GARMIN.



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

คู่มือการใช้งาน

© 2018 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็น ลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการ เปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดัง กล่าว ไปที่ Garmin.com สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin®, โลโก้ Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB®, และ Virtual Partner® เป็น เครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, และ Varia Vision™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่ อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

American Heart Association® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ American Heart Association, Inc. Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศ สหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายคำและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่ เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเด้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Strava™ และ STRAVA เป็น เครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® และ Windows NT® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+™ ไปที่ www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วม กันได้

สารบัญ

บทนำ	1
ป่มกด	1
์ สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ	1
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	1
การเปิดใช้งานการแจ้งเดือน Bluetooth	1
การดูการแจ้งเดือน	1
การเปิดและปิดการเดือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน	2
การดูเมนูควบคุม	2
การออกไปวิ่ง	2

กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ......3

การฝึกซ้อม	5
เวิร์คเอ้าท์	5
การติดตามเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ	5
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์	5
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	5
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect	5
เวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	5
การใช้ Virtual Partner [®]	6
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	6
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	6
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า	6
สถิติส่วนบคคล	6
้ การดูสถิติส่วนบุคคลของคณ	7
v v v	

การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	7
การลบหนึ่งสถิดิส่วนบุคคล	7
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด	7
เซกเมนต์	7
Strava™ เซกเมนต์	7
การแข่งขันหนึ่งเซกเมนด์	7
การดูรายละเอียดเซกเมนด์	7
การตั้งค่าหนึ่งเซกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ	7
การใช้เครื่องมือทำจังหวะ	7
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	8
เป้าหมายด้านฟิดเนส	8
เกี่ยวกับโซนอัตราการเด้นหัวใจ	8

การติดตามกิจกรรม	9
เป้าหมายอัดโนมัติ	9
การใช้การแจ้งเดือนขยับ	9
การติดตามการนอนหลับ	9
การใช้การดิดตามการนอนหลับอัตโนมัติ	9
การใช้งานโหมดห้ามรบกวน	9
นาทีความเข้มข้น	9
การได้รับนาทีความเข้มข้น	10
Garmin Move IQ™ อีเว้นท์	10
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม	10
การปิดการติดตามกิจกรรม	10

คุณสมบัติอัตราการเด้นหัวใจ 10

อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	10
การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเด้นหัวใจ	10
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน	10
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ	10
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin	11
การปิดเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ	11
Running Dynamics	11
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics	11
มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics	12
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป	13

การวัดสมรรถนะ	13
การปิดการแจ้งเดือนสมรรถนะ	13
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	13
สถานะการฝึกข้อม	14
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max	14
เวลาพักพื้น	14
การดูเวลาพักฟื้นของคุณ	14
อัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นดัว	15
ปริมาณการฝึกซ้อม	15
การดู Predicted Race Times ของคุณ	15
เกี่ยวกับ Training Effect	15
การดูคะแนนความเครียดของความแปรปรวนของอัตราการเต้ท หัวใจของคุณ	น 15
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ	16
Lactate Threshold	16

คุณสมบัติสมาร์ท16

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth	.16
การอัปเดดซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile	17
การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง .	17
การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป	.17
วิจิท	.17
การดูวิจิท	17
การดูวิจิทสภาพอากาศ	18
การเข้าร่วมหนึ่งเซสชั่น GroupTrack	.18
ข้อแนะนำสำหรับเซสชั่น GroupTrack	18
คุณสมบัติ Connect IQ	.18
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ	18
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเ ของคุณ	ຫວ ໌ 18
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi	.18
การเชื่อมด่อกับเครือข่าย Wi-Fi	18

เพลง	19
การติดตั้งเข้ากับผู้ให้บริการภายนอก	.19
การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง	.19
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก	19
การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอก	.19
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคลโดยการใช้ Garmin Express™	.19

การฟังเพลงที่ดาวน์โหลดมา	19
การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟ นที่เชื่อมต่อไว้	19
การควบคุมการเล่นเพลง	20
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth	20

Garmin Pay	20
การตั้งค่า Garmin Pay™ Wallet ของคุณ	.20
การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาพึกาข องคุณ	.20
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคณ	20
้ การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ	21
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ	.21

ประวัติ	21
การใช้ประวัติ	21
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัดราการเด้นหัวใจ	21
การดูข้อมูลทั้งหมด	21
การใช้เครื่องวัดระยะ	21
การลบประวัติ	21
การจัดการข้อมูล	22
การลบไฟล์	22
การถอดสาย USB	22
Garmin Connect	22
การซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile	22
การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ	22

การนำทาง	. 23
คอร์ส	23
การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ	23
การบันทึกดำแหน่งของคุณ	23
การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	23
การลบดำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด	23
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม .	23
การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	23
การหยุดการนำทาง	23
แผนที่	23

การเลื่อนและการซูมแผนที่	23
การตั้งค่าแผนที่	24

เซ็นเซอร์ ANT+.....24

การจับคู่กับเข็นเซอร์ ANT+	24
Foot Pod	24
การออกไปวิ่งโดยใช้ Foot Pod	24
การปรับเทียบ Foot Pod	24
การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง	24
การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod	24
การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence	
ที่แยกจำหน่ายต่างหาก	25
ความตระหนักต่อสถานการณ์	25
tempe	25

การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ	25
การปรับแต่งลูปวิจิท	25
การปรับแต่งเมนูการควบคุม	25
การตั้งค่ากิจกรรม	25
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	
การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม	
การเดือน	26
Auto Lap	27
การปรับแต่งข้อความการเดือน Lap	27
การเปิดใช้งาน Auto Pause®	27
การใช้ Auto Scroll	27
การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS	27
การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน	27
การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป	27
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา	28
การปรับแต่งหน้าปัดนาพึกา	
การตั้งค่าระบบ	28
การตั้งค่าเวลา	
การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight	
การเปลี่ยนหน่วยวัด	
นาฬึกา	29
การตั้งเวลาด้วยตนเอง	29
การตั้งเสียงปลก	29
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

การลบหนึ่งเสียงปลุก	29
การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง	29
การใช้นาพึกาจับเวลา	29
การซิงค์เวลากับ GPS	29
VIRB รีโมท	29
การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB	29
การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม .	29

ข้อมูลอุปกรณ์	<mark>30</mark>
การดูข้อมูลอุปกรณ์	30
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label	30
การชาร์จอุปกรณ์	30
ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์	30
Specifications	30
การดูแลรักษาอุปกรณ์	31
การทำความสะอาดอุปกรณ์	31
การเปลี่ยนสายรัด	31

การแก้ไขปัญหา......31

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด	33
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ	33
ฉันสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้อย่างไร?	33
ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬึกาของฉันได้หรือไม่?	33
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการ ต่อ	เชื่อม 33

บทนำ

่∆คำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัย*ได้ใน กล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือ เปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ปุ่มกด



1	LIGHT	เลือกเพื่อเปิดอุปกรณ์
		เลือกเพื่อเปิดและปิด backlight
		กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม
	CTADT	เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา
2	START	เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกหรือรับทราบหนึ่ง ข้อความ
	ВАСК	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้า
(3)		เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap ระหว่างหนึ่งกิจกรรม
4	DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิท, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าด่าง ๆ
		กดค้างเพื่อควบคุมเพลงบน Forerunner 645 Music
	UP	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิท, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก,
5		และการตั้งค่าต่าง ๆ
		กดค้างเพื่อดูเมนู

สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ

วงแหวนและไอคอนสถานะ GPS ซ้อนทับแต่ละหน้าจอข้อมูล เพียงชั่วคราว สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง, วงแหวนสถานะเปลี่ยน เป็นสีเขียวเมื่อ GPS พร้อมใช้งาน ไอคอนกะพริบหมายถึง อุปกรณ์กำลังทำการค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งต่อเนื่องหมายถึง พบสัญญาณแล้วหรือเซ็นเซอร์ได้เชื่อมต่อแล้ว

GPS	สถานะ GPS
	สถานะแบตเตอรี่
فر	สถานะการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน
(îŗ	สถานะเทคโนโลยี Wi-Fi®
•	สถานะอัตราการเด้นหัวใจ
-	สถานะ foot pod
Ś	สถานะ Running Dynamics Pod
<i>\$</i> }	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence
٦E	สถานะไฟจักรยาน

(س	สถานะเรดาร์จักรยาน
۲	สถานะเซ็นเซอร์ tempe™
	สถานะกล้อง VIRB®

การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Forerunner, ต้องจับ คู่อุปกรณ์โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect™ Mobile, แทน จากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดดั้งและเปิดแอป Garmin Connect Mobile
- 2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์ ครั้งแรกที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมา, เครื่องอยู่ในโหมดการจับคู่ ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง LIGHT และเลือก รับคู่ได้ด้วยตนเอง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect Mobile, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อนแล้ว, จากเมนู = หรือ •••, เลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์, และทำตามคำแนะนำ บนหน้าจอ

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเดือนได้, คุณต้องจับคู่ อุปกรณ์ Forerunner กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน *(การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1)*

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > เปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเดือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก พักหน้าจอ
- 10 เลือกจำนวนเวลาการเดือนสำหรับการแจ้งเดือนใหม่ที่ปรากฏ บนหน้าจอ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP เพื่อดูวิจิทการแจ้งเดือน
- 2 เลือก START, และเลือกหนึ่งการแจ้งเดือน
- 3 เลือก DOWN สำหรับตัวเลือกเพิ่มเดิม
- 4 เลือก BACK เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้า

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการ การแจ้งเดือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ เลือกหนึ่งตัวเลือก:

• หากคุณกำลังใช้สมาร์ทโฟน Apple®, ใช้การตั้งค่าการแจ้ง

เดือนบนสมาร์ทโฟนของคุณเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบน อุปกรณ์

 หากคุณกำลังใช้สมาร์ทโฟนพร้อม Android™, จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก การตั้งค่า > การแจ้ง Smart

การเล่นเสียงเดือนบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างทำ กิจกรรมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าเสียงเดือน, คุณต้องมีสมาร์ทโฟน พร้อมแอป Garmin Connect Mobile ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect Mobile เพื่อเล่นการ แจ้งสถานะสร้างแรงบันดาลใจบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการ วิ่งหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ การแจ้งเตือนเสียงรวมถึงจำนวน lap และเวลา lap, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการ เต้นหัวใจ ในระหว่างหนึ่งการแจ้งเตือนด้วยเสียง, แอป Garmin Connect Mobile ปิดเสียงหลักของสมาร์ทโฟนเพื่อเล่นการ แจ้ง คุณสามารถปรับแต่งระดับความดังเสียงได้บนแอป Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: หากคุณมีอุปกรณ์ Forerunner 645 Music, คุณ สามารถเปิดการแจ้งเดือนด้วยเสียงบนอุปกรณ์ผ่านหูฟังที่เชื่อม ต่อของคุณได้, โดยไม่ด้องการใช้สมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ *(การ เล่นเสียงเดือนบนหูฟังที่เชื่อมต่อไว้ของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม,* หน้า 4)

หม**ายเหตุ**: การแจ้งเดือน Lap ด้วยเสียงถูกเปิดใช้งานเป็นค่า เริ่มต้น

- 1 จากการตั้งค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก อุปกรณ์ Garmin
- 2 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก ตัวเลือกกิจกรรม > การเตือนด้วยเสียง

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 🍆 เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟนบน อุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิด เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเดือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner ให้เดือนคุณเมื่อสมาร์ท โฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้ เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเดือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่ม ดัน

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > โทรศัพท์ > การเตือน

การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิด Garmin Pay™ wallet, การเปิดโหมดห้ามรบกวน, และการปิดอุปกรณ์ หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 25)* 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT



2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การออกไปวิ่ง

กิจกรรมฟิตเนสครั้งแรกที่คุณบันทึกบนอุปกรณ์ของคุณสามารถ เป็นการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ คุณอาจ ต้องชาร์จอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำกิจกรรม *(การชาร์จอุปกรณ์,* หน้า 30)

- 1 เลือก START, และเลือกหนึ่งกิจกรรม
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่ง ดาวเทียม
- 3 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ



หมายเหตุ: บน Forerunner 645 Music, ให้กดค้าง DOWN ระหว่างทำกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง *(การ ควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 20)*

- 5 หลังจากที่คุณทำการวิ่งของคุณเสร็จสิ้น, เลือก STOP เพื่อ หยุดเครื่องจับเวลา
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เริ่มทำต่อ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปใหม่
 - เลือก บันทึก เพื่อบันทึกการวิ่งและรีเซ็ตเครื่องจับเวลา คุณสามารถเลือกการวิ่งเพื่อดูบทสรุปได้



- เลือก ดำเนินการต่อภายหลัง เพื่อระงับการวิ่งชั่วคราว และทำการบันทึกต่อในภายหลัง
- เลือก Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap
- เลือก ทิ้งไป > ใช่ เพื่อลบการวิ่ง

กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณสามารถใช้กับกิจกรรมในร่ม, กลางแจ้ง, การ กีฬา, และฟิตเนสต่าง ๆ ได้ เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์ แสดงและบันทึกข้อมูลเซ็นเซอร์ คุณสามารถบันทึกกิจกรรม ต่าง ๆ และแชร์กับชุมชน Garmin Connect™

