

MARQ CAPTAIN

คู่มือการใช้งาน

© 2020 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

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

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, และ Virtual Partner เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, QuickFit, MARQ, tempe, TruSwing, TrueUP, Varia, Varia Vision, Vector, และ Xero เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่สามารถนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. iPhone, iTunes และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. ซอฟต์แวร์ Spotify® อยู่ภายใต้ใบอนุญาตของบุคคลที่สาม โดยดูได้ที่: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>

STRAVA และ Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peakware, LLC. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการรับรอง ANT+เชื่อมต่อชม www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

สารบัญ

บทนำ.....	1
ภาพรวม	1
การดูเมนูควบคุม.....	1
การดูวิธี.....	1
การชาร์จอุปกรณ์	1
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	1
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	2
การติดตั้ง Garmin Express	2
กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ	2
การเริ่มเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือ	2
การเล่นเรือใบ	2
ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ.....	2
การแข่งขันเรือใบ	3
น้ำขึ้นน้ำลง.....	3
การดูข้อมูลกระแสน้ำ	3
สมอ.....	3
ทำเครื่องหมายตำแหน่งที่อยู่สมอของคุณ	3
ตั้งค่าสมอ	3
การตั้งค่าการช่วยเหลือสมอ	3
ออโต้โฟลोट.....	3
จับคู่กับออโต้โฟลोट	4
การควบคุมออโต้โฟลोट.....	4
ข้อมูลเรือ	4
การสตรีมข้อมูลเรือ	4
ทำเครื่องหมาย Waypoint บนเครื่องมือวาดแผนภูมิของคุณ.....	4
กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ	4
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม	4
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ	4
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	4
การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ	5
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง	5
กิจกรรมในร่ม.....	5
การเปรียบเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า.....	5
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง.....	5
กิจกรรมกลางแจ้ง	5
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ	6
การใช้เครื่องมือทำหิมะ.....	6
การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม	6
Jumpmaster.....	6
มัลติสปอร์ต.....	6
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต.....	6

ข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ	7
การว่ายน้ำ.....	7
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	7
ประเภทของสโตรก.....	7
ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ	7
การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ	7
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกรายการฝึกฝน	7
กอล์ฟ	7
การเล่นกอล์ฟ	7
ข้อมูลหลุม	8
การดูขีดจำกัด.....	8
การดูระยะ Layup และ Dogleg	8
การบันทึกคะแนน	8
การอัปเดตคะแนน	8
TruSwing	8
การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ.....	8
การดูระยะ PlaysLike	8
การติดตามสถิติ	8
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ.....	8
การป้องกันข้อมูลด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที	9
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	9
การดูการแจ้งเตือน	9
การรับสายโทรเข้า	9
การตอบกลับข้อความอักษร	10
การจัดการการแจ้งเตือน.....	10
การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth.....	10
การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน	10
การหาตำแหน่งอุปกรณ์เมื่อสูญหาย.....	10
Garmin Connect	10
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile	11
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express.....	11
การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง	11
แอป Garmin Golf	11
คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ ..	11
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน.....	11
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์	11
การขอความช่วยเหลือ.....	12
การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack	12
ข้อเสนอแนะสำหรับเซสชัน GroupTrack.....	12
การตั้งค่า GroupTrack	12
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi®	12

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi.....	12	การหาการประเมิน FTP ของคุณ.....	21
คุณสมบัติ Connect IQ	12	สถานะการฝึกซ้อม	22
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ	13	ระดับสถานะการฝึก.....	22
Garmin Pay.....	13	การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง	23
การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ	13	ปริมาณการฝึกซ้อม.....	23
การชำระเงินสำหรับการใช้จ่ายโดยการใช้นาฬิกาของคุณ....	13	ความสมดุลโหลดการฝึก.....	23
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ	13	เวลาพักฟื้น	23
การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ	13	แบตเตอรี่ร่างกาย.....	23
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ.....	13	การดูวัดเจ็ด Body Battery	24
เพลง.....	13	เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ดีขึ้น.....	24
การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก	14	เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	24
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก	14	การดูวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด.....	24
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®.....	14	การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวัน	24
การเปลี่ยนผู้ให้บริการเพลง	14	การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วยตนเอง.....	24
การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการบุคคลที่สาม	14	การเปิดการติดตามค่าออกซิเจนจากชีพจรการนอนหลับ	25
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล	14	ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลการตรวจวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน	25
การฟังเพลง	14	การฝึกซ้อม.....	25
การควบคุมการเล่นเพลง	15	การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	25
การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth	15	เป้าหมายด้านฟิตเนส	25
คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ	15	เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	25
วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ	15	การตั้งค่าโซน Power ของคุณ	26
การสวมใส่อุปกรณ์.....	15	การติดตามกิจกรรม	26
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ...	15	เป้าหมายอัตโนมัติ.....	26
การดูวัดอัตราการเต้นหัวใจ	15	การใช้การแจ้งเตือนขยับ	26
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin	16	การติดตามการนอนหลับ	26
การตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ	16	นาฬิกาความเข้มข้น.....	27
การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	16	Garmin Move IQ	27
Running Dynamics	16	การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม.....	27
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics	16	เวิร์คเอาท์.....	27
มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics	17	การติดตามหนึ่งเวิร์คเอาท์จากเว็บ.....	27
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป ...	18	การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์	27
การวัดสมรรถนะ.....	18	เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	28
การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ	18	การเริ่มต้นการเวิร์คเอาท์ของวันนี้.....	28
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	18	เวิร์คเอาท์แบบ Intervals	28
ซิงค์กิจกรรม และการวัดประสิทธิภาพ	18	การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา	28
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.	18	การเริ่มต้นเวิร์คเอาท์แบบ Interval.....	28
การดู Predicted Race Times ของคุณ	19	การหยุดเวิร์คเอาท์แบบ Interval	28
เกี่ยวกับ Training Effect.....	19	เชกเมนต์	28
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด	20	Strava™ เชกเมนต์	29
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ	20	การดูรายละเอียดเชกเมนต์.....	29
Lactate Threshold.....	21	การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์.....	29
		การตั้งค่าหนึ่งเชกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ.....	29

การใช้ Virtual Partner.....	29
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	29
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	29
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้านี้	29
สถิติส่วนบุคคล	30
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	30
การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล.....	30
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล.....	30
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด	30
นาฬิกา	30
การตั้งเสียงปลุก	30
การลบหนึ่งเสียงปลุก	30
การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง	30
บันทึกนาฬิกาจับเวลาตัวบน.....	30
ลบทั้ง นาฬิกาจับเวลา.....	31
การใช้นาฬิกาจับเวลา	31
การเพิ่มโซนเวลาทางเลือกต่าง ๆ.....	31
การนำทาง	31
การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard.....	31
การบันทึกตำแหน่งของคุณ.....	31
การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	31
การ Project หนึ่ง Waypoint.....	31
การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	31
การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	32
จุดสนใจ.....	32
การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ	32
การสร้างเส้นทางไปกลับ	32
การนำทางด้วย Sight 'N Go	32
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	32
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้.....	32
การหยุดการนำทาง.....	33
แผนที่	33
การดูแผนที่.....	33
การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่....	33
การนำทางด้วยคุณสมบัตินวนตัวขึ้น	33
เข็มทิศ.....	33
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ	33
ประวัติ.....	33
การใช้ประวัติ	34
ประวัติมัลติสปอร์ต	34
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ	34
การดูข้อมูลทั้งหมด	34
การใช้เครื่องวัดระยะ	34

การลบประวัติ	34
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	34
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป.....	34
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	35
การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม	35
การแจ้งเตือน	35
การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม.....	36
การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง	36
Auto Lap	36
การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap	37
การเปิดใช้งาน Auto Pause	37
การเปิดใช้งาน Auto Climb	37
ความเร็วและระยะทาง 3D	37
การเปิดและปิดปุ่ม Lap	37
การใช้ Auto Scroll	37
UltraTrac.....	37
การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน	38
การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์	38
วิธีท.....	38
การปรับแต่งลู่วิจิ.....	38
inReach รีโมท	39
VIRB รีโมท.....	39
การใช้วิธีทระดับความเครียด	39
ปรับแต่งวิดเจ็ต วันของฉั.....	40
การปรับแต่งเมนูควบคุม	40
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	40
การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา.....	40
การตั้งค่าเซ็นเซอร์.....	40
การตั้งค่าเข็มทิศ.....	40
การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง.....	41
การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ.....	41
การตั้งค่าตำแหน่ง Xero.....	41
การตั้งค่าแผนที่	41
การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล.....	41
การแสดงและซ่อนข้อมูลแผนที่	41
การตั้งค่าการนำทาง.....	42
การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่.....	42
การตั้งค่า Heading Bug.....	42
การตั้งค่าการแจ้งเตือนการนำทาง	42
การตั้งค่าระบบ.....	42
การตั้งค่าเวลา	42
การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight.....	43
การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ	43
การเปลี่ยนหน่วยการวัด.....	43

การดูข้อมูลอุปกรณ์.....	43	จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	48
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label	43	การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	48
เซ็นเซอร์ไร้สาย.....	43	ภาคผนวก	48
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ.....	43	ช่องข้อมูล	48
โหมดการแสดงผลเพิ่มเติม.....	43	การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	53
การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่จำหน่ายแยกต่างหาก	43	การแบ่งระดับ FTP.....	53
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power.....	44	ขนาดล้อและเส้นรอบวง	53
การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์	44	ค่านิยามของสัญลักษณ์.....	54
ความตระหนักต่อสถานการณ์.....	44		
Foot Pod	44		
การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod	44		
การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณด้วยตนเอง.....	44		
การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod.....	44		
tempe.....	44		
ข้อมูลอุปกรณ์	44		
ข้อมูลจำเพาะ	44		
ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่.....	45		
การจัดการข้อมูล.....	45		
การลบไฟล์	45		
การซ่อมบำรุงอุปกรณ์	45		
การดูแลรักษาอุปกรณ์	45		
การทำความสะอาดอุปกรณ์	45		
การเปลี่ยนอุปกรณ์เสริม QuickFit แบบบานพับ	45		
การเปลี่ยนอุปกรณ์เสริม QuickFit แบบ Integrated.....	46		
การแก้ไขปัญหา	46		
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	46		
สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?	46		
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	46		
ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?	46		
หูฟังของฉันจะไม่ยอมเชื่อมต่อกับอุปกรณ์	46		
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ.....	46		
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นของคุณ	47		
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด	47		
การรับสัญญาณดาวเทียม	47		
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	47		
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ	47		
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด.....	47		
การติดตามกิจกรรม	47		
การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง.....	47		
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	47		
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน	48		

