynamics Pod, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

หาก Forerunner ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่แล้ว, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว, และ Forerunner ถูกตั้งให้แสดง running dynamics ด้วย

- 1 เลือก **START**, และเลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
- 2 เลือก **START**
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
- 4 เลื่อนไปยังหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดของคุณ



- 5 หากจำเป็น, กดค้าง **UP** เพื่อแก้ไขว่าให้ข้อมูล running dynamics ปรากฏอย่างไร

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้คุณเห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โชนสีต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นต์ในทิส

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างไม่ดีสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว, สีน้ำเงิน, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างไม่ดีสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

ไปที่ [Garmin.com](https://www.garmin.com) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม, คุณสามารถค้นหาสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่มีชื่อเสียงได้

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

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

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

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

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

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ


ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ vertical ratio แตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซ็นเซอร์และตำแหน่งว่าอยู่ที่หน้าอก (อุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรือ HRM-Run) หรือที่ข้อมือ (อุปกรณ์เสริม Running Dynamics Pod)

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

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

หากข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run
อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณอีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/minisite/running-science



หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

VO2 max.: VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็น มิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ อุปกรณ์ของคุณปรับค่า VO2 max. ตามความร้อนและระดับความสูง, เช่น เมื่อคุณกำลังปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมที่มีความร้อนสูงหรือระดับความสูงที่สูงมาก

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงเวลาที่ยังเหลืออีกนานเท่าไรก่อนที่คุณจะได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์หนักครั้งต่อไป

ปริมาณการฝึกซ้อม: ปริมาณการฝึกซ้อมคือจำนวนรวมของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาด

คะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้น หลังการออกกำลังกาย

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ ผลการคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

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

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าเริ่มต้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะคือการเตือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่

- 1 จากหน้าปิดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > แจ้งเตือนสมรรถนะ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติตรวจจับอัตโนมัติถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น อุปกรณ์สามารถตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติในระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณเท่านั้น

- 1 จากหน้าปิดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > ตรวจจับอัตโนมัติ > HR สูงสุด

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณด้วยตนเองได้ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรม, สถิติส่วนบุคคล, และการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ โดยช่วยให้อุปกรณ์ของคุณแสดงให้เห็นสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกหนึ่งการปั่นด้วยอุปกรณ์ Edge, และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและปริมาณการฝึกซ้อมโดยรวมบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

- 1 จากหน้าปิดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > TrueUp

เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน, กิจกรรมล่าสุด, สถิติส่วนบุคคล, และการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร

สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

กำลังถึงจุดสูงสุด: กำลังถึงจุดสูงสุด (peaking) หมายความว่าอยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันที่ดีที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในระยะหลัง ๆ กำลังช่วยให้อารมณ์ของคุณฟื้นตัวและทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้า, เนื่องจากสภาพกำลังถึงจุดสูงสุดนี้ถูกคงไว้ได้เป็นเวลานาน ๆ เท่านั้น

ได้ผลดี: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนาระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

การบำรุงรักษา: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลองทำการเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่อัตราการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว

ไม่มีประสิทธิภาพ: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลังคืนรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน

ฝึกซ้อมน้อยลง: ฝึกซ้อมน้อยลงเกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้

มากเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรใช้เวลาตนเองเพื่อฟื้นฟูโดยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

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

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

คุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับการประเมินผลระดับฟิตเนสที่ได้อัปเดตแล้วของคุณ, รวมไปถึงการวัดสอง VO2 max. ต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย การประเมิน VO2 max. ของคุณถูกอัปเดตหลังจากการวิ่งกลางแจ้งในระหว่างที่อัตราการเต้นหัวใจของคุณไปถึงอย่างน้อย 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาหลายนาที กิจกรรมการวิ่งเทรลและการวิ่งในร่มไม่สร้างการประเมิน VO2 max. เพื่อรักษาความแม่นยำของแนวโน้มนระดับฟิตเนสของคุณ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์และบรรลุอัตราการเต้นหัวใจสูงกว่า 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
- หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง

- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, หรือเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp™, โดยการช่วยให้อุปกรณ์ของคุณเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 17*)

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ กล่าวง่าย ๆ, VO2 max. เป็นตัวบ่งชี้สมรรถนะทางกีฬาและควรเพิ่มขึ้นตามระดับฟิตเนสที่ดีขึ้นของคุณ อุปกรณ์ Forerunner ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข, คำอธิบาย, และตำแหน่งบนมาตรวัดสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณ ด้วย fitness age ของคุณให้แนวคิดแก่คุณว่าฟิตเนสของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับหนึ่งบุคคลที่เป็นเพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อคุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	แย

ข้อมูล VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดย FirstBeat การวิเคราะห์ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 39*), และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมเครื่องและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*) หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้ถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่แล้ว, อุปกรณ์ทั้งคู่ได้ถูกจับคู่แล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่คอยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งบางรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจวิหประสิทธิภาพ
- 4 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานั้นบทยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอาท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

- 1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**

เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาฬิกา, คุณสามารถเลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจประสิทธิภาพ, และเลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาที่หลังจากหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาที่ของการอยู่นิ่งหรือคลาดาวน, อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวนานสองนาที่ในขณะที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในเจ็ดวันที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการวัดจำนวนรวมของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) สำหรับเจ็ดวันที่ผ่านมา มาตรวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อรักษาหรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 18*) และประวัติการฝึกซ้อมของคุณเพื่อกำหนดเวลาเป้าหมายการแข่งขัน อุปกรณ์วิเคราะห์หลายสัปดาห์ของข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเพื่อปรับปรุงการประเมินเวลาการแข่งขันให้ดีขึ้น

ข้อแนะนำ: หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ Garmin, คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp, ซึ่งช่วยให้อุปกรณ์ของคุณซิงค์กิจกรรม, ประวัติ, และข้อมูลจากอุปกรณ์อื่น ๆ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 17*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิตประสิทธิภาพ
- 2 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ
เวลาการแข่งขันที่ถูกคาดคะเนไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

หมายเหตุ: ในตอนแรกผลการคาดคะเนอาจไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งบางรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

สภาพสมรรถนะ

ในขณะที่คุณทำกิจกรรมการวิ่งของคุณ, คุณสมบัติสภาพสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตราการเต้นหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าสภาพสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนสภาพสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า คุณได้พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มสภาพสมรรถนะเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม

สภาพสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความอ่อนล้าได้, โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ตอนจบของการวิ่งฝึกซ้อมยาว

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งบางรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำและเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 18*)

เกี่ยวกับ Training Effect

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

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผลต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอาท์ส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC

ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้ถูกเกี่ยวข้องกับ การจัดลำดับของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของคุณ การเวิร์คเอาท์ที่สม่ำเสมอโดยใช้ความพยายามหรือการเวิร์คเอาท์ปานกลางที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหารทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นของหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อระบุว่าเวิร์คเอาท์มีผลอย่างไรต่อความสามารถในการแสดงออกของคุณที่ระดับความเข้มข้นสูงมาก คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับการมีส่วนร่วมของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม Interval ความเข้มข้นที่ทำซ้ำของ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบดีอย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้ Training Effect ทางแอนแอโรบิกดีขึ้น

สิ่งสำคัญที่ต้องรู้คือเลข Training Effect ของคุณ (จาก 0.0 ถึง 5.0) อาจดูเหมือนสูงผิดปกติในระหว่างกิจกรรมแรก ๆ ของคุณ ซึ่งต้องใช้หลายกิจกรรมเพื่อให้อุปกรณ์เรียนรู้ฟิตเนสแบบแอโรบิกและแอนแอโรบิกของคุณ

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect เป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่งของหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อวัดจำนวนของคุณตลอดทั้งกิจกรรม

โซนสี	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	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
	จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
	5.0	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

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

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดปริมาณออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมือเพื่อวัดความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบความเข้มข้นของออกซิเจนของคุณสามารถช่วยให้คุณกำหนดได้ว่าร่างกายของคุณกำลังปรับตัวเข้ากับการออกกำลังกายและความเครียดอย่างไร อุปกรณ์ของคุณวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณโดยการส่องแสงเข้าสู่ผิวหนังและตรวจสอบว่ามีการดูดกลืนแสงมากแค่ไหน สิ่งนี้เรียกว่า SpO₂ บนอุปกรณ์, การอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นเปอร์เซ็นต์ของ SpO₂ บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

การอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณ, รวมถึงแนวโน้มในหลายวัน (*เปิดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ, หน้า 20*) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การรับการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดบนอุปกรณ์ของคุณด้วยตนเองในเวลาไหนก็ได้ ความแม่นยำของการอ่านค่าอาจแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับท่าทางหรือกิจกรรมของคุณ ตำแหน่งของอุปกรณ์บนข้อมือของคุณ, และความนิ่งของคุณ

- 1 สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิธี pulse ox
- 1 เลือก **START**
- 2 ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจขณะที่อุปกรณ์อ่านความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- 3 อยู่นิ่ง ๆ
อุปกรณ์แสดงความเข้มข้นของออกซิเจนของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์



หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

เปิดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ

คุณสามารถตั้งค่าให้อุปกรณ์ของคุณวัดความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดในขณะที่คุณนอนหลับ

หมายเหตุ: ท่าการนอนหลับที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO₂ ของเวลาขณะนอนหลับต่ำผิดปกติ

- 1 จากวิธีเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **Pulse Ox ขณะหลับ > เปิด**

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- ใช้สายรัดซิลิโคน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์

- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้จากการทำการทดสอบในขณะที่กำลังยืนนิ่งเป็นเวลาสามนาที อุปกรณ์ Forerunner วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อระบุความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดโดยทั่วไปในชีวิตล้วนส่งผลว่านักวิ่งหนึ่งคนแสดงออกอย่างไร ช่วงระดับความเครียดเริ่มจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 คือสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 คือสถานะความเครียดสูงมาก

การทราบระดับความเครียดของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมหรือยังสำหรับการฝึกซ้อมวิ่งที่ยากหรือการทำโยคะ

การใช้วิธีระดับความเครียด

วิธีระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด และยังสามารถแนะนำคุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

- 1 ระหว่างที่ถนัดกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิธีระดับความเครียด
- 2 เลือก **START**
 - หากระดับความเครียดของคุณอยู่ในช่วงต่ำหรือปานกลาง, หนึ่งกราฟปรากฏโดยมีการแสดงระดับความเครียดของคุณสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด
 - **ข้อแนะนำ:** เพื่อเริ่มกิจกรรมการผ่อนคลายจากกราฟ, เลือก **DOWN > START**, แล้วป้อนระยะเวลาเป็นนาที
 - หากระดับความเครียดของคุณอยู่ในช่วงสูง, หนึ่งข้อความปรากฏโดยการขอให้คุณเริ่มหนึ่งกิจกรรมการผ่อนคลาย
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ดูกราฟระดับความเครียดของคุณ
 - **หมายเหตุ:** แถบสีน้ำเงินแสดงระยะเวลาของการพัก แถบสีเหลืองแสดงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาแสดงเวลาเมื่อคุณกระฉับกระเฉงเกินกว่าการกำหนดระดับความเครียดของคุณ
 - เลือก **ใช่** เพื่อเริ่มกิจกรรมการผ่อนคลาย, และป้อนหนึ่งระยะเวลาเป็นนาที
 - เลือก **ไม่** เพื่อข้ามกิจกรรมการผ่อนคลายและดูกราฟระดับความเครียด

Body Battery

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์, ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect

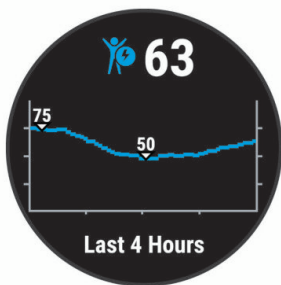
ของคุณเพื่อระดับ Body Battery ที่ทันสมัยที่สุด, แนวโน้มในระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติม (*ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery, หน้า 21*)

การดูวิจิท Body Battery

วิจิท Body Battery แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

1 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท Body Battery

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิจิทไปยังลูปวิจิทของคุณ (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 27*)

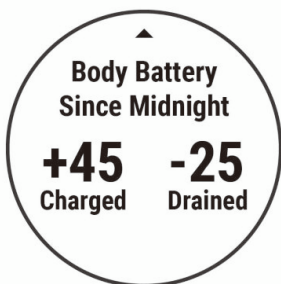


2 เลือก START เพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับความเครียดของคุณ