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอปส์ Connect IQ™ ไปยัง อุปกรณ์ของคุณโดยการใช้แอป Connect IQ Mobile ได้อีก ด้วย (คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 18)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความ แม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าต้องการ)

- 1 กด START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: กิจกรรมต่าง ๆ ที่ตั้งเป็นที่ใช้ประจำปรากฏขึ้นก่อน ในรายการ *(การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ, หน้า 25)*

- 3 หากกิจกรรมดังกล่าวต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออกไป ข้างนอกสู่บริเวณพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน ข้อแนะนำ: หาก GPS ปรากฏเป็นอักษรสีเทาหรือบนพื้นหลัง สีเทา, กิจกรรมดังกล่าวไม่ต้องการสัญญาณ GPS
- 4 รอจนกว่า พร้อม ปรากฏบนหน้าจอ อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเด้นหัวใจของ คุณ, รับสัญญาณ GPS (หากต้องการ), และเชื่อมต่อกับ เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากต้องการ)
- 5 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเฉพาะในขณะที่เครื่องจับเวลา กิจกรรมกำลังเดินอยู่เท่านั้น

หมายเหตุ: บน Forerunner 645 Music, กดค้าง DOWN ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง *(การควบคุม การเล่นเพลง, หน้า 20)*

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (การชาร์จ อุปกรณ์, หน้า 30)
- เลือก BACK เพื่อบันทึก lap ด่าง ๆ
- เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก ดำเนินการต่อ
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก บันทึก
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก ดำเนินการต่อภายหลัง
 - เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap, เลือก Lap
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตาม เส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก กลับไปจุดเริ่มต้น
 ดูย้อนหลัง

หม**้ายเหตุ:** คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ ใช้ GPS เท่านั้น

 เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มด้นของกิจกรรมของคุณตาม เส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก กลับไปจุดเริ่มด้น > เส้นตรง หมายเหตุ: คุณสมบัดินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ ใช้ GPS เท่านั้น

เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก ทิ้ง >
 ใช่

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดย อัดโนมัติหลัง 30 นาทีผ่านไป

การเพิ่มหนึ่งกิจกรรม

อุปกรณ์ของคุณมาถูกติดตั้งล่วงหน้าด้วยกิจกรรมในร่มและกลาง แจ้งทั่วไปจำนวนหนึ่ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมเหล่านี้ไปยัง รายการกิจกรรมของคุณได้

- 1 เลือก START
- 2 เลือก เพิ่ม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการ
- 4 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในรายการที่ใช้ ประจำของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งตำแหน่งในรายการกิจกรรม
- 6 กด **START**

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START > เพิ่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ลอกกิจกรรม เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง ของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้ แล้ว
 - เลือก อื่นๆ เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง
- 3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง

ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)

- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ยกตัวอย่าง คุณสามารถเลือกหนึ่งสีเน้นหรือปรับแต่งหน้า จอข้อมูลได้
 - เลือก เสร็จสิ้น เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
- 6 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำ ของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Forerunner สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้, เช่น การวิ่งบนลูวิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะ ทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยการใช้มาตรวัดความเร่งใน อุปกรณ์ มาตรวัดความเร่งมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำ ของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจากการ วิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักเล็กน้อยโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำลง คุณ สามารถใช้ foot pod ที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อบันทึก pace, ระยะ ทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทาง ไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งส่งข้อมูล ความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Forerunner มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูก ติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูก เปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยขึ้นกับกิจกรรมเริ่มต้น, เช่น การเดินและการพาย คุณยัง สามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ ได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 3*)

การว่ายน้ำ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ไม่สามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ จากข้อมือระหว่างการว่ายน้ำได้

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางหนึ่งทริปรอบสระว่ายน้ำ

- Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน หนึ่ง interval ใหม่เริ่มต้นหลังการพัก
- **สโตรก**: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่แขนของคุณข้างที่สวม อุปกรณ์เหวี่ยงครบหนึ่งรอบ
- Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับ ความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดัง กล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของ การว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งระยะทาง ประ เภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติ interval คุณยังสามารถ เลือกประเภทสโตรกได้เป็นช่องข้อมูลที่ปรับแต่งเองได้ (การปรับ แต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 26)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
แบบ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อม</i> ด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 4)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบน หน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง UP, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก ขนาดสระ เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
- เลือก BACK เพื่อบันทึกหนึ่งการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวสำหรับการ ว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก นอกจากนั้นยังแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำ เสร็จสมบูรณ์ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างหนึ่งการพัก

 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก BACK เพื่อเริ่มต้น การพัก หน้าจอกลับไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้า จอการพักปรากฏ

- 2 ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ ข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- 3 เลือก BACK, และทำการว่ายน้ำต่อ
- 4 ทำซ้ำสำหรับ intervals การพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกเชตการเตะ ขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสื่สโดรกมาตรฐานด้วยตนเองได้

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

เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคง บันทึกเซสชั่นการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป

- 4 เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้ สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นอีก interval การฝึกฝน, เลือก BACK
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval การว่ายน้ำ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์ บอร์ดแต่ละรอบโดยการใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ด ลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของ คุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการ เคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคง หยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ ลงเขาเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูราย ละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับ เวลากำลังเดินอยู่ได้

- 1 เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- 2 กดค้าง UP
- 3 เลือก **ดูรอบ**
- 4 เลือก UP และ DOWN เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของ คุณ, รอบปัจจุบันของคุณ, และรอบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา, ระยะทางที่ผ่านไป, ความเร็วสูงสุด, ความเร็วเฉลี่ย, และระยะทางขาลงทั้งหมด

การเล่นเสียงเดือนบนหูฟังที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ ระหว่างหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าให้ Forerunner 645 Music เพื่อเล่นการ ประกาศสถานะกระตุ้นแรงบันดาลใจบนหูฟังที่เชื่อมต่อของคุณ ระหว่างการวิ่งหรือกิจกรรมอื่น ๆ ได้

ระหว่างเสียงเดือน, อุปกรณ์ปิดเสียงของอุปกรณ์เพื่อเล่นประกาศ ดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เสียงเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังหนึ่งการเดือนสำหรับแต่ละ Lap, เลือก การเดือน Lap

หมายเหตุ: เสียงเดือน การเดือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็น ค่าเริ่มดัน

- เพื่อปรับแต่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล Pace และ ความเร็วของคุณ, เลือก การเดือน Pace/ความเร็ว
- เพื่อปรับแต่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, เลือก การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ
- เพื่อฟังการเดือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวม ทั้งคุณสมบัติ Auto Pause[®], เลือก Timer Events
- เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเดือนด้วยเสียง, เลือก ภาษาถิ่น

การฝึกข้อม

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นดอนของเวิร์คเอ้าท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรี่ที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์โดย การใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่ง มาพร้อมเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยัง อุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอ้าท์โดยการใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอ้าท์ไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บน อุปกรณ์ของคุณ

การติดตามเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน *(Garmin Connect, หน้า 22)*

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

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

ก่อนคุณสามารถเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ได้, คุณต้องดาวน์โหลดหนึ่ง เวิร์คเอ้าท์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > การออกกำลังกายของฉัน
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอ้าท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือก ไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก ออกกำลังกาย
- 7 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอน ของเวิร์คเอ้าท์, โน๊ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือก

ได้), และข้อมูลเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการ ฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลัง จากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอ้าท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอ้าท์ ดามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการ ปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทิน การฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอ้าท์ได้ เวิร์คเอ้าท์ ดามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือ ข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอ้าท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็เขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน *(Garmin Connect, หน้า 22)*

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

คุณสามารถค้นดูบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อหา แผนการฝึกซ้อม, จัดตารางเวิร์คเอ้าท์, และส่งไปยังอุปกรณ์ของ คุณ

- เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เลือกและจัดตาราง หนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 3 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 4 เลือก > Send Workouts to Device, และทำตามคำ แนะนำบนหน้าจอ

เวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์แบบ interval โดยขึ้นกับระยะทาง หรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ที่ปรับแต่ง เองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์แบบ interval คุณสามารถใช้ intervals แบบเปิดสำหรับเวิร์คเอ้าท์แบบลู่และ เมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบแล้ว

การสร้างเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > แก้ไข > ช่วงเวลา > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้กำหนด ล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด
- 6 เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่าระยะทางหรือเวลา interval สำหรับ เวิร์คเอ้าท์, และเลือก ✓
- **7** เลือก **BACK**
- 8 เลือก พักผ่อน > ประเภท
- 9 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
- 10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก, และเลือก ✔
- **11** เลือก BACK
- **12** เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก วนซ้ำ
 - เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์ค

เอ้าท์ของคุณ, เลือก **อุ่นเครื่อง** > **เปิด**

 เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์ค เอ้าท์ของคุณ, เลือก ดูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > ออกกำลังกาย
- 5 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เมื่อเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก BACK เพื่อเริ่ม interval แรก
- 7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความ ปรากฏขึ้น

การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- ในตอนใดก็ได้, เลือก ถอยกลับ เพื่อหยุด interval ปัจจุบัน หรือช่วงพักและการเปลี่ยนผ่านไปยัง interval หรือช่วงพัก ถัดไปก็ได้
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว,
 เลือก **ถอยกลับ** เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval และเปลี่ยน ผ่านไปยังเครื่องจับเวลาที่สามารถใช้สำหรับการคูลดาวน์ได้
- ในตอนใดก็ได้, เลือก หยุด เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา คุณ สามารถเริ่มใช้เครื่องจับเวลาต่อหรือจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ได้

การใช้ Virtual Partner®

คุณสมบัติ Virtual Partner เป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูก ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณ สามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้ หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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



การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ดังนั้นคุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะทางที่ตั้ง ไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้าหมายระยะ ทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้า หมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระยะทาง เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือ ป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
 - เลือก ระยะทางและเวลา เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะ ทางและเวลา
 - เลือก ระยะและ Pace หรือ ระยะทาง/ความเร็ว เพื่อ
 เลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่กับ สมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่

6 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง UP
- 2 เลือก **ยกเลิกเป้าหมาย > ใช่**

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลด ก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลัง ไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > เปรียบเทียบ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก จากประวัติ เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก ดาวน์โหลด เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 6 เลือกหนึ่งกิจกรรม หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูก ประเมินไว้ของคุณ
- 7 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, เลือก START > บันทึก

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วน บุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคล รวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไป

หลายครั้งและการวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ไกลที่สุด

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติ
- 5 เลือก **ดูสถิต**ิ

การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูก บันทึกไว้ก่อนหน้าได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อเรียกคืน
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก ลบข้อมูล > ใช่ หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก ลบทุกข้อมูล > ใช่ สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวเท่านั้น

เซกเมนต์

คุณสามารถส่งเซกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ ได้ หลังจากหนึ่งเซกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว, คุณ สามารถแข่งขันกับหนึ่งเซกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่าหรือ ทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้แข่งใน เซกเมนต์ด้วย

ห**มายเหตุ**: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเซกเมนต์ที่มีอยู่ ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้

ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับ การปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเซกเมนด์ เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่วิจิทเซกเมนต์ในบัญชี

Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www. strava.com

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เซกเมนต์คือคอร์สการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันใน หนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรม ในอดีต, กับสมรรถนะของผู้อื่น, กับเพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนการวิ่งหรือ การปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเซกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่, กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวตำแหน่งเซก เมนด์ได้

- 1 เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ เมื่อคุณเข้าใกลัหนึ่งเซกเมนต์, หนึ่งข้อความปรากฏ, และคุณ สามารถแข่งขันกับเซกเมนต์นั้นได้
- 4 เริ่มการแข่งขันเซกเมนต์ หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > เขกเมนต์
- 5 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เวลาแข่ง เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือ Pace เฉลี่ย สำหรับผู้นำเซกเมนต์
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก โปรไฟล์ระดับความสูง เพื่อดูพล็อตค่าระดับความ สูงของเชกเมนต์

การตั้งค่าหนึ่งเชกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณให้ปรับเป้าหมายเวลาการแข่ง ของหนึ่งเซกเมนด์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณระ หว่างเซกเมนต์ได้

หมายเหตุ: การตั้งค่านี้เปิดใช้งานสำหรับทุกเซกเมนด์เป็นค่าเริ่ม ต้น

- **1** เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกข้อม > เชกเมนต์ > Auto Effort

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

คุณสมบัติเครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นเสียงที่จังหวะ คงที่เพื่อช่วยคุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START

- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Metronome > สถานะ > เปิด
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก จังหวะ / นาที เพื่อป้อนหนึ่งค่าขึ้นกับ cadence ที่ คุณต้องการคงไว้
 - เลือก เสียง เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการ สั่น
 - เลือก ดวามถี่การเตือน เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
- 7 หากจำเป็น, เลือก พรีวิว เพื่อฟังคุณสมบัติเครื่องมือทำจังหวะ ก่อนคุณวิ่ง
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (การออกไปวิ่ง, หน้า 2) เครื่องมือทำจังหวะเริ่มดันโดยอัตโนมัติ
- 9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ เครื่องมือทำจังหวะ
- 10 หากจำเป็น, กดค้าง UP เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำ จังหวะ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, และ โซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อ คำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัด และปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำ หลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้น ของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเด้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วย ให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอด เลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 9)* เพื่อกำหนด โซนอัตราการเด้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณ ได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งใน เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบาง แห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด ได้ ค่าอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดเริ่มด้นคือ 220 ลบอายุของคุณ