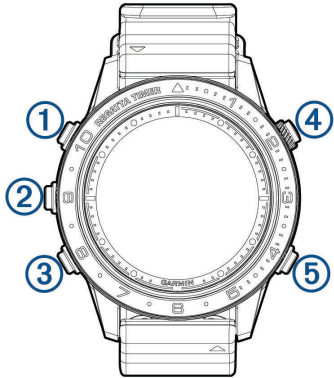
บทนำ

⚠ คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ

ภาพรวม



①	LIGHT	เลือกเพื่อเปิดนาฬิกา เลือกเพื่อเปิดและปิด backlight กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม
②	UP MENU	เลือกเพื่อเลื่อนดูประวัติและเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู
③	DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูประวัติและเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูการควบคุมเพลง
④	START STOP	เลือกเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุด หนึ่งกิจกรรม เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกในเมนู กดค้างเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการแข่งขัน
⑤	BACK LAP	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้านี้ เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการ เปลี่ยนผ่านระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต กดค้างเพื่อทำเครื่องหมายตำแหน่งปัจจุบัน ของคุณเป็น man overboard waypoint และเปิดใช้งานการนำทาง

การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิดโหมดห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกด, และการปิดอุปกรณ์ คุณยังสามารถเปิด Garmin Pay wallet ได้อีกด้วย

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 40*)

1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT



2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การดูวิธี

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับหลากหลายวิธีที่ถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้า, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน

- เลือก UP หรือ DOWN
อุปกรณ์เลื่อนผ่านดูประวัติ
- เลือก START เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิธี
- หากคุณกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม, เลือก BACK เพื่อกลับไปยังหน้าข้อมูลกิจกรรม

การชาร์จอุปกรณ์

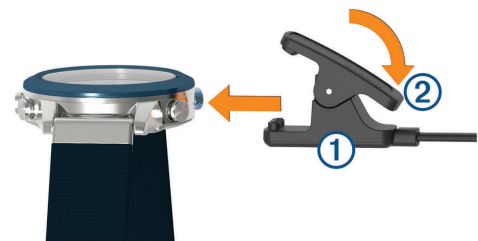
⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- 1 เรียงเคเบิลชาร์จให้ตรงกับหน้าสัมผัสบนส่วนหลังของอุปกรณ์, และเชื่อมต่อคลิปชาร์จไฟ ① ให้แน่นกับอุปกรณ์



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

การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ MARQ ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนที่จากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต)

ของอุปกรณ์ของคุณ

3 เลือก LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์

ครั้งแรกที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมา, เครื่องอยู่ในโหมดการจับคู่

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง LIGHT และเลือก  เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ได้ด้วยตนเอง

4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:

- หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู  หรือ , เลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

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

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การติดตั้ง Garmin Express

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.co.th/express
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ

นาฬิกาของคุณมาพร้อมกับแอปสต่าง ๆ สำหรับกิจกรรมทางทะเลที่ได้โหลดไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การพายเรือ, การแล่นเรือใบ, และการปฏิสัมพันธ์กับอุปกรณ์ทางทะเลต่าง ๆ ของ Garmin คุณสามารถจับคู่กับอุปกรณ์ทางทะเลต่าง ๆ ของ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้โดยใช้แอปสเกี่ยวกับทะเลที่ได้โหลดไว้แล้วล่วงหน้าบนนาฬิกาของคุณ

คู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ทางทะเลของ Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจับคู่กับอุปกรณ์นั้น

การเริ่มเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือ

คุณสามารถใช้ปุ่มลัดเพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือโดยไม่ต้องใช้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS

หมายเหตุ: Burn time ต้องการ GPS และไม่มีให้ใช้เมื่อกำลังใช้ปุ่มลัด

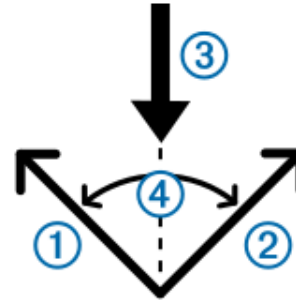
- 1 กดค้าง START
- 2 เลือก UP และ DOWN เพื่อชิงโครโนซ์เครื่องจับเวลาการแข่งขันการนับถอยหลังการแข่งขันที่เป็นทางการ
- 3 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การแล่นเรือใบ

ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ

ระหว่างกำลังล่องเรือหรือกำลังแล่นเรือใบท่ามกลางสายลม, คุณสมบัติ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้

ว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted (ลมที่พัดขึ้นทำให้เรือแล่นได้สูงกว่าที่หมาย) หรือ headed (หันหัวเรือตรงไปยังลม) เมื่อคุณปรับเทียบ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ, อุปกรณ์จะกราบซ้าย ① และกราบขวาของเรือของคุณ ② การวัด course over ground (COG), และใช้ข้อมูล COG เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ยทิศทางการที่แท้จริง ③ และมุมทิศทางการเดินเรือของเรือ ④



อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อระบุว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed ตามการเปลี่ยนทิศทางการแล่น

โดยค่าเริ่มต้น, ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ ของอุปกรณ์นี้ถูกตั้งค่าเป็นอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปรับเทียบ COG ของกราบซ้ายหรือขวาของเรือ, อุปกรณ์ปรับเทียบด้านตรงข้ามและทิศทางการจริงใหม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือเพื่อป้อนมุม tack angle หรือทิศทางการแล่นจริงแบบถาวรได้

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ใช้ course over ground โดยอิงกับ GPS เพื่อระบุเส้นทางของคุณในคุณสมบัติ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ, และไม่ว่าสิ่งนี้ถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถส่งผลต่อทิศทางการเดินเรือของคุณ, เช่น กระแสน้ำและน้ำขึ้นน้ำลง

การปรับเทียบตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START
- 2 เลือก แขนงเรือใบ หรือ แล่นเรือใบ
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ
- 4 เลือก START.
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบขวาของเรือ, เลือก START
 - เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบซ้ายของเรือ, เลือก DOWN

เคล็ดลับ: ถ้ามลมาจากกราบขวาของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือขวา ถ้ามลมาจากกราบซ้ายของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือซ้าย

- 6 รอในขณะที่อุปกรณ์ปรับเทียบ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือหนึ่งลูกศรปรากฏและบ่งบอกว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed

การป้อนมุมใบเรือหรือทิศทางการแล่นจริงแบบถาวร

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START
- 2 เลือก แขนงเรือใบ หรือ แล่นเรือใบ
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ ตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ
- 4 กดค้าง MENU
- 5 เลือก มุมทิศทางการเดินเรือ หรือ ทิศทางการแล่นจริง
- 6 เลือก คงที่
- 7 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อตั้งค่า

เคล็ดลับในการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุด

ในการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุดเมื่อใช้คุณสมบัติตัวช่วยทิศทางการเดินเรือ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้ ดู [การป้อนมุมใบเรือหรือ](#)

ทิศทางลมจริงแบบถาวร, หน้า 2 และ การปรับเทียบตัวช่วย
ทิศทางเดินเรือ, หน้า 2 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม.

- ป้อนมุมใบเรือและปรับเทียบกราบซ้ายของเรือ.
- ป้อนมุมใบเรือและปรับเทียบกราบขวาของเรือ.
- ใช้ **อัตโนมัติ** การตั้งค่ามุมใบเรือและปรับเทียบทั้งกราบเรือซ้ายและกราบขวาของเรือ.

การแข่งเรือใบ

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ในการเพิ่มความเป็นไปได้ที่เรือของคุณจะข้ามเส้นสตาร์ทของการแข่งในขณะที่การแข่งเริ่มขึ้นได้อย่างแม่นยำ เมื่อคุณชิงโครโนซ์เครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือใบแอปการแข่งขันเรือใบกับเครื่องจับเวลานับถอยหลังการแข่งขันที่เป็นทางการ, คุณถูกเตือนเป็นช่วง ๆ ทุกหนึ่งนาทีก่อนการแข่งขันจะเริ่มแข่งใกล้มาถึง เมื่อคุณตั้งค่าเส้นสตาร์ท, อุปกรณ์ใช้ข้อมูล GPS เพื่อป้องกันเรือของคุณจะข้ามเส้นสตาร์ทก่อน, หลัง, หรือในเวลาที่คุณต้องเพื่อเริ่มการแข่งขัน

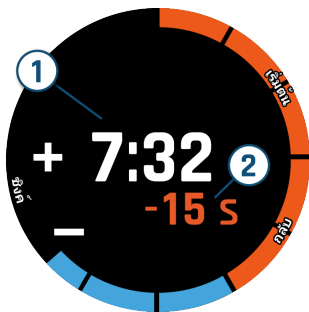
การตั้งค่าเส้นสตาร์ท

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > แข่งเรือใบ**
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **กำหนดเส้นสตาร์ท**
- 5 เลือก **ทำเครื่องหมายกราบเรือซ้าย** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทของกราบซ้ายของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป
- 6 เลือก **ทำเครื่องหมายกราบขวา** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทของกราบขวาของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป

การเริ่มต้นการแข่งขัน

ก่อนที่จะคุณสามารถดู time to burn ได้, คุณต้องตั้งค่าเส้นสตาร์ท (**การตั้งค่าเส้นสตาร์ท, หน้า 3**)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > แข่งเรือใบ**
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
หน้าจอแสดงเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือ ① และ time to burn ②



- 3 เลือก **START**
- 4 เลือก **UP** และ **DOWN** เพื่อชิงโครโนซ์เครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือกับการนับถอยหลังการแข่งขันที่เป็นทางการ
หมายเหตุ: เมื่อ burn time เป็นลบ, คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทหลังการแข่งขันเริ่ม เมื่อ burn time เป็นบวก, คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทก่อนการแข่งขันเริ่ม
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การตั้งค่าหน่วยการแล่นเรือใบ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > แข่งเรือใบ**
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 4 เลือก **หน่วยทางทะเล**

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- การใช้หน่วยทางทะเลสำหรับความเร็วและระยะทางเลือก **เปิด**
- การใช้หน่วยของระบบการวัดความเร็วและระยะทางเลือก **ใช้ Sys. การตั้งค่า:**

น้ำขึ้นน้ำลง

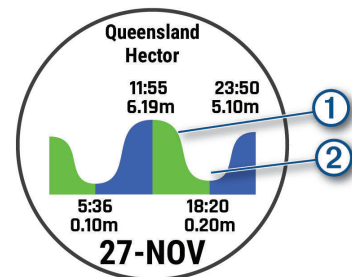
การดูข้อมูลกระแสน้ำ

เมื่อคุณจับคู่เครื่องมือของคุณกับสมาร์ทโฟน คุณสามารถดาวน์โหลดข้อมูลกระแสน้ำสำหรับตำแหน่งที่อยู่ของคุณได้ถึงเจ็ดวัน คุณสามารถอัปเดตตำแหน่งที่อยู่ของคุณและดาวน์โหลดข้อมูลกระแสน้ำได้ โดยการเลือก **START** จากหน้าจอกกระแสน้ำ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > น้ำขึ้นน้ำลง**

แผนภูมิกระแสน้ำ 24 ชั่วโมง ปรากฏขึ้น แสดงกระแสน้ำสูง

① และกระแสน้ำต่ำ ② สำหรับวันที่ปัจจุบัน



2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูข้อมูลกระแสน้ำจากวันอื่น ๆ

สมอ

ทำเครื่องหมายตำแหน่งที่อยู่สมอของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > สมอ**
- 2 เลือก **START > ทิ้งสมอ**

ตั้งค่าสมอ

เลือก **START > สมอ > START**

รัศมีการลอยเลื่อน: ตั้งค่าระยะการเบนที่อนุญาตในระหว่างทอดสมอ

อัปเดตช่วง: ตั้งค่าเวลาเพื่อการอัปเดตข้อมูลสมอ.