แถบสีน้ำเงินแสดงระยะเวลาของการพัก แถบสีส้มแสดงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาแสดงเวลาที่คุณกระฉับกระเฉงเกินกว่าการกำหนดระดับความเครียดของคุณ



3 เลือก DOWN เพื่อดูข้อมูล Body Battery ของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน



ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery

- ระดับ Body Battery ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- สำหรับผลลัพธ์ที่แม่นยำยิ่งขึ้น, สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ
- การพักผ่อนและการนอนที่หลับสบายช่วยชาร์จ Body Battery ของคุณ
- กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก, ความเครียดสูง, และการนอน

หลับไม่ดีสามารถเป็นสาเหตุทำให้ Body Battery ของคุณหมดลงได้

- อาหารที่บริโภค, รวมทั้งสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน, ไม่มีผลกระทบต่อ Body Battery ของคุณ

วิจิทสถิติสุขภาพ

วิจิทสถิติสุขภาพให้ภาพที่เห็นได้อย่างรวดเร็วของข้อมูลสุขภาพของคุณ นี่เป็นการสรุปแบบไดนามิกที่อัปเดตตลอดทั้งวัน การวัดประกอบด้วยอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, และระดับ Body Battery ของคุณ คุณสามารถเลือก START เพื่อดูการวัดต่าง ๆ เพิ่มเติมได้

เพลง

หมายเหตุ: หัวข้อนี้เกี่ยวกับสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน

- เพลงของผู้ให้บริการภายนอก
- ข้อมูลเสียงส่วนบุคคล
- เพลงที่เก็บไว้บนโทรศัพท์ของคุณ

บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณ หรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, ดังนั้นคุณจึงสามารถเปิดฟังได้เมื่อสมาร์ตโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

คุณยังสามารถควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณที่จับคู่ไว้โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณได้

การติดตั้งผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยัง Forerunner 245 Music ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้, คุณต้องติดตั้งผู้ให้บริการและลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการผ่านแอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก หรือ
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**, ผู้ให้บริการภายนอกที่ติดตั้งแล้วจะปรากฏขึ้นมาภายใต้รายการ INSTALLED
- 4 หากผู้ให้บริการเพลงที่คุณชื่นชอบไม่อยู่ในรายการ, เลือก **หาแอปเพลง**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งผู้ให้บริการเพลงที่รองรับ

การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง

ก่อนที่คุณสามารถลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลงของคุณได้, คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 12*)

- 1 บน Forerunner 245 Music ของคุณ, กดค้าง **DOWN** เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
 - 2 เลือก **จัดการ > ผู้ให้บริการเพลง**
 - 3 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
 - 4 เปิด Garmin Connect, เลือก **START**
 - 5 หนึ่งการแจ้งเตือนจะปรากฏบนสมาร์ตโฟนของคุณ, โดยการเสนอแนะให้คุณลงชื่อเข้าใช้ ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อลงชื่อเข้าใช้เข้ากับผู้ให้บริการเพลงของคุณ
- หมายเหตุ:** หากคุณไม่เห็นการแจ้งเตือน, ตรวจสอบการตั้งค่าการแจ้งเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณ



การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 12*)

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **UP**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์
- 6 หากจำเป็น, เลือก **BACK** จนกว่าคุณได้รับแจ้งให้ซิงค์กับการบริการ, และเลือก **ใช่**

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากแบตเตอรี่เหลือต่ำ

ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกที่ได้ติดตั้งไว้, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

Spotify®

Spotify เป็นบริการเพลงดิจิทัลให้คุณเข้าถึงหลายล้านเพลง

ข้อแนะนำ: การใช้งาน Spotify ต้องการให้แอปพลิเคชัน Spotify ถูกติดตั้งบนโทรศัพท์มือถือของคุณ โดยต้องการอุปกรณ์มือถือแบบดิจิทัลที่ใช้งานร่วมกันได้และการสมัครสมาชิกแบบพรีเมียม, ถ้ามีให้บริการ ไปที่ www.garmin.com/ ผลิตภัณฑ์นี้รวมซอฟต์แวร์ Spotify เข้าด้วยกันซึ่งอยู่ภายใต้ลิขสิทธิ์ของบุคคลที่สามโดยพบได้ที่: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> ฟังเพลงทุกการเดินทางด้วย Spotify เล่นเพลงและศิลปินที่คุณรัก, หรือให้ Spotify สร้างความบันเทิงแก่คุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify ได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 12*)

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **UP**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง > Spotify**
- 4 เลือก **เพิ่มเพลงและพ็อดแคสต์**
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์


หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอ

เพลย์ลิสต์และไฟล์อื่น ๆ ที่เลือกไว้ถูกดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์


การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (www.garmin.com/express)

คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ, เช่น ไฟล์ .mp3 และ .aac, ไปยังอุปกรณ์ Forerunner 245 Music จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

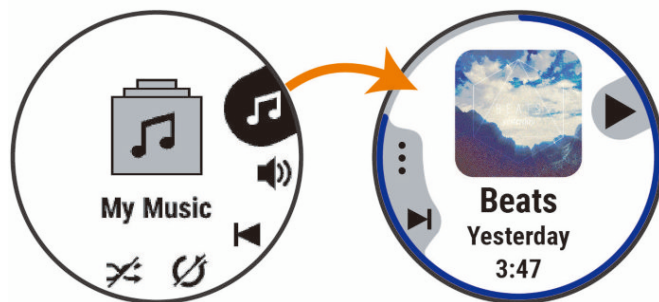
- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, เลือกอุปกรณ์ของคุณ, และเลือก **Music**
ข้อแนะนำ: สำหรับ Windows® คอมพิวเตอร์, คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่ไฟล์เดสก์ท็อปด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, แอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ
- 3 ในรายการ **เพลงของฉัน** หรือ **iTunes Library**, เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เสียง, เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือกช่องทำเครื่องหมายสำหรับไฟล์เสียง, และเลือก **Send to Device**
- 5 หากจำเป็น, ในรายการ Forerunner 245 Music, เลือกหนึ่งหมวดหมู่, เลือกช่องทำเครื่องหมายต่าง ๆ, และเลือก **Remove From Device** เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

การฟังเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 23*)
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 22*)
 - เพื่อฟังเพลงจากสมาร์ทโฟนของคุณ, เลือก **ควบคุมโทรศัพท์**
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการภายนอก, เลือกชื่อของผู้ให้บริการ
- 5 เลือก  เพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง

การควบคุมการเล่นเพลง

หมายเหตุ: บางการควบคุมการเล่นเพลงมีให้ใช้บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music เท่านั้น



จัดการ	เลือกเพื่อจัดการเนื้อหาจากบางผู้ให้บริการภายนอก
--------	-------------------------------------------------

⋮	เลือกเพื่อเรียกดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับแหล่งที่เลือกไว้
🔊	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
▶	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
▶	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกเพื่อรีเซ็ตไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
↻	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
↔	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นแบบสุ่ม

การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้

- 1 บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เริ่มการเล่นหนึ่งเพลงหรือเพลย์ลิสต์
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
 - บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, เลือก **DOWN** เพื่อดูวิธีควบคุมเพลง**หมายเหตุ:** คุณอาจต้องเพิ่มวิธีควบคุมเพลงไปยังลู่วิ่งของคุณ (*การปรับแต่งลู่วิ่ง, หน้า 27*)
- 3 บนอุปกรณ์ Forerunner 245 Music, เลือก **แหล่ง > ควบคุมโทรศัพท์**
- 4 ใช้ไอคอนเพื่อหยุดชั่วคราวและเล่นเพลงต่อ, ข้ามแทร็ค, และปรับระดับความดัง (*การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 22*)

การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บน Forerunner 245 Music ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การตั้งค่า > เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่**
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และข้อมูลเซ็นเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การดูประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้านี้ต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก **สถิติ ทั้งหมด**
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก **Training Effect (เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 19)**
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก **อัตราเต้นหัวใจ (การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 23)**
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก **Laps**
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
 - เพื่อดูเวลาและการทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกซ้อมความแข็งแรงของคุณ, เลือก **เซต**
 - เพื่อดูเวลาและระยะทางของคุณสำหรับแต่ละ Interval ของการว่ายน้ำ, เลือก **Intervals**
 - เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจได้, คุณต้องจบหนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

- 1 กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก **อัตราเต้นหัวใจ**

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด**
- 3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

การลบประวัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- 2 เลือก **ประวัติ > ตัวเลือก**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ลบทุกกิจกรรม** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
 - เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด**หมายเหตุ:** ไม่มีวิธีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การจัดการข้อมูล

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

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Apple คอมพิวเตอร์, คุณต้องทำให้โพลเดอร์ Trash ว่างเปล่าเพื่อลบไฟล์ต่าง ๆ ที่อย่างสมบูรณ์

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องจัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณอย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องจัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

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

Garmin Connect

คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอื่นที่ต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การแข่งไตรกีฬา, และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับบัญชีฟรี, ไปที่ connect.garmin.com/th-TH/start/forerunner

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่你能ได้จับและบันทึกหนึ่งกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, cadence, running dynamics, ภาพแผนที่จากมุมมองสูง, แผนภูมิแสดง pace และความเร็ว, และรายงานที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายพัฒนาและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

เข้าถึง Connect IQ สโตร์: คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส, หน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, และวิธีต่าง ๆ ได้

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect

อุปกรณ์ของคุณซิงโครไนซ์ข้อมูลกับแอป Garmin Connect เป็นระยะ ๆ โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณด้วยตนเองเมื่อใดก็ได้

- 1 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของสมาร์ตโฟนของคุณ
- 2 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 3 เลือก
- 4 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอป Garmin Connect

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเพื่อส่งข้อมูล เช่น เวิร์คเอาท์หรือแผนการฝึกซ้อมต่าง ๆ, จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ของอุปกรณ์และจัดการแอปส Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.com/express
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, และเลือก **เพิ่ม**

อุปกรณ์

5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การนำทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทาง GPS บนอุปกรณ์ของคุณ เพื่อดูเส้นทางของคุณบนแผนที่, บันทึกรถตำแหน่ง, และหาทางกลับบ้านของคุณได้

คอร์ส

คุณสามารถส่งหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและปั่นจักรยานตามการเดินทางที่เป็นมิตรเพื่อไปทำงานได้


คุณยังสามารถติดตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้ได้ด้วย, โดยการพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้า ตัวอย่างเช่น หากจบคอร์สเดิมได้ภายใน 30 นาที, คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30 นาที

การสร้างและการติดตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การนำทาง > คอร์ส > สร้างใหม่**
- 5 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก
- 6 เลือก **เพิ่มตำแหน่ง**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- 8 หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 4 และ 5
- 9 เลือก **เสร็จ > ตามคอร์ส**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 10 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับบ้านไปยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก 
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 27*)
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ หรือแก้ไขชื่อ, ระดับความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **UP**
- 4 เลือก **การนำทาง > ตำแหน่งที่บันทึกไว้**

5 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้

6 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด

คุณสามารถลบตำแหน่งของคุณที่บันทึกไว้ทั้งหมดได้ในครั้งเดียวกัน

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

3 กดค้าง **UP**

4 เลือก **การนำทาง > ตำแหน่งที่บันทึกไว้ > ลบทั้งหมด**

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับบ้านไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **STOP > กลับไปจุดเริ่ม**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อนำทางกลับบ้านไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **TracBack**
- เพื่อนำทางกลับบ้านไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง, เลือก **เส้นตรง**



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

คุณสามารถนำทางกลับบ้านไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

1 เลือก **START**

2 กดค้าง **UP**

3 เลือก **การนำทาง > กิจกรรม**

4 เลือกกิจกรรมที่คุณบันทึกไว้ล่าสุด

5 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม**

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อนำทางกลับบ้านไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **TracBack®**
- เพื่อนำทางกลับบ้านสู่จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง, เลือก **เส้นตรง**

การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ก่อนที่คุณสามารถนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้, อุปกรณ์ของคุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

3 กดค้าง **UP**

4 เลือก **การนำทาง > ตำแหน่งที่บันทึกไว้**

5 เลือกหนึ่งตำแหน่ง, และเลือก **นำทาง**

6 เคลื่อนไปข้างหน้า

ลูกศรเข็มทิศชี้ไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ข้อแนะนำ: สำหรับการนำทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น, ให้หันด้านบนของหน้าจอไปยังทิศทางที่ซึ่งคุณกำลังเคลื่อนที่ไป

7 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

แผนที่

▶ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ ชื่อและสัญลักษณ์ของตำแหน่งปรากฏบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังหนึ่งจุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้นบนแผนที่