เกี่ยวกับโชนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเด้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความ แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวก เขา หนึ่งโซนอัตราการเด้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการ เด้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเด้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดย ทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มขันที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเด้นหัวใจถูกคำนวณเป็นเปอร์เซ็นด์ ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อ กำหนดโซนอัตราการเด้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้ง โซนอัตราการเด้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลแคลอรี่ ที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเด้น ดัวก้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วย ตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > ข้อมูลหัวใจเต้น
- 3 เลือก Max. HR, และป้อนอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Detection เพื่อบันทึกอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรม ได้ (การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 13)
- 4 เลือก LTHR > Enter Manually, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ *(Lactate Threshold, หน้า 16)*, คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Detect เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่ง กิจกรรม *(การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 13)*

5 เลือก Resting HR, และป้อนอัตราการเด้นหัวใจขณะพักของ คุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัด โดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเด้น หัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

- 6 เลือก โชน > ขึ้นกับ
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเด้นต่อ นาที
 - เลือก % สูงสุด HR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก %HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ อัตราการเด้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก %LTHR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ
- 8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 9 เลือก เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬา เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเด้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 ถึง 8 เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจด้าน กีฬา (ให้เลือกได้)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของ คุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด ของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (การตั้งค่า โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8)
- วิ่งบ่อย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอก

- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเด้นหัวใจ, มีให้ บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยใช้ บัญชี Garmin Connect ของคุณ

โซน	% ของอัตรา การเต้นหัวใจ สูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50–60%	ผ่อนคลาย, ช่วง ก้าวง่าย ๆ, หายใจ เป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโร บิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60–70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็ก น้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมแบบ คาร์ดิโอขั้นพื้น ฐาน, ช่วงการฟื้น ตัวดี
3	70–80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความ สามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมแบบ คาร์ดิโออย่าง เหมาะสม
4	80–90%	ช่วงก้าวเร็ว และ เริ่มรู้สึกไม่สบาย เล็กน้อย, หายใจ แรง	พัฒนาความสา มารถแอนแอโร บิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90–100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ, พละ กำลังเพิ่มขึ้น

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

การติดตามกิจกรรม

คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะ ทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาทีความเข้มข้น, จำนวนชั้นที่ขึ้น, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ ได้บันทึกไว้ แคลอรี่ที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผา ผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรี่ของกิจกรรมต่าง ๆ จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิทก้าว การนับก้าวถูก อัปเดดเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความ แม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัดโนมัติ, ซึ่ง ขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหว ระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมาย ประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้ง เป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการ เผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเดือนขยับคอยเดือน คุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ใน หนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่ม ขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียง เดือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ *(การตั้งค่าระบบ, หน้า 28)*

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้ง เดือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของ คุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการ นอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอน หลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบน บัญชี Garmin Connect ของคุณได้

สถิติการนอนหลับรวมถึงจำนวนชั่วโมงที่นอนทั้งหมด, ระดับการ นอน, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ

หมายเหตุ: การงีบหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของ คุณ

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเดือนและการ เดือนด่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ *(การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 9)*

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างการนอน
- 2 อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect *(Garmin Connect, หน้า 22)*

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, เสียงเตือน, และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ ในขณะกำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนต์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งชั่วโมงนอนปกติของคุณได้ในการตั้ง ค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิด ใช้ตัวเลือก Sleep Time ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้าม รบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนปกติของคุณได้ (การตั้ง ค่าระบบ, หน้า 28)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก ห้ามรบกวน

นาทีความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรด่าง ๆ เช่น U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรม ที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อ สัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตาม เวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปาน กลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวน ความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมาย นาทีความเข้มข้นประจำสัปดาห์ โดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาทีกิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาที กิจกรรมหนัก นาทีความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็น สองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาทีความเข้มข้น

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณคำนวณนาทีเข้มข้นโดยการเปรียบ เทียบข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณกับอัตราการเด้นหัวใจ ขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเด้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาทีความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การ ก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของ นาทีความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้ม ขันปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อวัดอัตราการเด้นของหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรงที่สุด

Garmin Move IQ™ อีเว้นท์

คุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับรูปแบบกิจกรรม เช่น การเดิน, การ วิ่ง, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, และการฝึกซ้อมด้วย elliptical, เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาทีโดยอัตโนมัติ คุณสามารถดูประเภท ของอีเว้นท์และระยะเวลาบนไทม์ไลน์ Garmin Connect ของ คุณ, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรม, สแน็ปช็อต, หรือฟิดข่าว ของคุณ สำหรับรายละเอียดและความแม่นยำเพิ่มเติม, คุณ สามารถบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ของคุณได้

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง UP, และเลือก <mark>การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม</mark> **สถาน**ะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

การเดือนเคลื่อนที่: แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการ เคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ (*การ ดั้งค่าระบบ, หน้า 28*)

เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมาย ได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมาย ปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมาย จำนวนชั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาทีความเข้มข้น ประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิด Move IQ อีเว้นท์ได้

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนชั้นที่เดินขึ้น, นาทีความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อ มือและยังใช้งานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจาก หน้าอก ANT+® อีกด้วย คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ จากข้อมือบนวิจิทอัตราการเด้นหัวใจได้ เมื่อมีข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจจากข้อมือและอัตราการเด้นหัวใจ ANT+ ให้ทั้งสองแบบ, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ ANT+

อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ

 สวมอุปกรณ์ Forerunner เหนือกระดูกข้อมือของคุณ หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมใส่ได้กระขับแต่สบาย, และไม่ ควรขยับไปมาระหว่างการวิ่งหรือการออกกำลังกาย



หมายเหตุ: เซ็นเซอร์วัดอัตราการเด้นหัวใจอยู่ที่ด้านหลังของ อุปกรณ์

- ดู <u>ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน,</u> หน้า 10 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเด้นหัวใจจาก ข้อมือ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของอัตราการเด้น หัวใจจากข้อมือ, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวม อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเด้นหัวใจบนด้าน หลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้ กระชับแต่สบาย
- รอจนกว่าไอคอน ♥ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของ คุณ
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
 - หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอ้าท์แต่ละครั้ง

การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ

วิจิทแสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการ เด้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเด้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก DOWN
- 2 เลือก START เพื่อดูค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ย ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยัง อุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณจาก อุปกรณ์ Forerunner ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ ไว้แล้วได้

หม**ายเหตุ**: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุ แบตเตอรี่ลง

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

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการ เต้นหัวใจของคุณ, และ (๙♥ ปรากฏ

หม**ายเหตุ**: คุณสามารถดูได้เพียงวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ เท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจจากวิ จิทอัตราการเด้นหัวใจ

3 จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งาน ของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก ใช่

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่าง หนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner ของคุณเพื่อถ่ายทอด ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มหนึ่ง กิจกรรมได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถถ่ายทอดข้อมูลอัตราการ เต้นของหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge® ในระหว่างกำลังปั่น จักรยาน, หรือไปยังกล้องแอคชั่น VIRB ระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้

หม**ายเหตุ**: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจลดอายุ แบดเดอรี่ลง

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

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการ เต้นหัวใจของคุณในเบื้องหลัง

หมายเหตุ: ไม่มีการบ่งชี้ว่าอุปกรณ์กำลังแพร่สัญญาณข้อมูล อัตราการเด้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

4 หากจำเป็น, จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งาน ของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, ให้หยุดทำกิจกรรม *(การหยุดหนึ่งกิจกรรม,*

หน้า <mark>3)</mark>

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ค่าเริ่มดันสำหรับการตั้งค่าอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือคือ อัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือโดย อัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับ อุปกรณ์นี้

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

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับ คู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Run™ หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับ ฟอร์มการวิ่งของคุณได้ หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณถูก แพ็กเกจมาพร้อมกับอุปกรณ์เสริม HRM-Run, อุปกรณ์ถูกจับคู่ กันเรียบร้อยแล้ว

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการ เคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดการวิ่งหกแบบ

- Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดง จำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)
- ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดย แสดงการเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็น เชนดิเมตร
- ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้น ขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาใน แต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็น มิลลิวินาที
- หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ ใช้ขณะกำลังเดินอยู่
- **ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง**: ความสมดุลในการลง เท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดง ความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของ คุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา
- ช่วงก้าวยาว: ช่วงก้าวยาว (stride length) คือความยาวของ ก้าวของคุณจากหนึ่งการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัด เป็นเมดร
- Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราส่วนของค่าการโยกตัว ขณะวิ่งกับช่วงก้าวยาว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติ แล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics ได้, คุณต้องสวม อุปกรณ์เสริม HRM-Run™, อุปกรณ์เสริม HRM-Tri™, หรือ Running Dynamics Pod, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (การจับคู่กับเข็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)

หาก Forerunner ของคุณถูกแพ็กเกจมาพร้อมกับเครื่อง วัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ถูกจับคู่กันอยู่แล้ว, 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, ระยะเวลา ที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้เห็น ว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับ ของนักวิ่งคนอื่น ๆ โซนสีด่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่าง กัน ค่าข้อมูลในโซนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่ มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งข้า ค่าข้อมูลในโซนสีเขียว, สีน้ำเงิน, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือ วิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลา เท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้า กว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูง กว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณ หารด้วยช่วงก้าวยาว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวพันกับความสูง

ไปที่ Garmin.com สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเดิม, คุณสามารถค้นหาสื่อสิ่งพิมพ์และ เว็บไซด์ด่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่มีชื่อเสียงได้

โชนสี	เปอร์เซ็นไทล์ในโชน	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

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างวัดความสมมาตรในการวิ่งของคุณและแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมดของ คุณ ด้วอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชิ้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้าหน้าจอข้อมูลของคุณแสดง เลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52, 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา

โชนสี	📕 สีแดง	📕 สีสัม	🔲 สีเขียว	📕 สีสัม	📕 สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เข็นต์ของนักวิ่งอื่น ๆ	5%	25%	40%	25%	5%
ความสมดุลในการลงเท้า ทั้งสองข้าง	>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 พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มาก ขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อ กำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่ รวดเร็วและสมดุล

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับ ฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับค่าโยกตัวขณะวิ่งและ vertical ratio แตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซ็นเซอร์และตำแหน่งว่าอยู่ที่หน้าอก (อุปกรณ์ เสริม HRM-Tri หรือ HRM-Run) หรือที่ข้อมือ (อุปกรณ์เสริม Running Dynamics Pod)

โชนสี	เปอร์เซ็นไทล์ ในโซน	ช่วงค่าโยกตัวที่รอบ อก	ช่วงค่าโยกตัวที่ข้อมือ	Vertical Ratio ที่รอบ อก	Vertical Ratio ที่ข้อ มือ
🔳 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 ที่หาย ไป

หากข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำ ตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

 ดรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run

อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี 🕉 ที่ด้านหน้าของ โมดูล

- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณอีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ดรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้า ขึ้น

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุล ปรากฎระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและ ทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของคุณ ได้

การวัดด้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.garmin.com/physio



หม**ายเหตุ**: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยว กับสมรรถนะของคุณ

- **สถานะการฝึกข้อม**: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการ ฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณ อย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลง ในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วง ระยะเวลาที่ยาวขึ้น
- VO2 max.: VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็น มิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำ

หนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ

- **เวลาพักฟื้น**: เวลาพักฟื้นแสดงเวลาว่ายังเหลืออีกนานเท่าไหร่ ก่อนที่คุณได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์ หนักครั้งต่อไป
- **ปริมาณการฝึกข้อม**: ปริมาณการฝึกซ้อมคือผลรวมของการ ผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ใน 7 วันล่าสุด EPOC เป็นการประเมินว่าร่างกายของคุณต้องการ พลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย
- Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการ แข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิดเนสในปัจจุบันของคุณ ผลการ คาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสม สำหรับการแข่งขันด้วย
- HRV stress test: HRV (heart rate variability) stress test ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์บันทึกความแปรปรวนของอัตราการเด้น หัวใจของคุณในขณะกำลังยืนนิ่งเป็นเวลา 3 นาที ซึ่งแสดง ระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตราส่วนคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงว่ามีระดับความเครียดด่ำที่ต่ำลง
- ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ: ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียล ไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูก เพิ่มเป็นช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดย เปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนส เฉลี่ยของคุณ
- Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือ จุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยการใช้ ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจและ pace

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเดือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าตั้งต้น บางการแจ้งเดือน สมรรถนะคือการเดือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณ เสร็จสิ้น บางการแจ้งเดือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่ง กิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max ใหม่

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > แจ้งเตือน สมรรถนะ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติ Auto Detect ถูกเปิดโดยอัตโนมัติ อุปกรณ์สามารถ ดรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด, และ lactate threshold ของ

คุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัดรา การเด้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ เท่านั้น

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > ตรวจพบ อัตโนมัติ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่ง ผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะ การฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึก ซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการ ฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