การตั้งค่าการช่วยเหลือสมอ

จากหน้าจอการช่วยเหลือสมอ เลือก **START**.

ขอบเขต: ตั้งค่าตัวเลขแรกในอัตราขอบเขตสมอ อัตราส่วนคือความยาวของเชือกผูกสมอที่ใช้ระยะทางแนวตั้งจากส่วนหัวเรือถึงส่วนที่อยู่ใต้หน้า

ความลึก: ตั้งค่าความลึกของน้ำ

ออฟเซตหัวเรือ: ตั้งค่าระยะทางระหว่างหัวเรือของคุณและตำแหน่งที่อยู่ของเสาอากาศ GPS ของคุณ

ออดิโอโฟลด์

⚠ คำเตือน

คุณต้องรับผิดชอบในการควบคุมเรืออย่างปลอดภัยและระมัดระวัง อุปกรณ์นี้เป็นหนึ่งเครื่องมือที่ช่วยเสริมสมรรถนะของคุณในการควบคุมเรือของคุณ อุปกรณ์นี้ไม่ได้ผ่อนปรนคุณจากความรับผิดชอบของการควบคุมเรือของคุณอย่างปลอดภัย หลีกเลี่ยงอันตรายจากการเดินเรือและไม่ควรปล่อย

พวงมาลัยเรือไว้โดยไม่มีผู้ดูแล

เตรียมพร้อมเสมอในการควบคุมเรือของคุณ

เรียนรู้การควบคุมอัตโนมัติเพื่อตอบสนองและไม่มีการเปิดแหล่งน้ำเปิด

ใช้ความระมัดระวังเมื่อใช้อัตโนมัติเพื่อลดอันตรายในน้ำ เช่น ท่าเรือ เสา และเรือลำอื่น ๆ

จับคู่กับออโต้ไพลอต

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > ออโต้ไพลอต > START**
- 2 นาฬิกา MARQ เข้ามาในระยะ 3 เมตร (10 ฟุต) ของอุปกรณ์ทางทะเล
- 3 ตั้งค่า Garmin ของคุณ ที่รองรับการควบคุมพวงมาลัยออโต้ไพลอตที่ค้นหาด้วยรีโมตคอนโทรล.

อ่านคู่มือผู้ใช้การควบคุมพวงมาลัยออโต้ไพลอตของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หลังจากคุณจับคู่ อุปกรณ์ต่าง ๆ จะเชื่อมต่ออย่างอัตโนมัติ เมื่อเปิดอุปกรณ์ไว้ในระยะและเปิดแอปในนาฬิกา ถ้าคุณต้องการจับคู่กับการควบคุมพวงมาลัยออโต้ไพลอตอื่นในแอปออโต้ไพลอต กดค้าง **MENU** และเลือก **ตั้งค่า > จับคู่ใหม่**.

การควบคุมออโต้ไพลอต

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > ออโต้ไพลอต**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเข้าร่วมกับออโต้ไพลอตควบคุมทิศที่มุ่งไปให้อยู่ในเส้นทางคงที่ เลือก **START** และปล่อยพวงมาลัย
 - เพื่อเปลี่ยนทิศที่มุ่งไปด้วยออโต้ไพลอต เลือก **UP** สำหรับกราบขวา และ **DOWN** สำหรับกราบซ้าย
 - เพื่อเปลี่ยนเป็นโหมดการขับ กดค้าง **MENU** เลือก **โหมดการขับ** และเลือกตัวเลือกหนึ่ง
 - ในการดำเนินการรูปแบบการขับ กดค้าง **MENU** เลือก **รูปแบบการขับ** และเลือกรูปแบบ**หมายเหตุ:** คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบการขับ ซึ่งพร้อมให้บริการบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ จากออโต้ไพลอตของคุณ
- ในการใช้พวงมาลัยและวางออโต้ไพลอตในโหมดสแตนด์บาย เลือก **STOP**

ข้อมูลเรือ

การสตรีมข้อมูลเรือ

คุณสามารถสตรีมไฟล์ข้อมูลจากเครื่องมือวาดแผนภูมิที่รองรับของคุณสู่อุปกรณ์ MARQ ของคุณ หน้าจออุปกรณ์แสดงได้ถึงสามไฟล์ข้อมูลต่อหน้า และได้ถึงสี่หน้าต่อข้อมูล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > ข้อมูลเรือ**
- 2 นาฬิกา MARQ เข้ามาในระยะ 3 เมตร (10 ฟุต) ของอุปกรณ์ทางทะเล
- 3 ตั้งค่าเครื่องมือวาดแผนภูมิเพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่
อ่านคู่มือผู้ใช้เครื่องมือวาดแผนภูมิของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
- 4 หากจำเป็น ในอุปกรณ์ MARQ เลือก **START** เพื่อตัดแปลงหน้าข้อมูล

หลังจากอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้จับคู่ จะเชื่อมต่ออย่างอัตโนมัติ เมื่อเปิดอุปกรณ์ไว้ในระยะและเปิดแอปในนาฬิกา หากคุณต้องการจับคู่กับเครื่องมือวาดแผนภูมิเครื่องอื่นในแอปข้อมูลเรือ กด

ค้าง **MENU** และเลือก **จับคู่ใหม่**

ทำเครื่องหมาย Waypoint บนเครื่องมือวาดแผนภูมิของคุณ

คุณสามารถทำเครื่องหมาย waypoint บนเครื่องมือวาดแผนภูมิที่รองรับของคุณ โดยใช้อุปกรณ์ MARQ ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > ข้อมูลเรือ**
- 2 เลือก **START > Mark Plotter Wpt.**

กิจกรรมและแอปสต่าง ๆ

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

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอปส Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยใช้แอป Connect IQ Mobile ได้อีกด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 12*)

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

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าต้องการ) เมื่อคุณหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์กลับไปสู่โหมดนาฬิกา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
 - 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
 - 3 หากจำเป็น, ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลเพิ่มเติม
 - 4 หากจำเป็น, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ ANT+ หรือ Bluetooth ของคุณ
 - 5 หากกิจกรรมต้องการใช้ GPS, ให้ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
 - 6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- หมายเหตุ:** อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณ จนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลา

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

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

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 เลือก **STOP**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก **ดำเนินการต่อ**
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก > เสร็จ**
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
 - เพื่อทำเครื่องหมาย lap, เลือก **Lap**
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก **กลับไปจุด**

เริ่มต้น > ด่วนหลัง

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > เส้นทาง**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

- เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้ง > ไข่**

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดยอัตโนมัติหลัง 30 นาทีผ่านไป

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการกิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏ เมื่อคุณกดปุ่ม **START** จากหน้าปัดนาฬิกา และคุณสามารถเข้าสู่กิจกรรมที่คุณใช้บ่อยที่สุดได้ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมโปรดได้ทุกเมื่อ

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

กิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏบนด้านบนสุดของรายการ

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และเลือก **ตั้งเป็นที่ใช้ประจำ**
- เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และเลือก **ลบจากที่ใช้ประจำ**

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > เพิ่ม**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **คัดลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
- เลือก **อื่น ๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง

3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม

4 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง

ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกตัวเลือกหนึ่งเพื่อปรับตั้งค่ากิจกรรมที่ระบุ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถ ปรับแต่งหน้าจอข้อมูล หรือคุณสมบัตินิตินิติต่าง ๆ ได้
- เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง

6 เลือก **ไข่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ MARQ สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยใช้มาตรวัดความเร็วในอุปกรณ์ มาตรวัดความเร็วมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งลดความแม่นยำลง คุณสามารถใช้ foot pod ที่แยกจำหน่ายต่างหากเพื่อบันทึก pace, ระยะ

ทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทางไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหากซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กิโลเมตร (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือแต่ละการวิ่งได้ด้วยตนเอง

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*), และวิ่งอย่างน้อย 1.5 กิโลเมตร (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า
- 2 หลังจากคุณจบการวิ่งของคุณ, เลือก **STOP**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก, เลือก **บันทึก** อุปกรณ์แจ้งให้คุณทำการปรับเทียบลู่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จสิ้น
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตัวเองหลังจากการปรับเทียบครั้งแรก, เลือก **ปรับเทียบและบันทึก > ตกลง**
- 4 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าสำหรับระยะทางที่ได้วิ่งผ่าน, และป้อนระยะทางบนอุปกรณ์ของคุณ

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าเดียวกันซ้ำหลายรอบ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > พลัง**

ครั้งแรกที่คุณบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, คุณจะต้องเลือกท่าออกกำลังกายที่คุณสนใจ

2 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาของเซต

3 เริ่มเซตแรกของคุณ

เครื่องมือบันทึกจำนวนการซ้ำของคุณ การนับจำนวนการซ้ำของคุณจะปรากฏขึ้น เมื่อคุณทำซ้ำอย่างน้อยสี่รอบ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์สามารถนับการซ้ำของการเคลื่อนไหวเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า, คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่

4 เลือก **LAP** เพื่อจบเซต

นาฬิกาแสดงจำนวนการซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลังจากผ่านไปหลายวินาที, เครื่องจับเวลาพักปรากฏ

5 หากจำเป็น, กดค้าง **DONE** และแก้ไขจำนวนการซ้ำ

เคล็ดลับ: คุณยังสามารถเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับเซตได้เช่นกัน

6 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว เลือก **LAP** เพื่อเริ่มเซตถัดไป

7 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น

8 หลังจากจบเซตสุดท้ายของคุณแล้ว, เลือก **START** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาของเซต

9 เลือก **บันทึก**

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ MARQ มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูกติด

ตั้งไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยขึ้นกับกิจกรรมเริ่มต้น, เช่น การเดินหรือการพาย คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณได้เช่นกัน (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 5*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขาเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

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

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นโทนเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **เครื่องมือทำจังหวะ > สถานะ > เปิด**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จังหวะ / นาฬิกา** เพื่อป้อนค่าตาม cadence ที่คุณต้องการคงไว้
 - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
 - เลือก **เสียง** เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการสั่น
- 7 หากจำเป็น, เลือก **พรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัติเครื่องมือทำจังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*) เครื่องมือทำจังหวะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ
- 9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอเครื่องมือทำจังหวะ
- 10 หากจำเป็น, กดค้าง MENU เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถเปิดให้อุปกรณ์ MARQ ของคุณเล่นข้อมูลสถานะที่สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเตือนเล่นบนหูฟังของคุณที่เชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี

Bluetooth, หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น, เสียงเตือนเล่นบนสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect Mobile ระหว่างหนึ่งเสียงเตือน, อุปกรณ์หรือสมาร์ตโฟนปิดเสียงหลักเพื่อเล่นข้อมูลดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เสียงเตือน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังหนึ่งการเตือนสำหรับแต่ละ Lap, เลือก **การเตือน Lap**
หมายเหตุ: เสียงเตือน การเตือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล pace และความเร็วยกของคุณ, เลือก **การเตือน Pace/ความเร็ว**
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือก **การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ**
 - เพื่อฟังการเตือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวมทั้งคุณสมบัติ Auto Pause, เลือก **เครื่องจับเวลาอีเว้นท์**
 - ในการได้ยินการแจ้งเตือนกิจกรรมต่างๆ โดยการแจ้งเตือนเสียง เลือก **การแจ้งเตือนกิจกรรมต่างๆ**
 - เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเตือนด้วยเสียง, เลือก **ภาษาถิ่น**