- การนำทางแผนที่ (*การเลื่อนและการซูมแผนที่, หน้า 26*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 26*)

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**

2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่**

การเลื่อนและการซูมแผนที่

1 ระหว่างกำลังนำทาง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูแผนที่

2 กดค้าง **UP**

3 เลือก **เลื่อน/ซูม**

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูม, เลือก **START**
- เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **UP** และ **DOWN**
- เพื่อเลิก, เลือก **BACK**

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่แสดงอย่างไรในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูล

จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**, และเลือก **การตั้งค่า > แผนที่**

แนวแผนที่: ตั้งทิศทางที่หันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศถ่วง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

เซ็นเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก, ไปที่ <http://buy.garmin.com>

การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์ไร้สายกับอุปกรณ์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

1 หากคุณกำลังจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้ใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง

2 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์
หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ไร้สายอื่น ๆ ในขณะที่กำลังจับคู่อยู่

3 กดค้าง **UP**

4 เลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่**

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
- เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก ค้นหา เป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในหน้าจอข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod หยดและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การออกไปวิ่งโดยการใช้ Foot Pod

ก่อนคุณออกไปวิ่ง, คุณต้องจับคู่ foot pod กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

คุณสามารถวิ่งในร่มโดยการใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้ คุณยังสามารถวิ่งกลางแจ้งโดยการใช้ foot pod เพื่อบันทึกข้อมูล cadence พร้อม pace และระยะทางด้วย GPS ของคุณ

- 1 ติดตั้ง foot pod ของคุณตามคำแนะนำอุปกรณ์เสริม
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

การเปรียบเทียบ Foot Pod

foot pod เปรียบเทียบตนเองได้ ความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางดีขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช้ GPS

การปรับปรุงการเปรียบเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

foot pod เปรียบเทียบตัวเองได้, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช้ GPS

- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีพร้อมมุมมองที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- 2 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

ตามข้อมูลที่ได้นับที่ไว้, ค่าการเปรียบเทียบ foot pod เปลี่ยน, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องเปรียบเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การเปรียบเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

แนะนำให้ทำการเปรียบเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการเปรียบเทียบของคุณ หากคุณได้เคยเปรียบเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการเปรียบเทียบของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก Cal. Factor > ตั้งค่า
- 5 ปรับปัจจัยการเปรียบเทียบ:
 - เพิ่มปัจจัยการเปรียบเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
 - ลดปัจจัยการเปรียบเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทางของ foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะทางโดยการใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก ความเร็ว หรือ ระยะทาง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ในร่ม** เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
 - เลือก **เสมอ** เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ Cadence ของจักรยานที่จำหน่ายแยกต่างหาก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence ของจักรยานที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

- กำหนดขนาดล้อของคุณ (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 39*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุงความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Forerunner ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express, หน้า 35*)

tempe

tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิไร้สาย ANT+ คุณสามารถติดเซ็นเซอร์กับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับอากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, จึงเป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำสม่ำเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งกิจกรรมเพื่อปรับแต่งการตั้งค่า, ตั้งค่ากิจกรรมเป็นที่ใช้ประจำ, เปลี่ยนลำดับของการแสดง, และอื่น ๆ
 - เลือก **เพิ่ม** เพื่อเพิ่มกิจกรรมหรือสร้างกิจกรรมที่กำหนดเอง

การปรับแต่งลู่วิ่ง

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของลู่วิ่งในลู่วิ่ง, ลบลู่วิ่ง, และเพิ่มลู่วิ่งใหม่ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > วิถี
- 3 เลือกหนึ่งวิถี
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิถีในลู่วิ่ง
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิถีออกจากลู่วิ่ง
- 5 เลือก **เพิ่มวิถี**
- 6 เลือกหนึ่งวิถี
วิถีถูกเพิ่มเข้าไปยังลู่วิ่ง

การปรับแต่งเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูการควบคุมได้ (*การดูเมนูการควบคุม, หน้า 2*)

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT เพื่อเปิดเมนูการควบคุม
- 2 กดค้าง UP
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เพิ่มการควบคุม** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมไปยังเมนูการควบคุม

- เลือก **จัดลำดับการควบคุมใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูการควบคุม
- เลือก **ลบการควบคุม** เพื่อลบหนึ่งทางลัดออกจากเมนูการควบคุม

การตั้งค่ากิจกรรม

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการเตือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

เลือก **START**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **UP**, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

สีการเน้น: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

การเตือน: ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกสำหรับคุณสมบัติ Auto Lap® (*การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง, หน้า 29*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดลงต่ำกว่าความเร็วที่ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause, หน้า 29*)

Auto Scroll: ช่วยให้คุณสามารถดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 29*)

Auto Set: ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรงได้

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่ ๆ สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 28*)

แก้ไขน้ำหนัก: ยอมให้ผู้ใช้เพิ่มและแก้ไขน้ำหนักที่ใช้ในระหว่างกิจกรรมการนับการทำซ้ำ

GPS: ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS ด้วยการเลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO โดยให้สมรรถนะที่เพิ่มขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาตำแหน่งได้เร็วขึ้น (*GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ, หน้า 30*)

การใช้ตัวเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้สามารถลดอายุของแบตเตอรี่ได้มากกว่าการใช้ตัวเลือก GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุด track ต่าง ๆ และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 30*)

Metronome: เล่นโทนเสียงที่จังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำจังหวะ, หน้า 8*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

ช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน, หน้า 30*)

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ใช้คำเริ่มต้น: ช่วยให้ผู้ใช้ขีดการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การตรวจจับสโตรก: เปิดใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยน layout และเนื้อหาของหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

1 เลือก **START**

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 กดค้าง **UP**

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **หน้าจอข้อมูล**

6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **Layout** เพื่อปรับจำนวนของช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
- เลือกหนึ่งฟิลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
- เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
- เลือก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป

8 หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่ปรับแต่งเอง, หรือเลือกหนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าก็ได้

การเตือน

คุณสามารถตั้งการเตือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณได้ บางการเตือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น มีการเตือนสามประเภท: การเตือนอีเว้นท์, การเตือนตามช่วง, และการเตือนซ้ำ

การเตือนอีเว้นท์: การเตือนอีเว้นท์แจ้งคุณหนึ่งครั้ง อีเว้นท์เป็นหนึ่งค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อคุณมาถึงระยะทางที่ระบุไว้ได้