- Peaking: Peaking หมายถึงว่าคุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสม สำหรับการแข่งขันที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ ระยะหลัง ๆ นี้ช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทนการ ฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้า, เนื่องจากสภาพจุดสูงสุดนี้สามารถคงไว้ได้เป็นเวลาสั้น ๆ เท่านั้น
- ประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับ ฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควร วางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อ รักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้
- การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอ สำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการ พัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของ คุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ
- การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลา การฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการ ฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกว่าพร้อมแล้ว
- ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลัง ดิ้นรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของ คุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน
- Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลง กว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผล กระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณ การฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้
- หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการ ฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ
- ไม่มีสถานะ: อุปกรณ์ต้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของ ประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อกำหนด สถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณ สามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

 วิ่งกลางแจ้งพร้อมวัดอัตราการเด้นหัวใจอย่างน้อยสองครั้ง ด่อสัปดาห์, หรือปั่นจักรยานพร้อมวัดอัตราการเด้นหัวใจและ power อย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์ หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการฝึก ซ้อมของคุณควรมีให้แสดง

 บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, เพื่อให้ เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนภาพของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่ คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะ สูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของ สมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนส ของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ Forerunner ต้องการเครื่องวัดอัตราการ เด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อ แสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและแสดงตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีสัม	ดีพอใช้
สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 สูงสุดได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute®

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก *(การแบ่งระดับมาตรฐาน* VO2 Max., หน้า 36), และไปที่ www.CooperInstitute.org

เวลาพักพื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และ พร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณ ทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานับถอย หลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายาม เวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ดั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8*), และตั้งอัดราการ เด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 8)*

- 1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาพึกา, คุณสามารถเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ, และเลือก START เพื่อเลื่อนดู การวัดสมรรถนะต่าง ๆ เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อ มือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจ สอบค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละ กิจกรรม อัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่าง อัตราการเด้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตรา การเด้นหัวใจของคุณสองนาทีหลังจากหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเด้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาที ของการอยู่นิ่งหรือคูลดาวน์, อัตราการเด้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัว กับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่ แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหว นานสองนาทีในขณะที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะ ฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ ปรากฏได้

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ ในเจ็ดวันล่าสุด ซึ่งเป็นผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการ ออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณในเจ็ดวันล่าสุด มาตร วัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะ ที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุด ถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมราย บุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้น ของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 8*), และตั้งอัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 8*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 14*) และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อให้เป้าหมาย เวลาแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพของฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ ผล การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะ สมสำหรับการแข่งขันด้วย

หม**ายเหตุ**: ในตอนแรกผลการคาดคะเนอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งบางรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะ การวิ่งของคุณ

- 1 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
- 2 เลือก START เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

เวลาการแข่งที่ถูกคาดคะเนไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

เกี่ยวกับ Training Effect

Training Effect วัดผลกระทบของหนึ่งกิจกรรมที่มีต่อแอโร บิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ Training Effect รวบรวม ข้อมูลระหว่างทำกิจกรรม ในขณะที่กิจกรรมดำเนินไป, ค่า Training Effect เพิ่มขึ้น, บอกให้คุณทราบว่ากิจกรรมดังกล่าว ได้พัฒนาฟิตเนสของคุณอย่างไรบ้าง Training Effect ถูก กำหนดโดยข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, อัตราการเต้นหัวใจ, ระยะเวลา, และความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณ เพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผลต่อ แอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอ้าท์ส่งผล ให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC ของคุณ ที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้รับถูกวางแผนตามช่วง ของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของ คุณ เวิร์คเอ้าท์ที่สม่ำเสมอโดยใช้ความพยายามหรือเวิร์คเอ้าท์ ที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับ การเผาผลาญอาหารทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการ พัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเด้นหัวใจและ ความเร็วเพื่อกำหนดว่าหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ส่งผลต่อความสามารถ ของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับ หนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภท ของกิจกรรม intervals ความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำของ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทาง แอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกได้

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทราบว่าเลข Training Effect ของคุณ (จาก 0.0 ถึง 5.0) อาจดูสูงผิดปกติได้ระหว่างสองสามกิจกรรมแรกของ คุณ อาจต้องทำหลายกิจกรรมเพื่อให้อุปกรณ์เรียนรู้แอโรบิกและ แอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect เป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่ง ของหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับตัวเลขของคุณ ดลอดทั้งกิจกรรม

โชนสี	Training Effect	ประโยชน์ทาง แอโรบิก	ประโยนชน์ทาง แอนแอโรบิก
	จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
	จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
	จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ
	จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิก ฟิดเนสของคุณ อย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ อย่างมาก
	จาก 4.0 ถึง 4.9	หนักเกินไปและ อาจส่งผลร้ายหาก ไม่มีเวลาพักฟื้น เพียงพอ	หนักเกินไปและอาจ ส่งผลร้ายหากไม่มี เวลาพักฟื้นเพียงพอ

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

การดูคะแนนความเครียดของความแปรปรวนของ อัตราการเต้นหัวใจของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถทำการทดสอบความเครียดของความแปรปรวน ของอัตราการเด้นหัวใจ (HRV) ได้, คุณด้องสวมเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin และจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)*

คะแนนความเครียด HRV ของคุณคือผลลัพธ์ของการทดสอบ สามนาทีโดยกระทำขณะที่ยืนนิ่ง, ซึ่งอุปกรณ์ Forerunner วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเด้นหัวใจเพื่อกำหนด ความเครียดของคุณทั้งหมด การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปล้วนส่ง ผลว่าคุณแสดงออกอย่างไร ช่วงคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 1 ถึง 100, ซึ่ง 1 คือสถานะความเครียดต่ำมาก, และ 100 คือ สถานะความเครียดสูงมาก

การทราบคะแนนความเครียดของคุณช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่า หากร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมวิ่งหนักหรือโยคะ

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำว่าคุณวัดคะแนนความเครียดของ คุณก่อนคุณออกกำลังกาย, ที่เวลาเดียวกันโดยประมาณ, และ ภายใต้สภาวะเดียวกันทุกวัน คุณสามารถดูผลก่อนหน้าได้บน บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 เลือก START > DOWN > HRV Stress > START
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณทำกิจกรรมการวิ่งของคุณ คุณสมบัติข้อจำกัดด้าน สมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตรา การเต้นหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณ แบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดย ประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัด ด้านสมรรถนะ ด้วอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่าคุณได้ พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี

คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยัง หนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถ ของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็น ตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้าย ของการฝึกซ้อมวิ่งที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมกับเครื่อง วัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งของคุณ *(เกี่ยวกับการ ประเมิน VO2 Max., หน้า 14)*

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถน**ะ ไปยังหนึ่งหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่ง* หน้าจอข้อมูล, หน้า 26)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ปรากภ
- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ตลอดการวิ่งหรือการปันจักรยาน

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง, นี่เป็น ระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่งได้วิ่ง เกินกว่าเกณฑ์, ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่เร่งขึ้น สำหรับ นักวิ่งที่มีประสบการณ์, เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการ แข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป, ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้ คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรผลัก ดันตนเองในระหว่างการแข่งขัน ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของ คุณอยู่แล้ว, คุณสามารถป้อนลงในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ *(การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 8)*

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก ของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำ แนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและจับคู่กับ อุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24*)

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่ม และค่าการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งด้วยความเข้มข้นสูงอย่าง สม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ด้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมเครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมี ปัญหาเพื่อหาการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตรา การเด้นของหัวใจสูงสุดลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อทำการ ทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > Lactate Threshold Guided Test
- 5 เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาใน แต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่องจับ เวลาและบันทึกกิจกรรม

หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของคุณ, อุปกรณ์เดือนให้คุณอัปเดตโชนอัตราการเด้นหัวใจโดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ สำหรับ การประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเดิม, อุปกรณ์ เดือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

คุณสมบัติสมาร์ท

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัดิการเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณโดย การใช้แอป Garmin Connect Mobile สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ไปที่ www.garmin.co.th/intosports/apps

การแจ้งเดือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเดือนและข้อความทาง โทรศัพท์บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

- LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวดิดตามการแข่ง และกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ ได้ คุณสามารถเชิญผู้ดิดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมี เดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้
- GroupTrack: ช่วยให้คุณเข้าร่วมหนึ่งกลุ่มโดยการใช้ LiveTrack, เพื่อที่คนอื่น ๆ สามารถดูดำแหน่งของคุณได้ โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

อัปโหลดกิจกรรม: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังแอป Garmin

Connect Mobile โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการ บันทึกกิจกรรม

- **การอัปเดตชอฟต์แวร์**: ช่วยให้คุณอัปเดตชอฟต์แวร์อุปกรณ์ ของคุณได้
- **ดาว์นโหลดเวิร์คเอ้าท์และคอร์ส**: ช่วยให้คุณค้นหาเวิร์คเอ้าท์ และคอร์สต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect Mobile และส่ง แบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- **ดาว์นโหลดเวิร์คเอ้าท**์: ช่วยให้คุณค้นหาเวิร์คเอ้าท์ในแอป Garmin Connect Mobile และส่งแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ ของคุณ
- Connect IQ: ช่วยให้คุณเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ของอุปกรณ์ของ คุณด้วยหน้าปัดนาพึกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้
- **การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย:** ช่วยให้คุณโพสต์การ อัปเดตไปยังเว็บไซด์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัป โหลดหนึ่งกิจกรรมไปยังแอป Garmin Connect Mobile
- **การอัปเดตสภาพอากาศ**: ส่งสภาพอากาศและการแจ้งเดือน ต่าง ๆ แบบเรียลไทม์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- **การควบคุมเพลง**: ช่วยให้คุณควบคุมเครื่องเล่นเพลงบนสมาร์ท โฟนของคุณได้
- **เสียงเดือน:** ช่วยให้แอป Garmin Connect Mobile เล่นเดือน การประกาศสถานะบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการวิ่งหรือ กิจกรรมอื่น ๆ
- **เซ็นเซอร์ Bluetooth**: ช่วยให้คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดอัตราการ เด้นหัวใจ
- Find my phone: ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูก จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ ภายในระยะ
- Find my watch: คันหาอุปกรณ์ Forerunner ของคุณที่ สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยัง อยู่ภายในระยะ

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect Mobile ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วม กันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ,* หน้า 1)

ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วย ดนเอง, หน้า 17)*

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect Mobile ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การชิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วย ตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 2 เลือก 📿

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัดินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่ หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และ ปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 🕻

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่ จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเดือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจออุปกรณ์ Forerunner ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณ เข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

3 เลือก BACK เพื่อหยุดการค้นหา

วิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูล ได้อย่างรวดเร็ว, บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับ สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปวิ จิทได้ด้วยตนเอง

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของ คุณ

แคลอรี่: แสดงข้อมูลแคลอรี่ของคุณสำหรับวันปัจจุบัน เข็มทิศ: แสดงเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

- **จำนวนชั้นที่เดินขึ้น**: ติดตามจำนวนชั้นที่เดินขึ้นของคุณและ ความคืบหน้าส่เป้าหมายของคณ
- **อัตราการเด้นหัวใจ**: แสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณ เป็นจังหวะต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ
- **นาทีความเข้มข้น**: ติดตามเวลาของคุณใช้เข้าร่วมในกิจกรรม ปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาทีความเข้มข้นรายสัปดาห์ของ คุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ
- **กิจกรรมล่าสุด**: แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึก ล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือ การว่ายน้ำล่าสุดของคุณ
- **กีฬาล่าสุด**: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่ถูกบันทึกไว้ของ คุณและระยะทางทั้งหมดของคุณในสัปดาห์
- **ควบคุมเพลง**: ให้การควบคุมการเล่นเพลงสำหรับสมาร์ทโฟน ของคุณ
- **การแจ้งเดือน**: เดือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดด เครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการแจ้ง เดือนสมาร์ทโฟนของคุณ

สมรรถนะ: แสดงสถานะการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณ, ปริมาณ ของการฝึกซ้อม, การประเมิน VO2 max., เวลาพักฟื้น, การ ประเมิน FTP, lactate threshold, และ predicted race times

- **ก้าว**: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และ ข้อมูลในช่วง 7 วันล่าสุด
- **เครียด**: แสดงระดับความเครียดและให้กิจกรรมการฝึกหายใจ เพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย
- **การควบคุม VIRB**: มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
- **สภาพอากาศ**: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูล ได้อย่างรวดเร็ว, บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับ สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

จากหน้าจอแสดงเวลาของวัน, เลือก UP หรือ DOWN

วิจิทที่มีให้ใช้รวมถึงอัดราการเด้นหัวใจและการติดตาม กิจกรรม วิจิทสมรรถนะต้องการหลายกิจกรรมพร้อมอัตราการ เด้นหัวใจและการวิ่งกลางแจ้งพร้อม GPS

 เลือก START เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติม สำหรับหนึ่งวิจิท

การดูวิจิทสภาพอากาศ

สภาพอากาศต้องการใช้การเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟน ที่รองรับ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP
- 2 เลือก START เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายชั่วโมง
- 3 เลือก DOWN เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายวัน

การเข้าร่วมหนึ่งเชสชั่น GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเข้าร่วมหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้, คุณ ต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้มีไว้เพื่อการเข้าร่วมหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ Forerunner หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้ งานร่วมกันได้อื่น ๆ, พวกเขาสามารถเห็นคุณได้บนแผนที่ คุณไม่ สามารถดูสมาชิก GroupTrack คนอื่นบนอุปกรณ์ของคุณได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ Forerunner ขึ้นมา
- 2 จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ Forerunner (การจับคู่ สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1)
- 3 จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Conncet Mobile, เลือก LiveTrack > GroupTrack
- 4 หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, คุณต้อง เลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
- 5 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
- 6 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 7 บนอุปกรณ์ Forerunner, เริ่มหนึ่งกิจกรรม

ข้อแนะนำสำหรับเชสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มของคุณเพื่อ คอยติดตามคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอของ พวกเขา สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- วิ่งกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณ โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก การเชื่อมต่อ เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชั่น GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟน ของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตร หรือ 25 ไมล์)

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกา ของคุณจาก Garmin® และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้แอป Connect IQ Mobile คุณยังสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ ด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิท, และแอปส์ต่าง ๆ ได้ ห**น้าปัดนาฬิกา**: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

- ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดง เซ็นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณ สามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัติและ หน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมอุปกรณ์
- **วิจิท**: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการ แจ้งเดือนต่าง ๆ
- **แอปส์**: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบแก่นาพึกาของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอปมือถือ Connect IQ ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับ สมาร์ทโฟนของคุณก่อน

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Connect IQ Mobile
- 2 หากจำเป็น, เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติของ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ garminconnect.com และลงชื่อเข้าใช้
- 3 จากวิจิทอุปกรณ์ของคุณ, เลือก Connect IQ Store
- 4 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติการเชื่อมด่อกับ Wi-Fi แอป Garmin Connect Mobile ไม่ได้ต้องการให้คุณใช้การเชื่อมต่อ Wi-Fi

- **อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ**: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม
- **แผนการออกกำลังกายและการฝึกช้อม**: ช่วยให้คุณเรียกดู และเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย
- ชอฟต์แวร์อัปเดต: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดการอัปเดต ซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้ บริการ

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณเข้ากับแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ทโฟนของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับ หนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

คุณสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi เพื่อเพิ่ม ความเร็วในการโอนไฟล์ขนาดใหญ่ขึ้นได้

- 1 ย้ายเข้ามาภายในระยะของหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi
- 2 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🗮 หรือ •••
- 3 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก ทั่วไป > เครือข่าย Wi-Fi > เพิ่มเครือข่าย
- 5 เลือกหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ที่มีอยู่, และป้อนรายละเอียดการ ลงชื่อเข้าใช้

เพลง

ข้อสังเกต

เฉพาะ Forerunner 645 Music เท่านั้นที่สนับสนุนหูฟังแบบ Bluetooth

คุณสามารถควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณ โดยการใช้อุปรณ์ Forerunner ของคุณได้

บน Forerunner 645 Music, คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความ เสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่ง ผู้ให้บริการภายนอกได้, เพื่อให้คุณสามารถฟังได้เมื่อสมาร์ทโฟน ของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง

เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้ในอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้อง เชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบน สมาร์ทโฟนของคุณหรือเพื่อเล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของ คุณได้

การติดตั้งเข้ากับผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยัง Forerunner 645 Music ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่ รองรับได้, คุณต้องติดตั้งและลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการผ่านแอป Garmin Connect Mobile

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก อุปกรณ์ Garmin, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก เพลง, ผู้ให้บริการภายนอกที่ติดตั้งแล้วจะปรากฏขึ้นมา ภายใต้รายการ INSTALLED
- 4 เลือก หาแอปเพลง, หาหนึ่งผู้ให้บริการ, และทำตามคำ แนะนำบนหน้าจอ

การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง

ก่อนที่คุณจะสามารถลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง, คุณต้อง เชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน *(การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 18)*

- บน Forerunner 645 Music ของคุณ, กดค้าง ลง เพื่อเปิด การควบคุมเพลง
- 2 เลือก จัดการ > ผู้ให้บริการเพลง
- 3 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 4 เปิด Garmin Connect Mobile, เลือก START
- 5 การแจ้งเดือนจะปรากฏขึ้นบนสมาร์ทโฟนของคุณ, เพื่อขอ ให้คุณลงชื่อเข้าใช้ในทันที ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อ ลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง

หมายเหตุ: หากคุณไม่เห็นการแจ้งเดือน, กรุณาตรวจสอบ การตั้งค่าการแจ้งเดือนบนสมาร์ทโฟนของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการ ภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดไฟล์เสียงจากหนึ่งผู้ให้บริการ ภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน *(การ เชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 18)*

- 1 บน Forerunner 645 Music ของคุณ, กดค้าง **DOWN** เพื่อ เปิดการควบคุมเพลง
- 2 เลือก จัดการ > ผู้ให้บริการเพลง
- 3 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 4 เลือก เพลย์ลิสต์

- 5 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูเพลย์ลิสต์และแทร็คทั้งหมด ที่มี, จากนั้นเลือก START เพื่อเลือกรายการที่ต้องการ ดาวน์โหลดลงในอุปกรณ์
- 6 เลือก เสร็จ เพื่อดาวน์โหลดรายการที่เลือกลงในอุปกรณ์

การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอก

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก เพ**ลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกที่ได้ติดตั้งไว้
- 5 เลือกถอนการติดตั้ง, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อ ถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคลโดยการ ใช้ Garmin Express™

ก่อนที่คุณสามารถส่งข้อความเสียงส่วนบุคคลของคุณไปยัง อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้ง Garmin Express บน คอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (www.garmin.com/express)

คุณสามารถโหลดไฟล์ .mp3 และ .aac ไปยัง Forerunner 645 Music จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่ รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิด Garmin Express, เลือก อุปกรณ์ของคุณ, และเลือก **Music**
- 3 เลือกกล่องกาเครื่องหมายถูกสำหรับเพลง, เพลย์ลิสต์, และ ไฟล์เสียงอื่น ๆ, และเลือก Send to Device

การฟังเพลงที่ดาวน์โหลดมา

- 1 กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (การเชื่อม ต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 20)
- 3 เลือก แหล่ง > เพลงของฉัน
- 4 เลือก รายการเพลง
- 5 เลือกเพลงที่คุณต้องการเล่น ข้อแนะนำ: เลือก เล่นเพลงทั้งหมด เพื่อเริ่มการเล่นเพลง ทั้งหมดที่ได้ดาวน์โหลดไว้ในอปกรณ์ในโหมดสุ่มเพลง

การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อม ต่อไว้

- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เริ่มการเล่นหนึ่งเพลงหรือเพลย์ลิสต์
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - บนอุปกรณ์ Forerunner 645 Music, กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
 - บนอุปกรณ์ Forerunner 645, เลือก DOWN เพื่อดู
 วิจิทการควบคุมเพลง

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิจิทการควบคุมเพลงไปยังลูปวิ จิทของคุณ *(การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 25)*

- 3 บนอุปกรณ์ Forerunner 645 Music, เลือก ที่มา > ควบคุม เพลง บนโทรศัพท์
- 4 ใช้ไอคอนเพื่อหยุดชั่วคราวและเล่นต่อ, ข้ามแทร็ค, และปรับ ระดับความดัง (*การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 20*)

การควบคุมการเล่นเพลง

หม**ายเหตุ**: บางการควบคุมการเล่นเพลงมีให้ใช้บนอุปกรณ์ Forerunner 645 Music เท่านั้น



o'	เลือกเพื่อจัดการไฟล์จากผู้ให้บริการภายนอก
ij	เลือกเพื่อสับเปลี่ยนระหว่างการเล่นไฟล์เสียงจาก อุปกรณ์และการควบคุมเพลงบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อ ระหว่างการเล่นเพลงจากอุปกรณ์ เลือกเพื่อเลื่อนดูไฟล์ เสียงและเพลย์ลิสต์ที่พร้อมใช้งานในคลังของคุณ
I	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วระหว่างการเล่น ไฟล์เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกเพื่อเริ่มเล่นไฟล์เสียงปัจจุบันใหม่ เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับระหว่างการเล่นไฟล์เสียงปัจจุบัน
U	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
X	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสลับลำดับ

การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บน Forerunner 645 Music ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- นำหูฟังเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของ คุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การตั้งค่า > เช็นเชอร์ > เพิ่มใหม่ > หูฟัง
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสิ้น

Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณใช้นาพึกาของคุณเพื่อชำระ เงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้บัตรเครดิต หรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay™ Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิดหรือเดบิตที่เข้าร่วมได้มากกว่าหนึ่ง ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ Garmin.com/ garminpay/banks เพื่อคันหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > Create Your Wallet**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬึกา ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้นาพึกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับการ จับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน คุณสามารถใช้นาพึกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายใน ร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 🃹
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

ห**มายเหตุ:** หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง, wallet ของคุณล็อก, และคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณใน แอป Garmin Connect Mobile

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่คุณใช้ล่าสุดปรากฏ



- 4 หากคุณได้เพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของ คุณ, เลือก DOWN เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (ให้เลือกได้)
- 5 ภายใน 60 วินาที, ถือนาพึกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการ ชำระเงิน, โดยให้นาพึกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่าน นาพึกาสั่นและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับ เครื่องอ่านเสร็จแล้ว
- 6 หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำ ธุรกรรมให้สมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณ สามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่ คุณยังสวมนาพึกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาพึกาจากข้อมือของ คุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเด้นหัวใจ, คุณต้องป้อนรหัส ผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของ คุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิดหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก Garmin Pay > —
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลของบัตรและเพิ่ม บัตรไปยัง wallet ของคุณ

หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาพึกา ของคุณเมื่อคุณทำการจ่ายเงิน

การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับบัตรที่ใช้ชำระเงินแต่ละ ใบของคุณได้, และคุณสามารถระงับ, เปิดใช้งาน, หรือลบบัตร หนึ่งใบได้ คุณยังสามารถระงับหรือลบ Garmin Pay wallet ทั้งหมดได้อีกด้วย

หม**ายเหตุ**: ในบางประเทศ, สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัด คุณสมบัติ wallet

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay** > **Manage Your Wallet**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อระงับหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก ระงับ บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดยการ ใช้อุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
 - เพื่อระงับบัตรทุกใบใน wallet ของคุณชั่วคราว, เลือก ระงับกระเป๋าสตางค์ คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Forerunner ของ คุณได้จนกว่าคุณได้ยกเลิกการระงับบัตรอย่างน้อยหนึ่งใบ โดยการใช้แอปนี้
 - เพื่อยกเลิกการระงับ wallet ที่ถูกระงับไว้ของคุณ, เลือก ยกเลิกการระงับกระเป๋าสตางค์
 - เพื่อลบหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก ลบ บัตรนั้นถูกลบออกจาก wallet ของคุณอย่างสมบูรณ์ หาก คุณต้องการเพิ่มบัตรนี้ไปยัง wallet ของคุณในอนาคต, คุณต้องป้อนข้อมูลบัตรใบนี้อีกครั้ง
 - เพื่อลบบัตรทั้งหมดใน wallet ของคุณ, เลือก ลบกระเป๋า สตางค์

Garmin Pay wallet ของคุณและข้อมูลบัตรทั้งหมดที่ เกี่ยวข้องถูกลบไป คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้จนกว่าคุณสร้าง wallet ใหม่และ เพิ่มหนึ่งบัตร

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณด้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ รหัสผ่าน ของคุณไม่สามารถถูกกู้คืนได้ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ, คุณ ด้องลบ wallet ของคุณ, สร้างอันใหม่ขึ้นมา, และป้อนข้อมูลบัตร ของคุณอีกครั้ง

คุณสามารถเปลี่ยนรหัสผ่านที่ต้องการเพื่อเข้าถึง Garmin Pay wallet บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > ล้าง**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยการใช้อุปกรณ์ Forerunner, คุณ ต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

ประวัติ

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

หม**ายเหตุ**: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่า ที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ ของคุณ

1 กดค้าง UP

- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก Details
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก Laps
 - เพื่อเลือกหนึ่งช่วงเวลาและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ interval, เลือก ช่วงเวลา
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอ โรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก Training Effect (เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 15)
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโชนอัตราการเด้นหัวใจ, เลือก Time in Zone (การดูเวลาของคุณในแต่ละโชนอัตราการ เด้นหัวใจ, หน้า 21)
 - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก โปรไฟล์ ระดับความสูง
 - เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก ลบ

การดูเวลาของคุณในแต่ละโชนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเด้นหัวใจได้, คุณต้องจบ หนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเด้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมก่อน การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเด้นหัวใจสามารถช่วย ให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

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

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยัง อุปกรณ์ของคุณได้

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

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับความ สูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก ประวัติ > ทั้งหมด > เครื่องวัดระยะ
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูผลรวมเครื่องวัดระยะ

การลบประวัติ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก ประวัติ > ตัวเลือก
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ลบทุกกิจกรรม เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
 - เลือก รีเซ็ตทั้งหมด เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวม ทั้งหมด
 - หม**ายเหตุ**: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว
- 4 ยืนยันการเลือกของคุณ

การจัดการข้อมูล

หม**ายเหตุ**: อุปกรณ์ไม่รองรับการทำงานร่วมกับ Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, และ Mac® OS 10.3 และก่อนหน้านี้

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัดถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำ ในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: หากคุณใช้ Apple คอมพิวเตอร์, คุณต้องทำให้ โฟลเดอร์ Trash ว่างเปล่าเพื่อลบไฟล์ต่าง ๆ ทิ้งอย่างสมบูรณ์