Jumpmaster

คำเตือน

คุณสมบัตินี้ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัตินี้ jumpmaster ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องวัดความสูงหลักของการกระโดดร่ม ความล้มเหลวเพื่อป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัตินี้ jumpmaster ปฏิบัติตามคำแนะนำในทางทหารเพื่อการคำนวณจุด high altitude release point (HARP) อุปกรณ์ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทางไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใช้เครื่องวัดความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทวิกีฬา, และนักแข่งกีฬา multisport อื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรม multisport ได้, เช่น ไตรกีฬา หรือ Swimrun ในระหว่างกิจกรรม multisport, คุณสามารถทำการเปลี่ยนระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมและระยะทางทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นและการวิ่งตลอดกิจกรรม multisport ได้ คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรม multisport, หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

การสร้างกิจกรรม multisport

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > เพิ่ม > มัลติสปอร์ต**
- 2 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม multisport, หรือป้อนหนึ่งชื่อเองชื่อกิจกรรมที่เข้ากันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: ไตรกีฬา(2)
- 3 เลือกกิจกรรมสองอย่างหรือมากกว่าขึ้นไป

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกที่จะรวมการเปลี่ยนด้วยหรือไม่
- เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมนี้ตลอดไป

5 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมนี้ตลอดไป

- เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมแรกของคุณ
- เลือก **LAP** เพื่อการเปลี่ยนไปยังกิจกรรมถัดไป หากการเปลี่ยนถูกเปิดใช้งานอยู่, เวลาของการเปลี่ยนถูกบันทึกแยกต่างหากจากเวลาของกิจกรรม
- หากจำเป็น, เลือก **LAP** เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมถัดไป
- เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจไว้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึกด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางตามยาวหนึ่งรอบสระว่ายน้ำ

Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน interval ใหม่เริ่มต้นหลังหนึ่งการฝึก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่คุณขยับแขนของคุณข้างที่สวมอุปกรณ์ไคร้ครบหนึ่งรอบ

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

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีไว้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติ interval คุณยังสามารถเลือกประเภทสโตรกได้เป็นหนึ่งในช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
แบบ Drill	ถูกใช้รวมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 7</i>)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้

ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง **MENU**, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **ขนาดสระ** เพื่อเปลี่ยนขนาดได้

- เลือก **LAP** เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึกช่วงการว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เลือก **LAP** เพื่อบันทึกหนึ่งช่วงระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการฝึกแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก และยังคงแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก

- 1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก **LAP** เพื่อเริ่มต้นการพัก หน้าจอเปลี่ยนไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้าจอการฝึกปรากฏ
- 2 ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- 3 เลือก **LAP**, และทำการว่ายน้ำต่อ
- 4 ทำซ้ำสำหรับช่วงเวลาพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัตินี้บันทึกการฝึกฝนไว้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้บันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุดการเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในการฝึกมาตรฐาน

- 1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- 2 เลือก **LAP** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- 3 หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval แล้ว, เลือก **LAP** เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชันการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- 4 เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่คุณเลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้น interval ของการฝึกฝนใหม่, เลือก **LAP**
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

กอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)

หมายเหตุ: หากคุณพบหนึ่งสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือไม่อัปเดต, โปรดส่งรายงานมาให้เราที่ [รายงานปัญหาสนามกอล์ฟ](#)

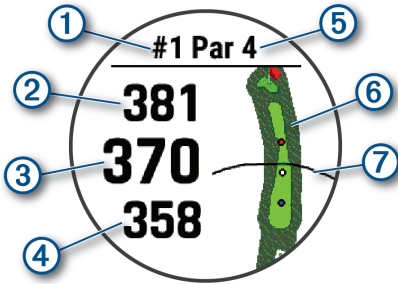
- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > กอล์ฟ**
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือกหนึ่งคอร์สจากรายชื่อของคอร์สที่มีให้บริการ
- 4 หากจำเป็น ตั้งค่าระยะใดระยะของคุณ
- 5 เลือก **Yes** เพื่อเก็บคะแนน

- 6 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
- 7 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก **START > จบรอบ > ใช่**

ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์แสดงหลุมปัจจุบันที่คุณกำลังเล่นอยู่, และทำการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปยังหลุมใหม่

หมายเหตุ: เนื่องจากตำแหน่งธงเปลี่ยนได้, อุปกรณ์คำนวณระยะทางไปยังด้านหลังของกรีน, ตรงกลาง, และด้านหน้าของกรีน, แต่ไม่ใช่ตำแหน่งธงที่แท้จริง



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะทางไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะทางไปยังตรงกลางของกรีน
④	ระยะทางไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
⑥	แผนที่ของกรีน
⑦	ระยะทางที่ดีได้ไกลจากแท่นที่ออฟ

การดูขีดที่วัด

ก่อนที่จะเริ่มจะตรวจวัดและวัดขีดอัตโนมัติ คุณต้องเปิดการทำงานการนับแต้ม

อุปกรณ์ ของคุณมีคุณสมบัติการตรวจวัดขีดและบันทึกขีดอัตโนมัติ แต่ทุกครั้งที่คุณวัดขีดไปตามแฟรเวย์ อุปกรณ์จะบันทึกระยะขีดของคุณเพื่อให้คุณสามารถดูในภายหลัง

ข้อแนะนำ: การตรวจวัดขีดอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณสวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ใช้ดีและสัมผัสลูกได้ดี การวัดที่ไม่ถูกต้อง

- 1 ขณะกำลังเล่นกอล์ฟ, เลือก **START > วัดขีด**
ระยะทางขีดล่าสุดของคุณจะปรากฏขึ้น
หมายเหตุ: ระยะทางจะรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณตีลูกอีกครั้ง วางบนกรีน หรือย้ายไปยังหลุมต่อไป
- 2 เลือก **DOWN** เพื่อดูขีดที่บันทึกไว้ทั้งหมด

การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับหลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

เลือก **START > เลย์อัฟ**

แต่ละ layup และระยะทางจนคุณไปถึงแต่ละ layup ปรากฏบนหน้าจอ

หมายเหตุ: ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่านไป

การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > บัตรคะแนน**
บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าคะแนน
คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การอัปเดตคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > บัตรคะแนน**
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนคะแนนสำหรับหลุมนั้น
คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

TruSwing

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

การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และจำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปแล้วได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

- 1 เลือก **START > เครื่องวัดระยะ**
- 2 หากจำเป็น, เลือก **รีเซ็ต** เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

การดูระยะ PlaysLike

ระยะ «playslike» คือคุณสมบัติที่อธิบายการเปลี่ยนระดับความสูงบนสนามโดยการแสดงระยะที่ถูกปรับแล้วไปยังกรีน

จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > PlaysLike**
หนึ่งไอคอนปรากฏข้างแต่ละระยะ

▲	ระยะแสดงไกลกว่าที่คาดไว้เนื่องมาจากการเปลี่ยนในระดับความสูง
■	ระยะแสดงตามที่คาดไว้
▼	ระยะแสดงใกล้กว่าที่คาดไว้เนื่องมาจากการเปลี่ยนในระดับความสูง

การติดตามสถิติ

คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้คุณสามารถติดตามสถิติต่าง ๆ โดยละเอียดได้ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 3 เลือก **Stat Tracking** เพื่อเปิดใช้งานการติดตามสถิติ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ MARQ ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้ร่วมกันได้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัตินี้บางอย่างต้องการให้คุณติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile™ บนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ ไปที่ Garmin.co.th/products/apps สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังใช้งานได้ด้วยเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

การแจ้งเตือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

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

GroupTrack: ช่วยให้คนคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

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

การอัปเดตซอฟต์แวร์: ช่วยให้คุณอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้

สภาพอากาศ: ช่วยให้คุณดูสภาพอากาศปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศได้

เซ็นเซอร์ Bluetooth: ช่วยให้คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

Find my phone: ค้นหาสมาร์ตโฟนของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ MARQ ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

ค้นหาอุปกรณ์ของคุณ: ค้นหาอุปกรณ์ MARQ ของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ตโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

Instant Keyboard: ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ตโฟนของคุณได้

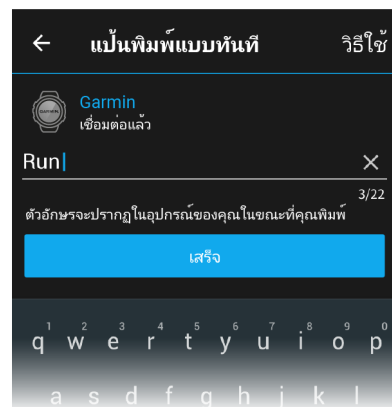
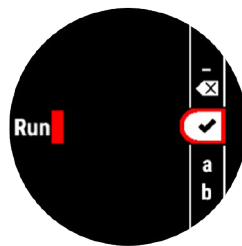
การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

แป้นพิมพ์แบบทันที (Instant Keyboard) ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็วโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile

แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตามที่ฟิลด์ข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ ในระหว่างที่คุณพิมพ์บนแป้นพิมพ์, ตัวอักษรจะถูกป้อนไปยังฟิลด์ข้อความบนอุปกรณ์ของคุณพร้อมกัน

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

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเมื่อฟิลด์ข้อความปรากฏ



การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณจะสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือน, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ MARQ กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > ปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก ความเป็นส่วนตัว
- 10 เลือกความเป็นส่วนตัวที่ต้องการ
- 11 เลือก พักหน้าจอ
- 12 เลือกจำนวนเวลาการเตือนสำหรับการแจ้งเตือนใหม่ที่ปรากฏบนหน้าจอ
- 13 เลือก ลายเซ็น เพื่อเพิ่มลายเซ็นในการตอบข้อความอักษรของคุณ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก UP เพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือก START, และเลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
- 3 เลือก DOWN สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 4 เลือก BACK เพื่อย้อนกลับไปหน้าก่อนหน้า

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับหนึ่งสายโทรเข้าบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ, อุปกรณ์ MARQ แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย, เลือก ยอมรับ

หมายเหตุ: เพื่อพูดคุยกับผู้โทร คุณต้องใช้การเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนของคุณ

- เพื่อปฏิเสธสาย, เลือก ปฏิเสธ
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความอักษรโดยทันที, เลือก ตอบ, และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้เฉพาะเมื่ออุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟน Android™

การตอบกลับข้อความอักษร

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับสมาร์ทโฟนระบบ Android™ เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับการแจ้งเตือนข้อความอักษรบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ, คุณสามารถส่งการตอบกลับอย่างรวดเร็วได้โดยการเลือกจากหนึ่งรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect Mobile ได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ส่งข้อความอักษรโดยใช้โทรศัพท์ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรตามปกติและค่าใช้จ่ายจากผู้ให้บริการและโปรโมชั่นโทรศัพท์ของคุณ ติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่าบริการหรือข้อจำกัดต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อความอักษร

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** เพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือก **START**, และเลือกหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความอักษร
- 3 เลือก **DOWN** > **ตอบ**
- 4 เลือกหนึ่งข้อความจากรายการ
โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษรแบบ SMS

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณใช้อุปกรณ์ iPhone® เข้าไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือน เพื่อเลือกรายการที่จะแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณใช้สมาร์ทโฟน Android จากแอป Garmin Connect เลือก **การตั้งค่า** > **การแจ้งเตือนอัจฉริยะ**.