การเตือนตามช่วง: การเตือนตามช่วงแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่นิ่งหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่าจังหวะการเต้นหัวใจ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่นคุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้

อัตราการเดินทางหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุด หรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดูเกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 39 และ การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 9
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ intervals ปกติได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถกำหนดจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval เวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก การเตือน
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งการเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
 - เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว
- 7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเตือน
- 8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน
- 9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเตือน

สำหรับการเตือนอีเว้นท์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนตามช่วง, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าช่วงที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

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

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Lap
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก Auto Lap เพื่อเปิดหรือปิด Auto Lap
 - เลือก Auto Distance เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าโทนเสียงได้ถูกเปิดไว้ (การตั้งค่าระบบ, หน้า 30)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้ (การปรับแต่งหน้าจอลงข้อมูล, หน้า 28)

การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการเตือน lap ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Lap > การเตือน Lap
- 6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 7 เลือก ฟรีวิว (ให้เลือกได้)

การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงไฟสัญญาณจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดชั่วคราว

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Pause
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งระดับที่ระบุไว้, เลือก กำหนดเอง

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ auto scroll เพื่อเลื่อนหน้าต่างข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Scroll
- 6 เลือกหนึ่งความเร็วในการแสดงผล

การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

โดยค่าเริ่มต้น, อุปกรณ์ใช้ GPS เพื่อหาตำแหน่งดาวเทียมสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ www.garmin.com/aboutGPS

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก GPS

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ปกติ (GPS เท่านั้น)** เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS เป็นค่าเริ่มต้น
- เลือก **GPS + GLONASS** (ระบบดาวเทียมรัสเซีย) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
- เลือก **GPS + GALILEO** (ระบบดาวเทียมสหภาพยุโรป) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
- เลือก **UltraTrac** เพื่อบันทึกจุด track ต่าง ๆ และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 30*)

หมายเหตุ: การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น (*GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ, หน้า 30*)

GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ

การตั้งค่าระบบดาวเทียมเริ่มต้นคือ ปกติ (GPS เท่านั้น) ตัวเลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ให้สมรรถนะที่เพิ่มขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาตำแหน่งที่เร็วขึ้น การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นด้วยกันสามารถลดอายุของแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น

UltraTrac

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

การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอจะมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน กดค้าง **UP**, เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก **ช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน** เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีของการอยู่เฉย

ถูกยึดออกไป: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีของการอยู่เฉย โหมดถูกยึดออกไปสามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จได้

การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**

2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ, เลือก **ลบจากที่ใช้ประจำ**
- เพื่อลบกิจกรรมออกจากรายการแอปส์, เลือก **ลบ**

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือก layout, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีก

ด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ได้, คุณต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 12*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกา, หรือเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้ได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**

2 เลือก **หน้าปัดนาฬิกา**

3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อพริ้วตัวเลือกต่าง ๆ ของหน้าปัดนาฬิกา

4 เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าเพิ่มเติม

5 เลือก **START > ไข** เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้แล้ว

6 หากกำลังใช้หน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก **START > ปรับแต่ง**

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **หน้าปัด**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **เข็มนาฬิกา**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **Layout**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **วินาที**
- เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **ข้อมูล**
- เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **สีการเน้น**
- เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก **สีพื้นหลัง**
- เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **UP**, และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ**

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 31*)

Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 31*)

เสียง: ตั้งค่าเสียงต่าง ๆ ของอุปกรณ์, เช่น เสียงปุ่มกด, การเตือน, และการสั่นต่าง ๆ

ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก เวลารอน เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลานอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลารอนปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

อโต้ล็อก: ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้บันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 31*)

รูปแบบ: กำหนดรูปแบบทั่วไปที่ต้องการ, เช่น pace และ

ความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกต่าง ๆ ของรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum

การบันทึกข้อมูล: ตั้งว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวเลือกการบันทึกแบบ สมาร์ท (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมที่นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ ทุกวินาที ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่นานขึ้น

โหมด USB: กำหนดให้อุปกรณ์ใช้โหมด mass storage หรือ โหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

รีเซ็ต: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 35*)

ซอฟต์แวร์อัปเดต: ช่วยให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลดไว้แล้วโดยการใช้ Garmin Express

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง UP, และเลือก การตั้งค่า > ระบบ > เวลา

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง, หรือแบบทหาร

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลา: ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ทำเอง

การเตือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนทุกชั่วโมง, รวมทั้งการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตามจำนวนนาที่หรือชั่วโมงที่ระบุก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกจริง

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

การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > Backlight
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม หรือ ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ปุ่มและการเตือน เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่มและการเตือนต่าง ๆ
 - เลือก พลิกข้อมือ เพื่อเปิด backlight โดยการยกและการหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
 - เลือก พักหน้าจอล เพื่อตั้งคาระยะเวลาก่อนที่ backlight ถูกปิดไป

การเปลี่ยนหน่วยวัด

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

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด
- 3 เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
- 4 เลือกหนึ่งหน่วยการวัด

โหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้โหมดจอภาพต่อขยาย (Extended Display) เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลจากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณบนอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ระหว่างการปั่นหรือไตรกีฬา ดูคู่มือการใช้งาน Edge ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

นาฬิกา

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาที่จับของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > เวลา > ซิงค์กับ GPS
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 34*)

การตั้งเวลาด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > เวลา > ตั้งเวลา > ทำเอง
- 3 เลือก เวลา, และป้อนเวลาของวัน

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือตั้งซ้ำเป็นประจำก็ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก ตั้งปลุก > เพิ่มเตือน
- 3 เลือก เวลา, และป้อนเวลาปลุก
- 4 เลือก ซ้ำ, และเลือกว่าเสียงปลุกควรตั้งซ้ำเมื่อไร (ให้เลือกได้)
- 5 เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้เลือกได้)
- 6 เลือก Backlight > เปิด เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก
- 7 เลือก แบ่งประเภท, และเลือกหนึ่งคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก (ให้เลือกได้)

การลบหนึ่งเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก ตั้งปลุก
- 3 เลือกหนึ่งเสียงปลุก
- 4 เลือก ลบ