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์ หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ จากคอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์ เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องตัดการเชื่อมต่ออย่าง ปลอดภัย

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

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอีเว้นท์ต่าง ๆ ของวิถี ชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่น จักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การแข่งไตรกีฬา, และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อขอบัญชีใช้งานฟรี, ไปที่ connect.Garmin.com/th-TH/start/forerunner

- **จัดเก็บกิจกรรมของคุณ**: หลังจากที่คุณได้จบและบันทึก หนึ่งกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลด กิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ ได้นานเท่าที่คุณต้องการ
- **วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ**: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียด มากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเด้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, running dynamics, ภาพแผนที่จากมุมสูง, แผนภูมิแสดง pace และความเร็ว, และรายงานที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่แยกจำหน่าย ต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ



- วางแผนการฝึกช้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมาย ฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้
- **ติดตามความก้าวหน้าของคุณ**: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าว ประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้
- **แชร์กิจกรรมของคุณ**: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อ คอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือโพสต์ลิงค์ไป ยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณ ชื่นชอบได้
- **จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ**: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของ คุณได้
- เข้าถึง Connect IQ สโตร์: คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส์, หน้า ปัดนาพึกา, ช่องข้อมูล, และวิจิทต่าง ๆ ได้

การชิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile

อุปกรณ์ของคุณซิงโครไนซ์ข้อมูลกับแอป Garmin Connect Mobile เป็นระยะ ๆ โดยอัตโนมัติ คุณสามารถซิงค์ข้อมูลได้ด้วย ดนเองเมื่อใดก็ได้

- นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของสมาร์ทโฟนของ คุณ
- 2 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 3 เลือก 📿
- 4 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express™ เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับ บัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คุณ สามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลดข้อมูล กิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้และ ส่งข้อมูลต่าง ๆ, เช่น การเวิร์คเอ้าท์หรือแผนการฝึกซ้อม, จาก เว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ คุณยัง สามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟด์แวร์อุปกรณ์และจัดการแอปส์ Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.com/express
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, และเลือก เพิ่ม อุปกรณ์
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การนำทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทาง GPS บนอุปกรณ์ของคุณเพื่อ ดูเส้นทางของคุณบนแผนที่, บันทึกดำแหน่ง, และหาทางกลับ บ้านของคุณได้

คอร์ส

คุณสามารถส่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยัง อุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถดิดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้น ทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและปั่นจักรยานตามเส้น ทางที่เหมาะเพื่อไปทำงานได้

คุณยังสามารถติดตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้ได้ด้วย, โดยพยายาม ทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้า ตัวอย่างเช่น หากจบคอร์สเดิมได้ภายใน 30 นาที, คุณสามารถ แข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำ กว่า 30 นาที

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP, และเลือก การนำทาง > คอร์ส > สร้างใหม่
- 4 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก 🗸
- 5 เลือก เพิ่มตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก
- 7 หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4
- 8 เลือก Done > Do Course ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 9 เลือก START เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกดำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไปยัง ตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 🕈

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม *(การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 25)*

3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ หรือแก้ไขชื่อ, ระดับ ความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

- จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START > นำทาง > ตำแหน่งที่ บันทึกไว้
- 2 เลือกหนึ่งดำแหน่งที่บันทึกไว้
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด

คุณสามารถลบดำแหน่งของคุณที่บันทึกไว้ทั้งหมดได้ในครั้ง เดียวกัน

จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START > นำทาง > ตำแหน่งที่ บันทึกไว้ > ลบทั้งหมด

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่าง กิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของ คุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมา แล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก STOP > กลับไปจุดเริ่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตาม เส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก TracBack
 - เพื่อนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่ง เส้นตรง, เลือก เส้นตรง



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุด หมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมาย ปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก START > นำทาง
- 2 เลือกหนึ่งหมวดหมู่
- 3 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุดหมาย ปลายทาง
- 4 เลือก นำทาง ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 5 เลือก START เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การหยุดการนำทาง

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง UP
- 2 เลือก ห**ยุดการนำทาง**

แผนที่

ส แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ ชื่อและสัญลักษณ์ของ ตำแหน่งปรากฏบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังหนึ่งจุด หมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้น บนแผนที่

- การนำทางแผนที่ (การเลื่อนและการชูมแผนที่, หน้า 23)
- การตั้งค่าแผนที่ (การตั้งค่าแผนที่, หน้า 24)

การเลื่อนและการชูมแผนที่

- 1 ระหว่างกำลังนำทาง, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูแผนที่
- 2 กดค้าง UP
- 3 เลือก **เลื่อน/ชูม**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อสสับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและ ขวา, หรือการซูม, เลือก START

- เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก UP และ DOWN
- เพื่อเลิก, เลือก BACK

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่แสดงอย่างไรในในแอปแผนที่ และหน้าจอข้อมูล

กดค้าง UP, และเลือก **การตั้งค่า** > แผนที่

แนวแผนที่: ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศรถวิ่ง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของ หน้าจอ

ดำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนดำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ชูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการ ใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการทำงาน, คุณ ต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

เซ็นเซอร์ ANT+

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อ เซ็นเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหาก, ไปที่ http://buy.garmin. com

การจับคู่กับเข็นเซอร์ ANT+

การจับคู่คือการเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+, ดัวอย่างเช่น การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ ANT+ กับอุปกรณ์ของ คุณ, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ หลังจากการจับคู่เริ่มแรก, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรม ของคุณและเซ็นเชอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

หม**ายเหตุ**: หากอุปกรณ์ของคุณถูกแพ็กเกจมาพร้อมกับ เซ็นเซอร์ ANT+, อุปกรณ์ถูกจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว

- 1 ติดตั้งเซ็นเซอร์หรือสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ
- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 1 ซม. ของเซ็นเซอร์, และรอในขณะ ที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ เมื่ออปกรณ์ตรวจจับเซ็นเซอร์, หนึ่งข้อความปรากภขึ้น คณ

เมออุบกรณตรวจจบเซนเซอร, หนงขอความบรากฏขน คุณ สามารถปรับแต่งหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์

3 หากจำเป็น, เลือก เมนู > การตั้งค่า > เซ็นเชอร์และ อุปกรณ์เสริม เพื่อจัดการเซ็นเซอร์ ANT+

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณทำงานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อ คุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod อยู่ระหว่างรอและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เช่น เครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัด แบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การออกไปวิ่งโดยใช้ Foot Pod

ก่อนคุณออกไปวิ่ง, คุณต้องจับคู่ foot pod กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน *(การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)*

คุณสามารถวิ่งในร่มโดยใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace, ระยะ ทาง, และ cadence ได้ คุณยังสามารถวิ่งกลางแจ้งโดยใช้ foot pod เพื่อบันทึกข้อมูล cadence พร้อม pace และระยะทาง GPS ของคุณ

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

การปรับเทียบ Foot Pod

foot pod ปรับเทียบตัวเองได้ ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว และระยะทางดีขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช้ GPS

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับ คู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน *(การจับคู่กับเข็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)*

foot pod ปรับเทียบตัวเองได้, แต่คุณสามารถปรับปรุงความ แม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ ครั้งโดยการใช้ GPS

- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีในจุดที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- 2 เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่โดยไม่หยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

ตามข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยน, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูป แบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับ คู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน *(การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)*

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการ ปรับเทียบของคุณ หากคุณได้เคยปรับเทียบ foot pod กับอีก ผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของ คุณ

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

การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทางของ foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน *(การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)*

คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะ ทางโดยการใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

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

ปกติสำหรับในร่ม

 เลือก ทุกครั้ง เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่ คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่แยกจำหน่ายต่างหาก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้งาน ร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 24)
- กำหนดขนาดล้อของคุณ (ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 36)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3)

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อ ปรับปรุงการตระหนักถึงสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Forerunner ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia *(การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้* Garmin Express, หน้า 32)

tempe

tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ ANT+ แบบไร้สาย คุณสามารถ ติดเซ็นเซอร์เข้ากับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับ อากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, เป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่ แม่นยำสม่ำเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณ เพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **การตั้งค่า** > **แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งกิจกรรมเพื่อปรับแต่งการตั้งค่า, ตั้งค่ากิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เปลี่ยนลำดับของการแสดง, และ อื่น ๆ
 - เลือก เพิ่ม เพื่อเพิ่มกิจกรรมมากขึ้นหรือสร้างกิจกรรมแบบ กำหนดเอง

การปรับแต่งลูปวิจิท

้คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท, และเพิ่มวิ จิทใหม่ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > วิจิท
- 3 เลือกหนึ่งวิจิท
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิทในลูป วิจิท
 - เลือก ลบ เพื่อลบวิจิทออกจากลูปวิจิท
- 5 เลือก เพิ่มวิจิท
- 6 เลือกหนึ่งวิจิท วิจิทถูกเพิ่มเข้าไปยังลูปวิจิท

การปรับแต่งเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัด ในเมนูการควบคุมได้ *(การดูเมนูควบคุม, หน้า 2)*)

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT เพื่อเปิดเมนูควบคุม
- 2 กดค้าง UP
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากจำเป็น, เลือก เพิ่มการควบคุม เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัด เพิ่มเดิมไปยังเมนูการควบคุม
 - เลือก จัดลำดับการควบคุมใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของ ทางลัดในเมนูการควบคุม
 - เลือก ลบการควบคุม เพื่อลบหนึ่งทางลัดออกจากเมนูการ ควบคุม

การตั้งค่ากิจกรรม

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูก โหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่าง เช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการ เดือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มี ให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

เลือก START, เลือกหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง UP, และเลือกการตั้ง ค่ากิจกรรมต่าง ๆ

- หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้า จอข้อมูลใหม่ ๆ สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอ* ข้อมูล, หน้า 26)
- **การเดือน**: ตั้งค่าการเดือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับ กิจกรรม
- Metronome: เล่นเสียงเป็นจังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณ ปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึก cadence ที่เร็วขึ้น, ช้า ลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น *(การใช้เครื่องมือทำจังหวะ, หน้า 7)*
- Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap® (การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง, หน้า 27)
- Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณ หยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ระบุไว้ (การเปิดใช้งาน Auto Pause®, หน้า 27)
- Auto Scroll: ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมด ได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ *(การใช้* Auto Scroll, หน้า 27)
- **การแจ้งเตือนเชกเมนต์**: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณ ทราบถึงเซกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง
- GPS: การตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS การใช้ GPS + GLONASS ช่วยเพิ่มสมรรรถนะในสภาพ แวดล้อมที่ท้าทายและการตรวจจับดำแหน่งที่เร็วขึ้น การ ใช้ตัวเลือก GPS + GLONASS สามารถลดอายุแบตเตอรี่ ได้มากกว่าการใช้ตัวเลือก GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (UltraTrac, หน้า 27)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

- **การนับถอยหลังเริ่มต้น**: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลัง สำหรับ intervals การว่ายน้ำในสระ
- **การตรวจจับสโตรก**: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับ การว่ายน้ำในสระ
- พักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าการตั้งเวลาพักหน้า จอเพื่อประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรม(การตั้งค่าพักหน้าจอ เพื่อประหยัดพลังงาน, หน้า 27)

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือ สีขาว

สีการเน้น: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่า กิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ใช้ค่าเริ่มตัน: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยนเลย์เอาท์และเนื้อหาของ หน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก หน้าจอข้อมูล
- 5 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เลย์เอาท์ เพื่อปรับจำนวนช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้า จอข้อมูล
 - เลือกหนึ่งช่องเพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในช่อง
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อ มูลในลูป
 - เลือก ลบ เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
- 7 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยัง ลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่ปรับแต่งเอง, หรือเลือก หนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าก็ได้

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรม ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้<mark>าจอข้อมูล</mark> > เพิ่มใหม่ > แผนที่

การเดือน

คุณสามารถตั้งการเดือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วย ให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความตระหนัก ถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลาย ทางของคุณได้ บางการเดือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจง เท่านั้น มีการเดือนสามประเภท: การเดือนเหตุการณ์, การเดือน ระยะ, และการเดือนซ้ำ

การเดือนอีเว้นท์: การเดือนอีเว้นท์แจ้งเดือนคุณครั้งเดียว อี เว้นท์ดังกล่าวเป็นค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้ง อุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

การเดือนระยะ: การเดือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่ อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณ สามารถตั้งอุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณ ต่ำกว่าจังหวะการเด้นหัวใจ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และสูง กว่า 210 bpm ได้

การเดือนซ้ำ: การเดือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์ บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณ สามารถกำหนดให้อุปกรณ์เดือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการ เตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ตำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี่	อีเวันท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวน แคลอรี่ได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่ มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่ กำหนดเองและเลือกประเภท ของการเดือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความ สูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเด้น หัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการ เด้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุด หรือ เลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู (<i>เกี่ยวกับโซนอัตราการ</i> <i>เต้นหัวใจ, หน้า 8</i>) และ (การ คำนวณโซนอัตราการเด้น หัวใจ, หน้า 9)
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุด และสูงสุดได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถกำหนดรัศมีจาก ตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดิน ที่จับเวลาไว้ที่ intervals ปกดิ ได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำ สุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถกำหนดจำนวน สโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval เวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **การเตือน**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งการเดือนใหม่สำหรับกิจกรรม
 - เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว
- 7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเดือน
- 8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่ กำหนดเองสำหรับการเดือน
- 9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเดือน

สำหรับการเดือนอีเว้นท์และการเดือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏ ในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเดือน สำหรับการเดือนระยะ, หนึ่ง ข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุ ไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ในระยะ ทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์สำหรับการ เปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของ หนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดง เวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนหรือสั่นถ้าได้เปิด โทนเสียงไว้ *(การตั้งค่าระบบ, หน้า 28)*

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่ม เดิมได้ *(การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 26)*

การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความ การเดือน lap ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Lap > การเตือน Lap
- 6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 7 เลือก **พรีวิว** (ให้เลือกได้)

การเปิดใช้งาน Auto Pause®

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มี ประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงการหยุดที่ไฟจราจรหรือ สถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัดิไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก หยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Pause
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุด การเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace

หรือความเร็วของคุณลดต่ำลงกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก **กำหนดเอง**

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อเลื่อนวนดูหน้าจอ ข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลากำลัง เดินอยู่ได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Scroll
- 6 เลือกความเร็วการแสดง

การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

โดยค่าเริ่มต้น, อุปกรณ์ใช้ GPS เพื่อหาดำแหน่งดาวเทียม เพื่อ เพิ่มสมรรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาดำแหน่ง GPS ที่เร็วขึ้น, คุณสามารถเปิดใช้ GPS + GLONASS การใช้ GPS + GLONASS ลดอายุแบตเตอรี่ได้มากกว่าการใช้เพียง GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุด track และข้อมูล เซ็นเซอร์น้อยครั้งลง (UltraTrac, หน้า 27)

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก GPS, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

UltraTrac

คุณสมบัติ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และ ข้อมูลเซ็นเซอร์น้อยครั้งลง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วย เพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควร ใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุ แบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดต ข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการ ฝึกซ้อมนานแค่ไหน ด้วอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการ แข่งขัน กดค้าง UP, เลือก **การตั้งค่า > แอพส์**, เลือกหนึ่ง กิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก หมดเวลารอ เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

- **ปกต**ิ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาพึกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีของการอยู่เฉย
- **นานกว่าปกต**ิ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาพึกาพลังงานต่ำหลัง จาก 25 นาทีของการอยู่เฉย โหมดนานกว่าปกติสามารถส่ง ผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จได้

การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมออกจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ, เลือก ลบจากที่ใช้ประจำ

เพื่อลบกิจกรรมออกจากรายการแอปส์, เลือก ลบ

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬึกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการ เลือกเลย์เอาท์, สี, และข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังสามารถดาวน์โหลด หน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีก ด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬึกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาพึกา Connect IQ ได้, คุณต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาพึกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน *(คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 18)*

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาพึกาได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูภาพด้วอย่างของด้วเลือกหน้า ปัดนาฬิกา
- 4 เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬึกาที่โหลดไว้ล่วงหน้า เพิ่มเดิม
- 5 เลือก START > ใช้ เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้
- 6 หากใช้หน้าปัดนาพึกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก START > ปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกาอนาล็อก, เลือก หน้าปัด
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาพึกาสำหรับหน้าปัดนาพึกา อนาล็อก, เลือก เข็มนาพึกา
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกาดิจิทัล, เลือก Layout
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาพึกาดิจิทัล, เลือก วินาที
 - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาพึกา, เลือก ข้อมูล
 - เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาพึกาดิจิทัล, เลือก สี
 - เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก สีพื้นหลัง
 - เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก เสร็จ

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง UP, และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ**

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 28*)

- Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight *(การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 28)*
- **เสียง**: ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่นเสียงปุ่มกด, การเดือน, และการสั่น ต่าง ๆ
- ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก เวลา นอน เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลา นอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้บน บัญชี Garmin Connect ของคุณ
- **ล็อกอัตโนมัติ**: ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกัน การกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม ใน การล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก

โหมดนาพึกา เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้กำลังบันทึก กิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

หน่<mark>วยวัด</mark>: ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ *(การเปลี่ยนหน่วยวัด,* หน้า 28)

- **รูปแบบ**: กำหนดรูปแบบทั่วไปที่ต้องการ, เช่น pace และ ความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ
- การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่าง ใด ตัวเลือกการบันทึกแบบ Smart (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับ การบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ Every Second ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่ อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ ยาวนานขึ้น
- โหมด USB: กำหนดให้อุปกรณ์ใช้โหมด mass storage หรือ โหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมด่อกับคอมพิวเตอร์ บนอุปกรณ์ Forerunner 645 Music, ช่วยตั้งค่าอุปกรณ์ให้ใช้โหมด Media Transfer Protocol (MTP) หรือโหมด Garmin เมื่อ เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์
- **ใช้ค่าเริ่มต้น**: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 32)
- ชอฟต์แวร์อัพเดท: ช่วยให้คุณติดตั้งซอฟต์แวร์อัปเดตที่ ดาวน์โหลดไว้โดยการใช้ Garmin Express

การตั้งค่าเวลา

- กดค้าง UP, และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เวลา**
- **รูปแบบเวลา**: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง หรือ 24 ชั่วโมง
- **ตั้งเวลา**: ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ดัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซน เวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **เวลา**: ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ด้วยตนเอง
- **การเดือน**: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเดือนพระอาทิตย์ขึ้นและ พระอาทิตย์ตกให้เสียงดังในช่วงเวลาของนาทีหรือชั่วโมงที่ เจาะจงก่อนเกิดพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามจริงได้
- **ชิงค์กับ GPS**: ช่วยให้คุณซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองเมื่อคุณ เปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight

- 1 กดค้าง Menu
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > Backlight
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม หรือ โหมดนาพึกา
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ปุ่มกด เพื่อเปิด backlight สำหรับปุ่มที่กดและการ เดือนต่าง ๆ
 - เลือก พลิกข้อมือ เพื่อเปิด backlight โดยการยกและ หมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
 - เลือก หมดเวลา เพื่อตั้งระยะเวลาก่อนที่ backlight ถูก ปิด

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง, pace, และ ความเร็ว, ระดับความสูง, น้ำหนัก, ส่วนสูง, และอุณหภูมิได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด

- 3 เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
- 4 เลือกหนึ่งหน่วยวัด

นาฬึกา

การตั้งเวลาด้วยตนเอง

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

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถ ตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือดังซ้ำเป็นประจำก็ได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก ตั้งปลุก > เพิ่มเตือน
- 3 เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาปลุก
- 4 เลือก ข้ำ, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร (ให้เลือก ได้)
- 5 เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้ เลือกได้)
- 6 เลือก Backlight > เปิด เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก
- 7 เลือก ป้าย, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก (ให้เลือก ได้)

การลบหนึ่งเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก นาฬิกา > ตั้งปลุก
- 3 เลือกหนึ่งเสียงปลุก
- **4** เลือก **ลบ**

การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก **เวลาเริ่มจับ**

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม (การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 25)

- 3 ป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น, เลือก เริ่มใหม่อีกครั้ง > เปิด เพื่อเริ่มต้นเครื่อง จับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 5 หากจำเป็น, เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้ง เดือน
- 6 เลือก เริ่มเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬึกาจับเวลา

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก เริ่มเครื่องจับเวลา

ห**มายเหตุ**: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม *(การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 25)*

- 3 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 เลือก BACK เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา lap 1



เวลารวมของนาพึกาจับเวลา 2 ยังคงเดินต่อไป

- 5 เลือก START เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- 7 บันทึกเวลาที่บันทึกไว้เป็นหนึ่งกิจกรรมในประวัติของคุณ (ให้ เลือกได้)

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดย อัดโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณ เปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > เวลา > ชิงค์กับ GPS
- **3** รอในขณะที่อุปกรณ์หาดำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณ* ดาวเทียม, หน้า 32)

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ Garmin com/ VIRB เพื่อชื้อกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

ี่การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้ งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้ งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้องตั้งวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย *(การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 25)*

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
- **4** เลือก **START**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก เริ่มการบันทึก
 โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก DOWN
 - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอ, เลือก STOP
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก ถ่ายภาพ
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก การตั้งค่า

การควบคุมกล้องแอคชั่นดาเมร่า VIRB ระหว่างทำ กิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้ งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้ งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้องตั้งวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 25)*

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปใน แอปส์กิจกรรมโดยอัตโนมัติ
- 4 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า จอข้อมูล VIRB
- 5 กดค้าง UP
- 6 เลือก VIRB
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก การตั้งค่า > เริ่ม/หยุดจับเวลา หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อ คุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก การตั้งค่า > ทำเอง
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก เริ่มการบันทึก เคาน์เตอร์วิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก DOWN
 - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก STOP
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก ถ่ายภาพ

ข้อมูลอุปกรณ์

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชั่นของ ซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และสัญญาอนุญาตให้ใช้สิทธิได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เกี่ยวกับ

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

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

- 1 กดค้าง UP
- 2 จากเมนูการตั้งค่า, เลือก เกี่ยวกับ

การชาร์จอุปกรณ์

∆คำเดือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำ ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญในกล่อง ผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบ ให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำ แนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก เรียงเขี้ยวชาร์จให้ตรงกับหน้าสัมผัสบนส่วนหลังของอุปกรณ์ และยึดคลิปชาร์จไฟ 1 ให้แน่นกับอุปกรณ์



- 2 เสียบสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์
- 4 กด 🝳 เพื่อถอดที่ชาร์จออก

ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์

 เชื่อมต่อที่ชาร์จเข้ากับอุปกรณ์เพื่อชาร์จโดยการใช้สาย USB ให้แน่นสนิท (การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 30)

หม**ายเหตุ** : อย่าใช้สายไฟที่ไม่ได้ถูกรวมอยู่ในแพ็กเกจ Forerunner 645/M ของคุณ

คุณสามารถชาร์จอุปกรณ์โดยการเสียบสาย USB ผ่านอะแดป เตอร์ AC ที่ Garmin รับรองเข้ากับปลั๊กผนังมาตรฐานหรือ พอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ การชาร์จเต็มความจุโดย ทั่วไปใช้เวลาถึงสองชั่วโมง

2 ถอดที่ชาร์จออกจากอุปกรณ์หลังจากระดับการชาร์จแบตเตอรี่ ขึ้นถึง 100%

Specifications

ประเภทแบตเตอรี่	แบดเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบ ชาร์จได้
Forerunner 645 อายุ แบตเตอรี่, โหมดนาพึกา	ได้ถึง 7 วันพร้อมการติดตาม กิจกรรม, การแจ้งเดือนสมาร์ทโฟน, และอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ
Forerunner 645 อายุ แบตเตอรี่, โหมดกิจกรรม	ได้ถึง 14 ชั่วโมงพร้อม GPS และ อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
Forerunner 645 Music อายุแบตเตอรี่, โหมด นาฬีกา	ได้ถึง 7 วันพร้อมการติดตาม กิจกรรม, การแจ้งเดือนสมาร์ทโฟน, และอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ
Forerunner 645 Music อายุแบตเตอรี, โหมด นาฬึกาพร้อมเล่นเพลง	ได้ถึง 8 ชั่วโมงพร้อมการติดตาม กิจกรรม, การแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน, อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, และ การเล่นเพลง
Forerunner 645 Music อายุแบตเตอรี่, โหมด กิจกรรม	ได้ถึง 14 ชั่วโมงพร้อม GPS และ อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
Forerunner 645 Music อายุแบตเตอรี่, โหมด นาฬึกาพร้อมเล่นเพลง	ได้ถึง 5 ชั่วโมงพร้อม GPS, อัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือ, และการ เล่นเพลง
ระดับการกันน้ำ	ว่ายน้ำ, 5 ATM*
Forerunner 645 Music เนื้อที่เก็บสื่อ	ประมาณ 500 เพลง (สามารถ ดาวน์โหลดได้กว่า 150 แทร็คจากผู้ ให้บริการเพลง)
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ)

	โพรโทคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz
ความถิ/โพรไทคอลแบบ ไร้สาย	เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth
	Smart
	เทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูล เพิ่มเดิม, ไปที่ www.garmin.com/waterrating

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลด อายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสาร กำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิว ที่เป็นพลาสดิกได้

้ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีม กันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตราย ต่อเคสได้

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมาก เป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการ กัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่

การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- เช็ดอุปกรณ์โดยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงชักฟอก อย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

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

การเปลี่ยนสายรัด

อุปกรณ์นี้ใช้งานร่วมกันได้กับสายรัดที่กว้าง 20 มม. ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของ คุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยกจำหน่ายต่างหาก ต่าง ๆ

1 สไลด์หมุดแบบ quick-release ① บนสปริงบาร์เพื่อถอดสาย รัด



- 2 สอดหนึ่งข้างของสปริงบาร์สำหรับสายรัดเส้นใหม่เข้าไปใน อุปกรณ์
- 3 สไลด์หมุดแบบ quick-release, และเรียงสปริงบาร์ให้ตรงกับ ด้านตรงข้ามของอุปกรณ์
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายเส้นอื่น

การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตผลิตภัณ*ฑ์*

ดิดดั้ง Garmin Express™ บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin. com/express) ติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile บน สมาร์ทโฟนของคุณ

โดยให้การเข้าถึงอย่างสะดวกกับบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับ อุปกรณ์ Garmin:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์
- การจัดการเพลง (สำหรับ Forerunner 645 Music เท่านั้น)

การตั้งค่า Garmin Express

- เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.com/express
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ www.support.garmin.com สำหรับคู่มือ, บทความ, และการอัปเดตซอร์ฟแวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ www.garmin.com/intosports
- ไปที่ www.garmin.com/learningcenter
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือดิดด่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยก จำหน่ายต่างหากและอะไหล่ด่าง ๆ

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตาม กิจกรรม, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกรีเซ็ตทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับ สัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติก่อน

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำ ดามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือ เครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขน ของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจดีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บาง อย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักรีด, หรือการตบมือ ของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณ ชิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ชิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของ คุณ, หน้า 22)
 - ชิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (การชิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 17)
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์ชิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ การชิงโครไนซ์ อาจใช้เวลาหลายนาที

ห**มายเหตุ**: การรีเฟรชแอป Garmin Connect Mobile หรือ แอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงโครไนซ์ข้อมูลของ คุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการ เปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นชั้นต่าง ๆ หนึ่ง ชั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้น บันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็ค เก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิด ปกติได้

นาทีความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุเป้า หมายนาทีความเข้มข้นของคุณ, นาทีความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้ม ขันปานกลางหรือหนัก

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อ รับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันถูกดั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับ ตำแหน่ง GPS

- ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณ ดาวเทียม

การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยการใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ชิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile โดยการใช้สมาร์ทโฟนของคุณที่เปิดใช้ Bluetooth
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของ คุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยใน การหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่างจาก ดึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสักพัก

การรีสตาร์ทอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องรีสตาร์ทอุปกรณ์ หมายเหตุ: การรีสตาร์ทอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่า ด่าง ๆ ของคุณได้

- 1 กดค้าง 🖰 นาน 15 วินาที อุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง 🖰 นาน 1 วินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

การรีเซ็ตการดั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

หมายเหตุ: เป็นการลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรม ทั้งหมด หากคุณได้ตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้, การเรียกคืน การตั้งค่าเริ่มต้นยังลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณด้วย คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจาก โรงงานได้

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ดการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจาก โรงงานและลบข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ ทั้งหมด, เลือก ลบข้อมูล และ รีเซ็ตการตั้งค่า
 - เพื่อรีเซ็ดการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจาก โรงงานและบันทึกข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ ทั้งหมด, เลือก รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มตัน

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตชอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมี บัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยัง อุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอน การอัปเดต

หมายเหตุ: หากคุณเคยตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อม ต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถดาวน์ โหลดซอฟท์แวร์อัปเดตที่มีให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณ เมื่อเชื่อมต่อโดยการใช้ Wi-Fi ได้โดยอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือก ผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลื่อนลงไปยังรายสุดท้ายในรายการ, และเลือก START
- 3 เลื่อนลงไปยังก่อนรายสุดท้ายในรายการ, และเลือก START
- **4** เลือก **START**
- 5 เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉัน ได้หรือไม่?

อุปกรณ์ Forerunner ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟนที่ใช้ เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ www.garmin.com/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกัน ได้

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้ Garmin Connect อยู่แล้ว

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของ คุณ
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของ อุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect Mobile, เลือก = หรือ •••, และเลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์ เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง LIGHT, และเลือก 📞 เพื่อเปิด เทคโนโลยี Bluetooth และเข้าสู่โหมดการจับคู่

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดเวลาหยุดพัก backlight (การเปลี่ยนการดั้งค่า Backlight, หน้า 28)
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (UltraTrac, หน้า 27)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติ การเชื่อมต่อ (คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth, หน้า 16)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่นานขึ้น, ใช้ดัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3) ปิดการติดตามกิจกรรม(การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 10)
- ใช้หน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ไม่ได้ถูกอัปเดตทุกวินาที ด้วอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาพึกาที่ไม่มีเข็มวินาที (การปรับแต่ง หน้าปัดนาพึกา, หน้า 28)
- จำกัดการแจ้งเดือนสมาร์ทโฟนที่อุปกรณ์แสดง (การจัดการ การแจ้งเดือน, หน้า 1)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 11)
- ปิดการวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ (ข้อแนะนำสำหรับ ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 10)

หม**ายเหตุ**: การวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อ คำนวณนาทีความเข้มข้นหนักและแคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลด่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับ เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด, คุณควรถอดนาพึกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอกที่เป็นอุปกรณ์ เสริมเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะกำลังสวม นาฬิกาได้

ฉันสามารถจับคู่เข็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้ อย่างไร?

คุณสามารถใช้การตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ได้ ด้วยดนเอง ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเชอร์กับอุปกรณ์ของ คุณโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย ANT+, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ กับเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับ เซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเมื่อ เซ็นเซอร์ทำงานและอยู่ภายในระยะ

- 1 อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ อื่น ๆ ขณะ กำลังจับคู่
- 2 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, ให้สวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้ สวมเครื่อง

- 3 กดค้าง UP
- 4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก คันหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, หนึ่ง ข้อความปรากฏ ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าข้อมูลหรือ ช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับ นาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ได้ ครั้งแรกที่ คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับ คู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อม ต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัดโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและ เซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเชอร์ > เพิ่มใหม่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ดันหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ *(การปรับ แต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 26)*

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการ เชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ Forerunner 645 Music ที่เชื่อมต่อกับหู ฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมี เส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณ บนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบปัญหา สัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อ ได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ด้าน เดียวกันของร่างกายของคุณเหมือนอุปกรณ์ Forerunner 645 Music ของคุณ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ เพื่อแสดงข้อมูล

% HRR: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้น หัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก)

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงล่าสุด

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงล่าสุด

- **แอโรบิค TE**: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อแอโรบิกของ คุณ
- **แอนแอโรบิก TE**: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับ แอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
- HR เฉลี่ย: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- ค่าเฉลี่ย SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความ ยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4) ในการว่ายน้ำในแหล่ง น้ำเปิด, 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวนคะแนน swolf ของคุณ
- % HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะเฉลี่ยขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ด ครั้งล่าสุด

Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะเฉลี่ยลง: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ต ครั้งล่าสุด
- **เฉลี่ย GCT Bal**.: เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง สำหรับเซสชั่นปัจจุบัน
- **เวลาเฉลี่ยต่อ Lap**: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน **เร็วเฉลี่ย**: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจบัน

เฉลี่ย Stride Len.: ช่วงก้าวยาวเฉลี่ยสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน

- **เฉลี่ยสโตรก/ความยาว**: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาว สระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- V. Osc. เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ย Vert. Ratio**: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อ ช่วงก้าวยาวสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน
- GCT เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- % HR สูงสุด เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ระดับแบตเตอรี่**: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่
- แบริ่ง: ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมายปลาย ทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)
- Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของ คุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ

แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรี่ทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

- Compass Hdg.: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับเข็ม ทิศ
- คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลาย ทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่ กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ตำแหน่งปลายทาง: ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้าย ของคุณ
- Wpt ปลายทาง: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะคงเหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทาง สุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

- ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรม ปัจจุบัน
- ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไป บนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **เวลาทั้งหมด**: เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่ม เครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับ เวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที
- **ความสูง**: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือ ต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
- ระยะรวมโดยประมาณ: ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไป สู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทาง สุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลาย ทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้อง ถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมาย ปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- GCT: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลัง วิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูก คำนวณระหว่างกำลังเดิน
- GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะ กำลังวิ่ง
- Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่าน ไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวดิ่ง
- Glide Ratio Dest.: อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจาก ดำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมาย ปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS
- **ความสูง GPS**: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วย การใช้ GPS
- **ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS**: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้น อยู่กับ GPS
- ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะ ทาง)

ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณได่ระดับ คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), grade เป็น 5%

มุ่ง**ไป**: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

- ข้อมูลหัวใจเต้น: อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการ เด้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
- HR % สูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
- HR โชน: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด ของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
- Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int. SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
- **ช่วงความยาว**: จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายระหว่าง interval ปัจจุบัน
- ช่วงเวลา: เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int Strk/Len: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk Type: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval
- % HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- **อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย**: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อ นาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Len. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- **ความยาวสโตรกสุดท้าย**: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- % HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้น หัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจ ขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap ทางขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap ทางลง: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap GCT: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap GCT Bal.: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ย สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap HR: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- % HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน**: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Stride Len.: ช่วงก้าวยาวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ปัจจุบัน: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

- V. Osc. Lap ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่ง สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อ ช่วงก้าวยาวสำหรับ lap ปัจจุบัน

- Lap % HRR สุดท้าย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะ พัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- ระยะขึ้น Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ที่ ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้ เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- ระยะลง Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ที่ ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่ได้เสร็จ สิ้นแล้วล่าสุด
 - อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Pace เฉลี่ย Lap ล่าสุด: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้น แล้วล่าสุด
- **เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด**: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้น แล้วล่าสุด
- **เวลา Lap ล่าสุด**: เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ lap ที่ได้ เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- **ความยาว Pace สุดท้าย**: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ว่าย เสร็จสิ้นแล้วล่าสุดของคุณ
- **ความยาว SWOLF สุดท้าย**: คะแนน swolf สำหรับความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่ คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว
- **ความเร็วขึ้นสูงสุด**: อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือ เมตรต่อนาทีดั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **ความยาว**: จำนวนของความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นระหว่าง กิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็วลงสูงสุด**: อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือ ฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
- ตำแหน่งปัจจุบัน: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบ ตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้แล้ว
- จุดสูงสุด: ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **เร็วสูงสุด**: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **จุดต่ำสุด**: ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- **กล้ามเนื้อ O2 Sat. %**: เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจน ของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **จุดแวะถัดไป**: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ออกนอกเส้นทาง: ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้ เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง

Pace: pace ปัจจุบัน

Perform. Cond.: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมิน ความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

- **ทำซ้ำ**: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพัก ปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)
- **เวลาพัก**: เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำใน สระ)

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

- Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้า ข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร
- **พระอาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของ คุณ
- **พระอาทิตย์ตก**: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของ คุณ
- **อุณหภูมิ:** อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลด่อ เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ
- **เวลาในโชน**: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเด้นหัวใจหรือโซน power
- **เวลาปัจจุบัน**: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่า เวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)
- **เวลาเริ่มจับ**: เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลาถึงจุดแวะ**: เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด

- ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- **ฮีโมโกลบินทั้งหมด**: ออกซิเจนทั้งหมดในกล้ามเนื้อที่ถูกคาด คะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- V Dist to Dest: ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและ จุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **ความเร็วแนวดิ่ง**: อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป
- **ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง**: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณ กำลังวิ่งอยู่

การเคลื่อน[์]ไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็น เซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

- Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วงก้าว ยาว
- Vert Spd To Tgt: อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูง ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- VMG: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่ง เส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

		5 m					
ชาย	เปอร์เซ็นไทล์	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
แย่	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
າດີາ	ເຢລ <i>ຣ</i> ໌ເຫ ^ສ ິນ ¹ ທລ໌	20.20	20.20	10 10	50 50	60 60	70 70
หญิง	เปอร์เซ็นไทล์	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
หญิง ยอดเยี่ยม	เปอร์เซ็นไทล์ 95	20–29 49.6	30–39 47.4	40–49 45.3	50–59 41.1	60–69 37.8	70–79 36.7
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม	เปอร์เช็นไทล์ 95 80	20–29 49.6 43.9	30–39 47.4 42.4	40–49 45.3 39.7	50–59 41.1 36.7	60–69 37.8 33	70–79 36.7 30.9
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี	เปอร์เซ็นไทล์ 95 80 60	20–29 49.6 43.9 39.5	30–39 47.4 42.4 37.8	40–49 45.3 39.7 36.3	50–59 41.1 36.7 33	60–69 37.8 33 30	70–79 36.7 30.9 28.1
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี ดีพอใช้	เปอร์เช็นไทล์ 95 80 60 40	20–29 49.6 43.9 39.5 36.1	30–39 47.4 42.4 37.8 34.4	40–49 45.3 39.7 36.3 33	50–59 41.1 36.7 33 30.1	60–69 37.8 33 30 27.5	70–79 36.7 30.9 28.1 25.9

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

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

ขนาดล้อถูกทำเครื่องหมายอยู่บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการ ที่ครอบคลุม คุณยังสามารถใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีอยู่บน อินเทอร์เน็ดได้

ขนาดลัอ	ข้าย (มม.)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515

20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952

26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

<mark>คำนิยามของสัญลักษณ์</mark> สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม

\sim	ไฟฟ้ากระแสสลับ อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแส สลับ
	ไฟฟ้ากระแสตรง อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแส ตรงเท่านั้น
\blacksquare	ฟิวส์ บ่งชี้ข้อมูลจำเพาะหรือดำแหน่งของฟิวส์
X	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไป ตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยว กับขยะอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ (WEEE) ซึ่ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของ ผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล

support.Garmin.com/th-TH