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก  เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟนบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ MARQ ให้เตือนคุณเมื่อสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

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

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 

อุปกรณ์ MARQ เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเตือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจอ

อุปกรณ์ fenix ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

- 3 เลือก **BACK** เพื่อหยุดการค้นหา

Garmin Connect

บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตามประสิทธิภาพของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดยให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกอีเวนต์ของไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงของคุณ, รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นเกมสโกลล์, และอื่น ๆ

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect Mobile, คุณยังสามารถสร้างหนึ่งบัญชีเมื่อคุณตั้งค่าแอปพลิเคชัน Garmin Express ได้อีกด้วย (Garmin.co.th/express)

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้งของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมมองสูง, และแผนภูมิแสดง pace และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมสโกลล์ของคุณ, รวมถึงบัตรลงคะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงานที่ปรับแต่งได้ด้วย

หมายเหตุ: ในการดูข้อมูลบางอย่าง, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากเข้ากับอุปกรณ์ของคุณด้วย (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)



ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อ

คอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้งานบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

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

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 11*)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 หลังจากแอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งการอัปเดตเสร็จแล้ว, ให้ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ
อุปกรณ์ของคุณติดตั้งการอัปเดต

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express จะเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณเข้ากับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express ในการอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้และส่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายหรือแผนการฝึกจากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ และคุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการแอป Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

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

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อเมนูควมคุม
- 2 เลือก 

แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณสามารถอัปโหลดบัตรลงคะแนนจากอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและวิ

เคราะห์ข้อต่ออย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเองที่สนามต่างกันได้โดยใช้แอป Garmin Golf มีมากกว่า 41,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ คุณยังสามารถจัดอีเวนต์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตร์บนสมารท์โฟนของคุณได้

คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์และการให้ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นตัวหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ MARQ มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

การตรวจจับเหตุการณ์: ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่งหนึ่งข้อความไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ MARQ ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

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

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: การตรวจจับเหตุการณ์มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง เดิน วิ่งและปั่นจักรยาน

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ MARQ ของคุณพร้อม GPS เปิดใช้งานอยู่, แอป Garmin Connect Mobile

สามารถส่งข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณข้อความ จะปรากฏขึ้นเพื่อแจ้งให้ผู้ติดต่อของคุณทราบหลังจากผ่านไป 30 วินาทีแล้ว คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนนับถอยหลังเสร็จสมบูรณ์เพื่อยกเลิกข้อความ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องเปิดใช้งาน GPS บนอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 11*)

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เมื่อคุณรู้สึกถึงการสั่นสามครั้งได้ ให้ปล่อยปุ่ม เพื่อเปิดการทำงานคุณสมบัติการช่วยเหลือ
หน้าจอนับถอยหลังจะปรากฏ
คำแนะนำ: คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสมบูรณ์เพื่อยกเลิกข้อความ

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ MARQ หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ MARQ
- 2 จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ MARQ (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)
- 3 บนอุปกรณ์ MARQ, กดค้าง **MENU**, และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack > แสดงบนแผนที่** เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack > GroupTrack**
- 5 หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, เลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชัน GroupTrack
- 6 เลือก **มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด**
- 7 เลือก **เริ่ม LiveTrack**
- 8 บนอุปกรณ์ MARQ, เริ่มหนึ่งกิจกรรม
- 9 เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
คำแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถกดค้าง **MENU** และเลือก **Nearby Connections** เพื่อดูข้อมูลระยะทาง, ทิศทาง, และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

คำแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- เริ่มกิจกรรมของคุณภายนอกโดยใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ MARQ ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **การเชื่อมต่อ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ

สำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ

- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตรหรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (*การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม, หน้า 35*)

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง **MENU**, และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack**

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณสามารถดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณสามารถเลือกประเภทกิจกรรมใดปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi®

อุปกรณ์ MARQ มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Wi-Fi

อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

แผนเวิร์คเอ้าท์และการฝึกซ้อม: ช่วยให้คุณสามารถและเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณเข้ากับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **Wi-Fi > เครือข่ายของฉัน > เพิ่มเครือข่าย**
อุปกรณ์จะแสดงรายการเครือข่าย Wi-Fi ใกล้เคียง
- 3 เลือกเครือข่าย
- 4 หากจำเป็น ให้ป้อนรหัสผ่านสำหรับเครือข่าย

อุปกรณ์จะเชื่อมต่อกับเครือข่าย และเครือข่ายจะถูกเพิ่มลงในรายการเครือข่ายที่บันทึกไว้ อุปกรณ์จะเชื่อมต่อกับเครือข่ายนี้โดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ในระยะ

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไปยังนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการรายอื่นโดยใช้เว็บไซต์ Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา ฟิลล์ข้อมูล วิจิตร และแอปพลิเคชันได้

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดข้อมูลใหม่ที่น่าสนใจ เช่น เซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณ

สามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัตินี้และหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิธี: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัตินี้เชิงโต้ตอบให้กับนาฬิกาของคุณ, เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัตินี้ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [apps.Garmin.com/th-TH](https://apps.garmin.com/th-TH), และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัตินี้ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Pay

คุณสมบัตินี้ Garmin Pay ช่วยให้คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยใช้บัตรเครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือมากกว่าที่เข้าร่วมไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ Garmin.com/garminpay/banks เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > **เริ่มต้นใช้งาน**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก 
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง, wallet ของคุณล็อก, และคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่คุณใช้ล่าสุดปรากฏ



- 4 หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet

ของคุณ, เลือก **DOWN** เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (ให้เลือกได้)

- 5 ภายใน 60 วินาที, ถือนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงิน, โดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่านนาฬิกาและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว

- 6 หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้สมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > **เพิ่มบัตร**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากได้เพิ่มบัตรแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรบนนาฬิกาของคุณได้เมื่อคุณทำการชำระเงิน

การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ

คุณสามารถระงับชั่วคราวหรือลบบัตรหนึ่งใบได้

หมายเหตุ: ในบางประเทศ, สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัตินี้ของ Garmin Pay

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay**
- 3 เลือกบัตรหนึ่งใบ
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อระงับชั่วคราวหรือยกเลิกการระงับ, เลือก **ระงับบัตร** บัตรต้องใช้งานอยู่เพื่อชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ MARQ ของคุณ
 - เพื่อลบบัตร, เลือก 

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ, คุณต้องรีเซ็ตคุณสมบัตินี้ Garmin Pay สำหรับอุปกรณ์ของคุณ, สร้างรหัสผ่านใหม่, และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ MARQ ในแอป Garmin Connect, เลือก **Garmin Pay** > **เปลี่ยนรหัสผ่าน**
 - 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ MARQ ของคุณ, คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

เพลง

คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, ดังนั้นคุณจึงสามารถฟังได้เมื่อสมาร์ตโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ,

คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณหรือเพื่อเล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณได้

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลงภายนอกนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาตแทรกเพลงหรืออัลบั้มให้กับการบริการเพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด, และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่ดาวน์โหลดแบบออฟไลน์, คุณจะต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับอินเทอร์เน็ตทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect Mobile) เพื่อที่คุณสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์ภายนอกได้ต่อไป

การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยังนาฬิกาที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการโดยใช้แอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ในการเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการที่ติดตั้งเลือกผู้ให้บริการและทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - เชื่อมต่อกับผู้ให้บริการใหม่ เลือก **รับแอปเพลง** ค้นหาผู้ให้บริการและทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

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

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

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®

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

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

- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอ

เพลย์ลิสต์และไฟล์อื่น ๆ ที่เลือกไว้ถูกดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์

การเปลี่ยนผู้ให้บริการเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้

การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการบุคคลที่สาม

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกถอนการติดตั้ง, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อกถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (*Garmin.co.th/express*)

คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ, เช่น ไฟล์ .mp3 และ .aac, ไปยังอุปกรณ์ MARQ จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

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

การฟังเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth*, หน้า 15)
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล*, หน้า 14)
 - เพื่อฟังเพลงจากสมาร์ตโฟนของคุณ, เลือก **ควบคุมโทรศัพท์**
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการบุคคลภายนอก, เลือกชื่อ

การควบคุมการเล่นเพลง

	เลือกเพื่อจัดการเนื้อหาจากผู้ให้บริการภายนอกบางราย
	เลือกเพื่อเรียกดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับแหล่งที่เลือก
	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อรีเซ็ตทำไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อรอกกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสุ่ม

การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 เมตร (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสิ้น

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

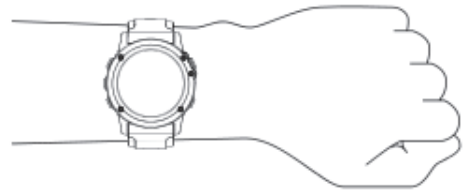
อุปกรณ์ MARQ มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ และยังทำงานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจได้บนวิธีวัดอัตราการเต้นหัวใจ หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรจะกระชับแต่ไม่สบาย เพื่อให้ได้รับการอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์ไม่ควรเคลื่อนไหวยระหว่างการใช้งานหรือออกกำลังกาย เพื่อการอ่านค่าการวัดออกซิเจนจากชีพจร คุณไม่ควรเคลื่อนไหว



หมายเหตุ: เซ็นเซอร์แบบออปติคอลอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 15](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลการตรวจวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 25](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

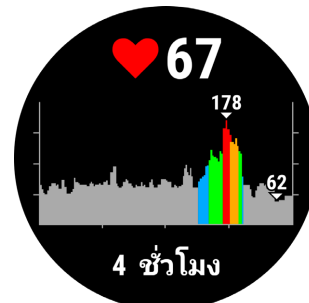
หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นแมลงได้อุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
 - สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
 - รอจนกว่าไอคอน ❤️ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
 - วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

การดูวิธีวัดอัตราการเต้นหัวใจ

วิธีแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิธีวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
- 2 เลือก START เพื่อดูค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ MARQ ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

1 จากวิธีทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง MENU

2 เลือก ตัวเลือก > แพร่อัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ MARQ เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, และ (📶) ปรากฏ

หมายเหตุ: คุณสามารถดูได้เพียงวิธีทอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากวิธีทอัตราการเต้นหัวใจ

3 จับคู่อุปกรณ์ MARQ ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก ไข

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ MARQ ของคุณเพื่อแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรมได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในระหว่างกำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล้องแอคชั่นแคมเร้า VIRB ระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

1 จากวิธีทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง MENU

2 เลือก ตัวเลือก > แพร่สัญญาณระหว่างกิจกรรม

3 เริ่มหนึ่งกิจกรรม (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*)

อุปกรณ์ MARQ เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณในเบื้องหลัง

หมายเหตุ: ไม่มีการบ่งชี้ว่าอุปกรณ์กำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