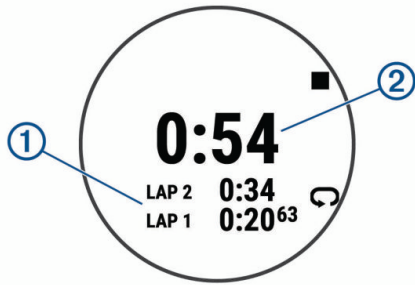
การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก เครื่องจับเวลา
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 27*)
- 3 ป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น, เลือก เริ่มใหม่ > เปิด เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลาทั้งหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 5 หากจำเป็น, เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- 6 เลือก เริ่มเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก นาฬิกาจับเวลา
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 27*)

- เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- เลือก **BACK** เพื่อรีเซ็ตาร์ตเครื่องจับเวลา lap ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

- เลือก **START** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- เลือก **:**
- บันทึกเวลาที่บันทึกไว้เป็นหนึ่งกิจกรรมในประวัติของคุณ (ให้เลือกได้)

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ Garmin.com/VIRB เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน ดูคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งค่าวิจิท VIRB ให้แสดงในลู่วิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิท, หน้า 27*)

- เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
- เลือก **START**
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก **เริ่มการบันทึกโปรแกรม** นั้บวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
 - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอ, เลือก **STOP**
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก **การตั้งค่า**

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน ดูคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งค่าวิจิท VIRB ให้แสดงในลู่วิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิท, หน้า 27*)

- เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไป

ในแอปสจิกจกรรมโดยอัตโนมัติ

- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
- กดค้าง **UP**
- เลือก **VIRB**
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก **การตั้งค่า > เริ่ม/หยุดจับเวลา**
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก **การตั้งค่า > ทำเอง**
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **เริ่มการบันทึกโปรแกรม** นั้บวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
 - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **STOP**
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**

ข้อมูลอุปกรณ์

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และสัญญาณอนุญาตให้ใช้สิทธิ์ได้

- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น หมายเลขประจำตัวที่ได้รับจาก FCC หรือเครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
- เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ**

การชาร์จอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาค่าเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์

- 1 เชื่อมต่อที่ชาร์จอย่างแน่นหนากับอุปกรณ์เพื่อชาร์จโดยใช้สาย USB (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 32*)
คุณสามารถชาร์จอุปกรณ์โดยการเสียบสาย USB เข้าไปใน AC อะแดปเตอร์ที่ Garmin รับรองกับปลั๊กผนังมาตรฐานหรือพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ การชาร์จแบตเตอรี่ที่ไฟหมดเกลี้ยงใช้เวลาถึงสองชั่วโมง
- 2 ถอดที่ชาร์จออกจากอุปกรณ์หลังจากการระดับการชาร์จของแบตเตอรี่ไปถึง 100%

การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรเคลื่อนไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



- **หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์แบบออปติคัลอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์
- ดูข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 13 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- ดูข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 20 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความสะอาดเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมนันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การกัดกร่อนสามารถขัดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์ด้วยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.garmin.com/fitandcare

การเปลี่ยนสายรัด

อุปกรณ์นี้สามารถใช้งานได้กับสายรัดกว้าง 20 มม. แบบ quick-release มาตรฐาน ไปที่ buy.garmin.com, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยกจำหน่ายต่างหาก

- 1 เลื่อนหมุด quick-release ① บนสปริงบาร์เพื่อถอดสายรัดออก



- 2 สอดหนึ่งข้างของสปริงบาร์สำหรับสายรัดเส้นใหม่เข้าไปในอุปกรณ์
- 3 เลื่อนหมุด quick-release, และเรียงสปริงบาร์ให้ตรงกับฝั่งตรงข้ามของอุปกรณ์
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดอีกเส้น

ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่		แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
Forerunner 245 อายุแบตเตอรี่	โหมดสมาร์ทวอทช์	ได้ถึง 7 วัน
	GPS	ได้ถึง 24 ชม.
Forerunner 245 Music อายุแบตเตอรี่	โหมดสมาร์ทวอทช์	ได้ถึง 7 วัน
	GPS และเล่นเพลง	ได้ถึง 6 ชม.
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน		-20° ~ 60°ซ. (-4° ~ 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ		0° ~ 45°ซ. (32° ~ 113°ฟ.)
Forerunner 245 Music เนื้อที่เก็บสื่อ		ประมาณ 500 เพลง
ระดับการกันน้ำ		ว่ายน้ำ, 5 ATM*

*อุปกรณ์สามารถทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.co.th/express) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การตั้งค่า Garmin Express

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.com/express
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ www.support.garmin.com สำหรับคู่มือ, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ <http://buy.garmin.com>, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer สิ่งนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ คุณสมบัติเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่มีให้ใช้ในทุกประเทศ

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกระงับทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติก่อน

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

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

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 24*)
 - ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11*)

- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงค์ข้อมูลของคุณ

การซิงค์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

นาฬิกาความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นของคุณ, นาฬิกาความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ www.garmin.com/aboutGPS

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้งด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect โดยใช้สมาร์ทโฟนที่ได้เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ

- เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวนำโหนดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์

หมายเหตุ: การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณได้

- 1 กดค้าง LIGHT นาน 15 วินาที อุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง LIGHT นานหนึ่งวินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

หมายเหตุ: นี่เป็นการลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรมทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ต
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานและบันทึกข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ทั้งหมด, เลือก **กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น**
 - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติของคุณ, เลือก **ลบทุกกิจกรรม**
 - เพื่อรีเซ็ตผลรวมระยะทางและเวลาทั้งหมด, เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด**
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ทั้งหมด, เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า**

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect จะทำการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ การอัปเดตถูกทำเมื่อคุณไม่ได้ใช้อุปกรณ์อยู่ เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์, อุปกรณ์ของคุณจะรีเซ็ตรหัส

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลด

แอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express จะส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 ย้ายถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

หมายเหตุ: หากเคยติดตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อด้วยการใช้ Wi-Fi

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลื่อนลงไปที่หัวข้อสุดท้ายในรายการ, แล้วเลือก START
- 1 เลือก START
- 2 เลือกภาษาของคุณ




สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของฉันหรือไม่?