4 หากจำเป็น, จับคู่อุปกรณ์ MARQ ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ให้หยุดทำกิจกรรม (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*)

การตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้แจ้งเตือนคุณ เมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าจำนวนครั้งที่กำหนดต่อนาที (bpm) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง

1 จากวิธีทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง MENU

2 เลือก ตัวเลือก > เตือน HR ผิดปกติ > สถานะ > ปิด

3 เลือก เตือนขีดจำกัด

4 เลือกค่าขีดจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ทุกครั้งที่คุณมีค่าเกินเกณฑ์ ข้อความจะปรากฏพร้อมการสั่นของอุปกรณ์

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือคืออัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของคุณสมบัติการตรวจจับบนข้อมือสำหรับการจ่ายเงินด้วย Garmin Pay เช่นกัน, และคุณต้องป้อนรหัสผ่านก่อนการชำระเงินแต่ละครั้ง (*Garmin Pay, หน้า 13*)

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน

1 จากวิธีทอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง MENU

2 เลือก ตัวเลือก > สถานะ > ปิด

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ MARQ ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณได้

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดหกแบบของการวิ่ง

Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่งคือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตร

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

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

ระยะวิ่งต่อก้าว: ระยะวิ่งต่อก้าว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราของค่าโยกตัวขณะวิ่งกับของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics, คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่นอุปกรณ์เสริม HRM-Tri, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

1 กดค้าง MENU

- 2 เลือก แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล running dynamics
หมายเหตุ: หน้าจอ running dynamics ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 7 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4)
- 8 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเปิดหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้เห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อ

เทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โชนสีต่าง ๆ แสดงเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสิทธิภาพน้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว, สีฟ้า, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสิทธิภาพน้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

ไปที่ Garmin.co.th/minisite/runningscience สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม, คุณสามารถค้นหาได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

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

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

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

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

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

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

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

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

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

ถ้าข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Tri อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหลังของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ MARQ อีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้ทำงานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

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

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

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

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพความแข็งแรงในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

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

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

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

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

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าเริ่มต้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะคือการเตือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > แจ้งเตือนสมรรถนะ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ ถูกเปิดโดยอัตโนมัติ อุปกรณ์สามารถตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, และ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม เมื่อจับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้แล้ว, อุปกรณ์สามารถตรวจ functional threshold power (FTP) ของคุณระหว่างกิจกรรมได้โดยอัตโนมัติ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณเท่านั้น

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > ตรวจจับอัตโนมัติ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

ซิงค์กิจกรรม และการวัดประสิทธิภาพ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรม และการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ MARQ ของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ ซึ่งจะทำให้อุปกรณ์ของคุณสะท้อนสถานะการออกกำลังกายและความแข็งแรงของคุณได้แม่นยำยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการขี่ด้วยอุปกรณ์ Edge และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและการฝึกซ้อมโดยรวมบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > TrueUp

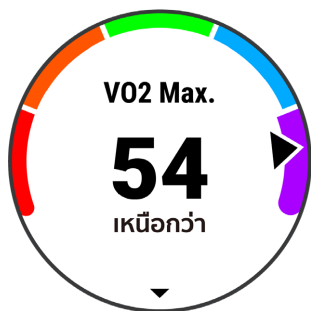
เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน กิจกรรมล่าสุด และการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่นๆของคุณจะปรากฏบนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ MARQ ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้ทำงานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์ไม่มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข,

คำอธิบาย, และตำแหน่งบนมาตรวัดสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณ ด้วย fitness age ของคุณให้แนวคิดว่าคุณฟิตเนสของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับคนที่เพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อคุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อเวลาผ่านไปได้



■ สีม่วง	ยอดเยี่ยม
■ สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
■ สีเขียว	ดี
■ สีส้ม	ดีพอใช้
■ สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 53), และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43)

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 25), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 25)

ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ MARQ ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 25), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ของคุณ, หน้า 25) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 25), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 25)

อุปกรณ์ของคุณใช้ VO2max การคาดคะเน (เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 18) และประวัติการฝึกซ้อมของคุณ เพื่อกำหนดเวลาการแข่งขันเป้าหมาย อุปกรณ์จะวิเคราะห์ข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเป็นเวลาหลายสัปดาห์เพื่อระบุเวลาการแข่งขันที่คาดคะเน

เคล็ดลับ: หากคุณมีอุปกรณ์ Garmin มากกว่าหนึ่งเครื่อง คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp ซึ่งช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสามารถซิงค์กิจกรรม ประวัติ และข้อมูลจากอุปกรณ์อื่น ๆ (ซิงค์กิจกรรม และการวัดประสิทธิภาพ, หน้า 18)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิตสมรรถนะ
 - 2 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ
- เวลาการแข่งขันที่ถูกคาดการณ์ไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

เกี่ยวกับ Training Effect

ผลการฝึกซ้อมวัดผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและสมรรถภาพทางแอโรบิคของคุณ ผลการฝึกซ้อมสะสมระหว่างกิจกรรม เมื่อกิจกรรมดำเนินไป ค่าของผลการฝึกซ้อมจะเพิ่มขึ้น ผลการฝึกซ้อมจะพิจารณาจากข้อมูลประวัติผู้ใช้และประวัติการฝึกซ้อมของคุณและอัตราการเต้นของหัวใจระยะเวลาและความเข้มข้นของกิจกรรม

ผลการฝึกแอโรบิคใช้อัตราการเต้นของหัวใจเพื่อวัดความเข้มข้นที่สะสมของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพแอโรบิคของคุณว่าเป็นอย่างไร และระบุว่าการออกกำลังกายนั้นมีการรักษาหรือปรับปรุงผลกระทบต่อระดับสมรรถภาพของคุณหรือไม่ ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคุณ สะสมในระหว่างการออกกำลังกายจะถูกแปลงไปกับช่วงของค่าที่นับว่าเป็นระดับสมรรถภาพและนิสัยการฝึกของคุณ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางหรือการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานาน (>180 sec) ส่งผลต่อการเผาผลาญแอโรบิคของคุณและทำให้ผลการฝึกแอโรบิคดีขึ้น

Training Effect สำหรับแอโรบิคใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการเวิร์คเอาท์ส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกถึงความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอโรบิคต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ของความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีซึ่งผลกระทบต่อประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอโรบิคของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิคได้

พื้นฐานทางแอนแอโรบิก: ความสามารถของคุณในการรักษาความพยายามซ้ำ ๆ ได้อย่างง่ายดาย 10 ถึง 120 วินาที ในระดับปานกลาง การสร้างพื้นฐานนี้ สำหรับการฝึกแอนแอโรบิกที่ยากขึ้น เพราะกล้ามเนื้อของคุณทำงานซ้ำ ๆ กับระดับ lactate ปานกลาง คุณให้ความสำคัญในระหว่างกิจกรรมนี้เพื่อรักษาเทคนิคที่ดี

สมรรถนะทางแอนแอโรบิก: ค่าเฉลี่ยกำลังที่คุณสามารถคงอยู่ได้ในระดับสูงสุด 30 ถึง 120 วินาที เป้าหมายของคุณ ในระหว่างกิจกรรมนี้คือพัฒนาความสามารถของคุณในผลิตและเผาผลาญกรดแลคติก

พลังกำลังแบบแอนแอโรบิก: กำลังสูงสุดที่คุณสามารถทำได้ ในระดับสูงสุด 5 ถึง 15 วินาที การออกกำลังกายประเภทนี้จะทดสอบเงื่อนไขของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

แอโรบิกพื้นฐาน: ความพยายามทำกิจกรรมของคุณเป็นเรื่องง่าย และช่วยให้คุณเพิ่มระดับสมรรถภาพของปอดและหัวใจขณะกำลังออกกำลังกายขึ้นเล็กน้อย

พื้นฐานแอโรบิก: ความพยายามทำกิจกรรมของคุณโดยเฉลี่ย และช่วยให้คุณเพิ่มระดับสมรรถภาพของปอดและหัวใจขณะกำลังออกกำลังกายในปัจจุบัน

จังหวะของแอโรบิก: กิจกรรม pace ของคุณ เป็นอุปสรรคอย่างเพียงพอ จะช่วยให้คุณพัฒนาระดับสมรรถภาพของปอดและหัวใจขณะกำลังออกกำลังกาย

ขีดจำกัดของแอโรบิก: ความพยายามทำกิจกรรมของคุณเข้มข้นขึ้น จะช่วยให้คุณพัฒนา lactate threshold ของคุณ

แอโรบิก VO2 max.: ความพยายามในกิจกรรมของคุณ กำลังเรียกร่องและคุณใช้เวลาสูงกว่า lactate threshold ปัจจุบันของคุณ ช่วยให้คุณพัฒนาการคาดคะเน VO2 max ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มผลการฝึกแอโรบิกและผลการฝึกแอนแอโรบิกเป็นฟิลด์ข้อมูลเป็นหนึ่งในหน้าจอการฝึกของคุณเพื่อตรวจสอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

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

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

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้จากการทำการทดสอบโดยการยืนนิ่งๆ เป็นเวลาสามนาที อุปกรณ์ MARQ จะวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อระบุความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม การนอนหลับ โภชนาการ และความเครียดโดยทั่วไปชีวิตล้วนส่งผลต่อการวิ่งของนักวิ่ง ช่วงระดับความเครียดอยู่ที่ 1 ถึง 100 โดยที่ 1 คือสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 เป็นสถานะความเครียดสูงมาก

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณจะสามารถดูระดับความเครียดจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43](#))

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของคุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

- 1 หากจำเป็น, เลือก **START > เพิ่ม > HRV Stress** เพื่อเพิ่มแอปความเครียดไปยังรายการแอป
- 2 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มแอปดังกล่าวเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > HRV Stress > START**
- 4 ยืนนิ่ง ๆ, และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

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

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า คุณได้พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจสอบความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสัปดาห์พร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ ([เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 18](#))

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหน้าจอข้อมูล ([การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35](#))
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ

- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

Lactate Threshold

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

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 25*)

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจวัด lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งที่ความเข้มข้นสูงอย่างสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสัปดาห์พร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมีปัญหาเพื่อทำการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง
ต้องใช้ GPS เพื่อการทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > การทดสอบ Lactate Threshold ตามคำแนะนำ**
- 5 เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ
หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม
หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของคุณ, อุปกรณ์เตือนให้คุณอัปเดตโซนอัตราการเต้นหัวใจโดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ สำหรับการประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเติม, อุปกรณ์เตือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*), และคุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 19*)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจวัดค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและ power

- 1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิตสมรรถนะ

- 2 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

	สีม่วง	ยอดเยี่ยม
	สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
	สีเขียว	ดี
	สีส้ม	ดีพอใช้
	สีแดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 53*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะแจ้งให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้ (*การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ, หน้า 18*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*), และคุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 19*)

หมายเหตุ: การทดสอบ FTP เป็นเวิร์คเอ้าท์ที่ทำหายที่ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไปได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณปั่นด้วยกำลังที่เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, คล้ายกับการทดสอบจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > FTP Guided Test**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, ให้คุลดาวนจนเสร็จ, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม
ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
- เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อกำหนดค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม

การวัดเหล่านี้เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกของคุณได้ การวัดนี้จำเป็นต้องใช้การทำกิจกรรมสองสามครั้งโดยใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบสายรัดข้อมือหรือหน้าอกที่รองรับ การวัดสมรรถนะการขับซึ่งจำเป็นต้องใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจและมีเตอร์กำลังที่รองรับ

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



หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับปริมาณการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

VO2 max.: VO2 max คือ ระดับการใช้ออกซิเจนสูงสุด (หน่วยเป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ เครื่องมือของคุณแสดงความร้อนและความสูงที่ถูกแก้ไขค่า VO2 max เมื่อคุณปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมความร้อนสูงและที่สูง

ปริมาณการฝึกซ้อม: ปริมาณการฝึกซ้อมคือค่ารวมของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาดคะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย

โฟกัสโหลดการฝึก: อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์และกระจายโหลดการฝึกของคุณเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกันตามความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โฟกัสโหลดการฝึกรวมถึงโหลดรวมสะสมต่อหมวดหมู่และการโฟกัสการฝึก อุปกรณ์ของคุณแสดงการกระจายโหลดของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไรก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์กเอาท์หนัก ๆ ครั้งต่อไป

ระดับสถานะการฝึก

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับปริมาณการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ

คุณอย่างต่อเนื่อง

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

มีประสิทธิภาพ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนให้ช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์กเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณคือการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะการฝึกหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อรู้สึกพร้อมแล้ว

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

Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปตามตารางของคุณ

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

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

คุณลักษณะสถานะการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับประเมินผลระดับความฟิตล่าสุดของคุณ ซึ่งมีอย่างน้อย 2 ตัวคือ VO2 max และการวัดต่อสัปดาห์ VO2max ของคุณ ประเมินตัวล่าสุดหลังจากการวิ่งกลางแจ้งในระหว่างที่อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่อย่างน้อย 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาหลายนาที กิจกรรมการวิ่งเทรลและกิจกรรมวิ่งในร่มจะไม่สร้าง VO2 max ประเมินเพื่อรักษาความถูกต้องของแนวโน้มระดับความฟิตของคุณ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์และให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่า 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
- หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, เพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ (*เชิงลึกกิจกรรม และการวัดประสิทธิภาพ, หน้า 18*)

การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิสูงและระดับความสูงที่ส่งผลกระทบต่อการฝึกและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในที่สูงสามารถส่งผลดีต่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณอาจจะสังเกตได้ว่าค่า VO2 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ในที่สูง อุปกรณ์ MARQ ของคุณมีการแจ้งเตือนการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมและการแก้ไข VO2 max ของคุณ การคาดคะเนและสถานะการฝึกเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 22°C (72°F) และเมื่อระดับความสูงมากกว่า 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของคุณในวิดเจ็ตสถานะการฝึก

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้การปรับตัวเข้ากับความร้อนมีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS และจำเป็นต้องมีข้อมูลสภาพอากาศจากการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนของคุณ การปรับตัวแบบเต็มนี้ต้องใช้อย่างน้อย 4 วันฝึก

ปริมาณการฝึกซ้อม

โพลการฝึกเป็นการวัดปริมาณการฝึกของคุณในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา มันคือผลรวมออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคุณ การวัดสำหรับเจ็ดวันที่ผ่านมา มาตราวัดระบุว่าโพลปัจจุบันของคุณต่ำ, สูง หรืออยู่ในช่วงที่เหมาะสมเพื่อรักษาหรือพัฒนาระดับสมรรถภาพของคุณ ช่วงที่เหมาะสมจะพิจารณาจากระดับสมรรถภาพรายบุคคลและประวัติการฝึกของคุณ ช่วงระยะจะปรับตามเวลาการฝึกของคุณและความเข้มข้นว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง

ความสมดุลโพลการฝึก

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด การฝึกควรแบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิคแบบต่ำ แอโรบิคแบบสูง และแอนแอโรบิค สมดุลโพลการฝึกแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกของคุณเมื่ออยู่เท่าใดในปัจจุบันในแต่ละหมวดหมู่และให้เป้าหมายการฝึก สมดุลโพลการฝึกต้องการอย่างน้อย 7 วันในการฝึกเพื่อระบุโพลการฝึกว่าต่ำ, เหมาะสม, หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึก การประเมินโพลการฝึกของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณทำกิจกรรมการฝึกให้สมดุล

ต่ำกว่าเป้าหมาย: โพลการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ของการออกกำลังกายของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบต่ำไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความสมดุลสำหรับกิจกรรมความเข้มข้นสูงของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบสูงไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคแบบสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold ของคุณ และ VO2 max เมื่อเวลาผ่านไป

การแอนแอโรบิคไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมแอนแอโรบิคขึ้นเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความเร็วและสมรรถนะทางแอนแอโรบิคเมื่อเวลาผ่านไป

สมดุล: โพลการฝึกของคุณที่สมดุลและเกิดประโยชน์ด้านสมรรถภาพที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกต่อไป

แอโรบิคแบบต่ำ: โพลการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำ นี่เป็นพื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมความพร้อมสำหรับการเพิ่มความเข้มข้นขึ้นในการออกกำลังกาย

แอโรบิคแบบสูง: โพลการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิคแบบสูง กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอดทน

แอนแอโรบิค: โพลการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เข้มข้น สิ่งนี้นำไปสู่การเพิ่มพูนสมรรถภาพอย่างรวดเร็วแต่ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำด้วย

เหนือเป้าหมาย: โพลการฝึกของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสมและคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายของคุณ

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานั้นถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอาท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ*, หน้า 25), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ*, หน้า 25)

1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก

เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาฬิกาของคุณ คุณสามารถเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดู สถานะการฝึก วิดเจ็ต และเลือก START เพื่อเลื่อนดู เมตริก เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีก่อนการอยู่นิ่งหรือคุลดาวน, อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวสองนาทีก่อนที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

แบดเตอร์ร่างกาย

อุปกรณ์ของคุณจะวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ระดับความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับแบดเตอร์ร่างกายโดยรวมของคุณ เช่นเดียวกับมาตรวัดก๊าซในรถยนต์ มันบ่งบอกถึงปริมาณกำลังสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับแบดเตอร์ร่างกายจะอยู่ระหว่าง 0 ถึง 100 โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นกำลังสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นกำลังสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นกำลังสำรองสูง และ 76

ถึง 100 เป็นกำลังสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูระดับแบตเตอรี่ร่างกายล่าสุด แนวโน้มในระยะยาว และรายละเอียดเพิ่มเติม (เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ดีขึ้น, หน้า 24)

การดูแบตเตอรี่ Body Battery

วัดแบตเตอรี่ Body Battery แสดงระดับแบตเตอรี่ร่างกายปัจจุบันของคุณและกราฟระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณในหลายชั่วโมงที่ผ่านมา

- 1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูแบตเตอรี่ Body Battery
- 2 เลือก **START** เพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับความเครียด
แถบสีน้ำเงินหมายถึงช่วงเวลาที่พัก แถบสีส้มหมายถึงช่วงเวลาของความเครียด แถบสีเทาระบุเวลาที่คุณแอ็คทีฟมากเกินไปเพื่อระดับความเครียดของคุณ
- 3 เลือก **DOWN** เพื่อดูข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน

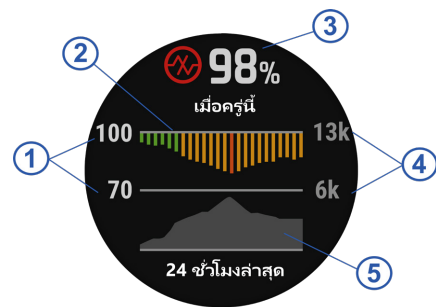
เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ดีขึ้น

- ระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณจะอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำยิ่งขึ้น สวมอุปกรณ์ขณะนอนหลับ
- พักผ่อนและหลับให้สนิทจะเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ร่างกายของคุณ
- กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ความเครียดสูง และการนอนไม่เพียงพอ อาจเป็นสาเหตุทำให้แบตเตอรี่ร่างกายของคุณหมด
ปริมาณอาหารที่บริโภค รวมทั้งสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน ไม่มีผลต่อแบตเตอรี่ร่างกายของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์ MARQ มีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรในการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณระบุร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความเสี่ยงอย่างไร สำหรับกีฬาและการสำรวจที่นอกเขาสูงมาก เมื่อคุณดูวัดเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรระหว่างที่หยุดเคลื่อนไหว อุปกรณ์ของคุณจะวิเคราะห์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณและระดับความสูงของคุณไปรหัสความเสี่ยงจะช่วยให้คุณเข้าใจว่าการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของตำแหน่งของคุณ

การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสีบนกราฟได้บนอุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้, รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ



①	มาตราส่วนเป็นเปอร์เซ็นต์ของความอิ่มตัวของออกซิเจน
②	กราฟของการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนเฉลี่ยของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด
③	การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนล่าสุดของคุณ
④	มาตราส่วนระดับความสูง
⑤	กราฟของการอ่านค่าระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

การตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

วิธีแสดงเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณ, กราฟของการอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด, และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

หมายเหตุ: ครั้งแรกที่คุณตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, อุปกรณ์ต้องได้รับสัญญาณดาวเทียมเพื่อกำหนดระดับความสูงของคุณ คุณควรออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิธีตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
- 2 อยู่นิ่ง ๆ ให้นานถึง 30 วินาที
หมายเหตุ: หากคุณตื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้หน้าฬิกา กำหนดความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณได้, หันข้อความปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจสอบความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทีต่อมา
- 3 เลือก **START** เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดของคุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวัน

จากวิธีตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, เลือก **START > DOWN > OK**

อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณตลอดวันโดยอัตโนมัติ, เมื่อคุณไม่ได้กำลังเคลื่อนไหว

หมายเหตุ: การเปิดโหมดให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวันลดอายุแบตเตอรี่ลง

การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วยตนเอง

- 1 จากวิธีตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > การปรับตัว > ทำเอง**

อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณเมื่อคุณตรวจเช็คเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

การเปิดการติดตามค่าออกซิเจนจากชีพจรการนอนหลับ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดระหว่างคุณหลับได้อย่างต่อเนื่อง

หมายเหตุ: ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO2 เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ

- 1 จากวิจิตเครื่องตรวจวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตัวเลือก > ออกซิเจนในเลือดขณะหลับ > ปิด**

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลการตรวจวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด
- ใช้สายรัดซิลิโคน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นแมลงได้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

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

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 26*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งใน

เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบ อายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อเนื่อง โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปหาโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองอีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

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

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 18*)

- 4 เลือก **LTHR > ป้อนเอง**, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 21*), คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม (*การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 18*)

- 5 เลือก **HR ช่วงพัก**, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัดโดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

- 6 เลือก **โซน > ขึ้นกับ**

- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

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

- 8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนค่าสำหรับแต่ละโซน

- 9 เลือก เพิ่ม HR ด้านกีฬา, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจกีฬาต่าง ๆ (ไม่บังคับ)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 25*)
- ริงบอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจสองสามแบบ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