อุปกรณ์ Forerunner ใช้งานร่วมกันได้กับสมาร์ตโฟนโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

ไปที่ www.garmin.com/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ตโฟนของคุณและอุปกรณ์ของคุณ, และเปิดทั้งคู่อีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect เพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่ใหม่อีกครั้ง
- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ Apple, คุณควรลบอุปกรณ์ของคุณจากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณด้วย
- นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง LIGHT, และเลือก  เพื่อเปิดเทคโนโลยี Bluetooth และเข้าสู่โหมดการจับคู่

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้ยาวนานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดการพิกหน้าจอ backlight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 31*)
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ

(UltraTrac, หน้า 30)

- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัตินี้ (คุณสมบัตินี้เชื่อมต่อกับ Bluetooth, หน้า 11)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลานานขึ้น, ใช้ตัวเลือก เริ่มทำต่อภายหลัง (การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 10)
- ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่ได้อัปเดตทุกวันที ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 30)
- จำกัดการแจ้งเตือนของสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 2)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 14)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 14)
หมายเหตุ: การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ
- ปิดคุณสมบัตินี้เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 14)
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (UltraTrac, หน้า 30)
- เลือกการบันทึก interval แบบ สมาร์ต (การตั้งค่าระบบ, หน้า 30)

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอกที่แม่นยำที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

ฉันสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้อย่างไร?

คุณสามารถใช้การตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ได้ด้วยตนเอง ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย ANT+, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ อื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่
- 2 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก ค้นหาทั้งหมด
- เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏ ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกันได้กับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก ค้นหาทั้งหมด
- เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 28)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ Forerunner 245 Music ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายอากาศบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมหูฟังของคุณโดยให้สายอากาศอยู่ด้านบนเดียวกันของร่างกายของคุณกับอุปกรณ์ Forerunner 245 Music ของคุณ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ เพื่อแสดงข้อมูล

%อัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงล่าสุด

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงล่าสุด

แอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

แอนแอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

%ค่าอัตราเฉลี่ยการเต้นหัวใจที่สงวนไว้: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรม

- ปัจจุบัน
- Cadence เฉลี่ย:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- เฉลี่ย GCT Bal.:** เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชันปัจจุบัน
- GCT เฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- % HR สูงสุดเฉลี่ย:** เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- เวลาเฉลี่ยต่อ Lap:** เวลาเฉลี่ยต่อ lap สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Pace เฉลี่ย:** pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- ความเร็วเฉลี่ย:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Stride Length เฉลี่ย:** ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน
- เฉลี่ยอัตราสโตรก:** กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- สโตรกต่อความยาวเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- ค่าเฉลี่ย SWOLF:** คะแนนเฉลี่ยของ swolf สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4*)
- ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Vertical Ratio เฉลี่ย:** อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน
- ระดับแบตเตอรี่:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่
- แบรี:** ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Cadence:** การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ชายและขา)
- Cadence:** การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจวน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- แคลอรี:** ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ
- คอร์ส:** ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- แสดงตำแหน่งปลายทาง:** ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ
- จุดมุ่งหมายของเป้าหมาย:** จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ระยะทาง:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะทางที่เหลือ:** ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ระยะถึงจุดแวะ:** ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- เวลาทั้งหมด:** เวลาทั้งหมดที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่ม
- เครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปทั้งหมดของคุณคือ 35 นาที
- ความสูง:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
- ระยะทางรวมโดยประมาณ:** ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA:** เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA ถึงจุดแวะ:** เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETE:** เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- GCT Balance:** สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะกำลังวิ่ง
- GPS:** ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS
- GCT:** จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน
- มุ่งไป:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป
- อัตราเต้นหัวใจ:** อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
- HR %สูงสุด:** เปอร์เซนต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
- โซนอัตราหัวใจเต้น:** ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
- Int. Distance:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน
- ช่วงความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายน้ำจนจบระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int. Pace:** pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int Strk Rate:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk/Len:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk Type:** ประเภทของสโตรกสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int. SWOLF:** คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
- ช่วงเวลา:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน
- % HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap GCT Balance:** ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap GCT ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยในรอบปัจจุบัน: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Stride Length: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

อัตรา Lap สโตรก: ก็ฟัพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

สโตรก Lap: ก็ฟัพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ปัจจุบัน: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

V. Osc. Lap ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap % HRR สดท้าย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

แสดงระยะทางทั้งหมดในรอบก่อนหน้า: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap HR สดท้าย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap HR %สูงสุดสดท้าย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Pace เฉลี่ย Lap ล่าสุด: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

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

จำนวนสโตรกของ Lap สดท้าย: ก็ฟัพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

จังหวะในความยาวสักระยะก่อนหน้า: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นแล้วล่าสุดของคุณ

อัตราความยาวสโตรกสดท้าย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

จำนวนของสโตรกในความยาวสักระยะก่อนหน้า: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ชนิดของสโตรกในความยาวสดท้าย: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ค่า SWOLF สำหรับความยาวก่อนหน้า: คะแนน swolf สำหรับความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

ความยาว: จำนวนของความยาวสักระยะที่วิ่งเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ตำแหน่งปัจจุบัน: ตำแหน่งปัจจุบันโดยการใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้แล้ว

เร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

จุดแวะถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ออกนอกเส้นทาง: ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Pace: pace ปัจจุบัน

สภาพสมรรถนะ: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

ทำซ้ำ: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

ทำซ้ำ: ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรง, จำนวนของการทำซ้ำในหนึ่งเซตของการเวิร์คเอ้าท์

จับเวลาพัก: เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

จับเวลาเซต: ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรง, จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตของการเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร

อัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

อัตราสโตรก: ก็ฟัพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

สโตรก: ก็ฟัพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ

เวลาในโซน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันของคุณและการตั้งค่าเวลา (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

เครื่องจับเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ทำความเร็วได้ดี: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าว

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและปรับปรุงระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งซัดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปสำหรับโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด

2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90-100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พลังกำลังเพิ่มขึ้น

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

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

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี้ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้





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

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068

ขนาดล้อย	เส้นรอบวงล้อย (มม.)
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 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 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม

	ไฟฟ้ากระแสสลับ อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับ ไฟฟ้ากระแสสลับ
	ไฟฟ้ากระแสตรง อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับ ไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น
	ฟิวส์ บังชี้ข้อมูลจำเพาะหรือตำแหน่งของฟิวส์
	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็น ไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/ EU เกี่ยวกับขยะอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่ เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการรีไซเคิล และการรีไซเคิล

support.Garmin.com/th-TH



July 2019
190-02455-2F Rev. A