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

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

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

1 กดค้าง MENU

2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซน Power > ขึ้นกับ

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **วัด** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัด
- เลือก **%FTP** เพื่อดูและแก้ไขโซนต่าง ๆ เป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

- 4 เลือก FTP, และป้อนค่า FTP ของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 6 หากจำเป็น, เลือก **ต่ำสุด**, และป้อนค่า power ที่ต่ำสุด

การติดตามกิจกรรม

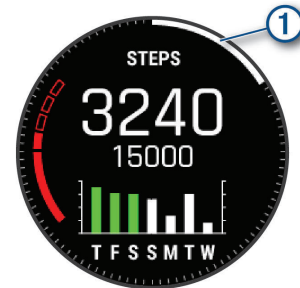
คุณสมบัตินี้ติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรี่ที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรี่ของกิจกรรมต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนนาฬิกา การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

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

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัตินี้เป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ในหนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 42*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับรวมไปถึงชั่วโมงการนอนทั้งหมด, ระดับการนอน, และการเคลื่อนไหวระหว่างนอน คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

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

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างการนอน
- 2 อัปเดตข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect ([การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 11](#))

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, การเตือนด้วยโทนเสียง, และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งเวลาการนอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิดใช้ตัวเลือก Sleep Time ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติระหว่างเวลาการนอนปกติของคุณได้ ([การตั้งค่าระบบ, หน้า 42](#))

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์การต่าง ๆ เช่น และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ของเราจะจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ โดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อหนึ่งของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกาที่กิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกาที่กิจกรรมหนัก นาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ MARQ ของคุณคำนวณนาฬิกาที่เข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาฬิกา

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรงที่สุด

Garmin Move IQ

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุ้นเคย คุณสมบัติ Move IQ จะตรวจจับกิจกรรมโดยอัตโนมัติและแสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ กิจกรรม Move IQ จะแสดงชนิดของกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรม แต่จะไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ เพื่อทราบรายละเอียดเพิ่มเติมและความแม่นยำ คุณสามารถบันทึกกิจกรรม

แบบจับเวลาลงในอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง MENU, และเลือก การติดตามกิจกรรม

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

การเตือนให้เคลื่อนไหว: แสดงข้อความและแถบเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ ([การตั้งค่าระบบ, หน้า 42](#))

เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิดกิจกรรมใน Move IQ ได้

Pulse Ox ขณะหลับ: อนุญาตให้อุปกรณ์ของคุณบันทึกการอ่านค่าของตัววัดออกซิเจนในเลือดสูงสุดสี่ชั่วโมงในขณะที่คุณหลับ

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และอีเว้นท์ Move IQ ต่าง ๆ ของคุณจะไม่ถูกบันทึกไว้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

เวิร์คเอาท์

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของการออกกำลังกายและสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรีที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายโดยใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่งมีการออกกำลังกายอยู่ภายในจาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การติดตามหนึ่งเวิร์คเอาท์จากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin Connect, หน้า 10](#))

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ connect.garmin.com
- 3 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอาท์ใหม่
- 4 เลือก Send to Device, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มการออกกำลังกาย, คุณต้องดาวน์โหลดหนึ่งการออกกำลังกายจากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอ้าท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

6 เลือก ออกกำลังกาย

7 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

หลังจากที่คุณเริ่มออกกำลังกาย, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการออกกำลังกาย, โน้ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลการออกกำลังกายในปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

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

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect (*Garmin Connect*, หน้า 10), และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์ MARQ กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก หรือ ...
- 2 เลือก การฝึก > แผนการฝึก > ค้นหาแผน
- 3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 4 เลือก , และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบหนึ่งแผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งแบบ 5 กม. ได้ แผนนี้ปรับตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ, ความพึงพอใจในการฝึกและจัดตาราง, และวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน, วิจัย Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลู่วิจิทยบนอุปกรณ์ vivoactive ของคุณ

การเริ่มต้นการเวิร์คเอ้าท์ของวันนี้

หากคุณส่งแผนการฝึกซ้อมไปยังอุปกรณ์ของคุณ, วิจัย Garmin Coach ปรากฏในลู่วิจิทยของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกาเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิดเจ็ต Garmin Coach
หากการเวิร์คเอ้าท์สำหรับกิจกรรมนี้ถูกจัดตารางเวลาไว้สำหรับวันนี้, อุปกรณ์แสดงชื่อการเวิร์คเอ้าท์และเตือนให้คุณเริ่มทำ
- 2 เลือก START
- 3 เลือก ดู เพื่อดูขั้นตอนการเวิร์คเอ้าท์ (ให้เลือกได้)
- 4 เลือก ออกกำลังกาย
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เวิร์คเอ้าท์แบบ Intervals

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายแบบช่วงเวลาโดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บช่วงเวลาการออกกำลังกายที่ปรับแต่งเองของคุณไว้นานกว่าคุณสร้างอีกช่วงเวลาการ

ออกกำลังกาย คุณสามารถใช้ช่วงเวลาแบบเปิดสำหรับการออกกำลังกายแบบลู่วิ่งและเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบแล้ว

การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > แก๊ซ > ช่วงเวลา > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด
- 6 หากจำเป็น, เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่าระยะทางและช่วงเวลาสำหรับการออกกำลังกาย, และเลือก ✓
- 7 เลือก BACK
- 8 เลือก พักผ่อน > ประเภท
- 9 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
- 10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก, และเลือก ✓
- 11 เลือก BACK
- 12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก วนซ้ำ
 - เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก อุ่นเครื่อง > เปิด
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ, เลือก คูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > ออกกำลังกาย
- 5 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เมื่อเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก LAP เพื่อเริ่ม interval แรก
- 7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เมื่อคุณทำทุกช่วงเวลาเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- ในเวลาใดก็ตาม, เลือก LAP เพื่อหยุด interval ปัจจุบันหรือช่วงพักและการเปลี่ยนไปยัง interval ถัดไปหรือช่วงพักถัดไปได้
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว, เลือก LAP เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval และการเปลี่ยนไปเป็นเครื่องจับเวลาที่สามารถใช้สำหรับการคูลดาวน์ได้
- เลือก START เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาเมื่อใดก็ได้ คุณ สามารถเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปหรือจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ได้

เชกเมนต์

คุณสามารถส่งเชกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยานจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเชกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว, คุณสามารถแข่งขันกับหนึ่งเชกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้แข่ง

ในเซกเมนต์ด้วย

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเซกเมนต์ที่มีอยู่ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เซกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ MARQ ของคุณได้ ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเซกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

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

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การดูรายละเอียดเซกเมนต์

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

การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์

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

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

- 1 กดค้าง **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ
เมื่อคุณเข้าใกล้หนึ่งเซกเมนต์, หนึ่งข้อความปรากฏ, และคุณสามารถแข่งขันกับเซกเมนต์นั้นได้
- 4 เริ่มการแข่งขันเซกเมนต์

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การตั้งค่าหนึ่งเซกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณให้ปรับเป้าหมายเวลาการแข่งขันของหนึ่งเซกเมนต์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณระหว่างเซกเมนต์ได้

หมายเหตุ: การตั้งค่านี้ถูกเปิดใช้งานสำหรับทุกเซกเมนต์เป็นค่าเริ่มต้น

- 1 กดค้าง **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > เซกเมนต์ > Auto Effort**

การใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตินี้เป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner เพื่อให้คุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปถึงระยะทางที่ตั้งไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ระยะเท่านั้น** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า หรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
 - เลือก **ระยะและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
 - เลือก **ระยะและ Pace** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว
- 6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังใครแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณจบกิจกรรม อุปกรณ์จะแสดงข้อมูลบันทึกส่วนบุคคลใหม่ ๆ ทั้งหมดที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น ๆ บันทึกส่วนบุคคลนี้รวมถึงเวลาเร็วที่สุดที่คุณทำได้ในระยะทางมาตรฐาน การแข่งต่าง ๆ และการวิ่งที่ไกลที่สุด การขับขี่ หรือว่ายน้ำ

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางขึ้นมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์ power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

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

การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

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

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

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

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา

- 4 เลือก **ลบทุกข้อมูล > ไข**
สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวเท่านั้น
หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

นาฬิกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำก็ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาปลุก
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่านาฬิกาปลุกในครั้งแรก เลือก **ตั้งค่า นาฬิกาปลุก**.
 - ในการตั้งค่านาฬิกาปลุกเพิ่มเติม เลือก **START > เพิ่มนาฬิกาปลุก**.
- 5 ป้อนเวลาปลุก
- 6 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **สถานะ** เพื่อปิดหรือเปิดนาฬิกาปลุก
 - เลือก **เวลา** เพื่อแก้ไขเวลาปลุก
 - เลือก **ซ้ำ**, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร
 - เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
 - เลือก **Backlight > เปิด** เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก
 - เลือก **ป้าย**, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก

การลบหนึ่งเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาปลุก
- 4 กดค้าง **START**
- 5 เลือกหนึ่งเสียงปลุก
- 6 กดค้าง **ลบ**

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาลอยหลัง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาปลุก
- 4 เลือก **ตั้งเครื่องจับเวลาถวน**
- 5 ป้อนเวลา
- 6 หากจำเป็น, เลือก **MENU > เริ่มใหม่อีกครั้ง > เปิด** เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 7 หากจำเป็น, เลือก **MENU > เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- 8 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

บันทึกนาฬิกาจับเวลาถวน

คุณสามารถตั้งค่านาฬิกาจับเวลาถวนแยกได้สูงสุดสิบตัว

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาปลุก

- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่านาฬิกาจับเวลาส่วนในครั้งแรก เลือก **ตั้งค่า นาฬิกาจับเวลาส่วน**.
 - บันทึกนาฬิกาจับเวลาส่วนเพิ่มเติม เลือก **START > เพิ่ม นาฬิกาจับเวลา**.
- 5 ป้อนเวลา
- 6 เลือก **MENU > บันทึกเครื่องจับเวลา**

ลบทิ้ง นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาปลูก
- 4 กดค้าง **START**
- 5 เลือกนาฬิกาจับเวลา
- 6 เลือก **MENU > ลบ**

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอนาฬิกาหยุดเวลา
- 4 กดค้าง **START**
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เลือก **LAP** เพื่อรีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา lap ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังกำลังเดินอยู่

- 7 เลือก **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - รีเซ็ตทั้งนาฬิกาจับเวลา เลือก **DOWN**
 - ทบทวนการตั้งเวลา lap เลือก **MENU > ทบทวน**
 - บันทึกเวลาในนาฬิกาหยุดเวลาเป็นกิจกรรม เลือก **MENU > บันทึก กิจกรรม**.
 - เพื่อออกจากนาฬิกาหยุดเวลา เลือก **MENU > เสร็จสิ้น**

การเพิ่มโซนเวลาทางเลือกต่าง ๆ

คุณสามารถแสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติมต่าง ๆ ในวิธีโซนเวลาทางเลือกได้ คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 4 โซนเวลาทางเลือก

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องเพิ่มวิธีโซนเวลาทางเลือกไปยังลู่วิ่ง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** ในการเลื่อนดูหน้าจอโซนเวลา
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ตั้งค่าโซนเวลาเป็นครั้งแรก เลือก **ตั้งค่าโซนเวลา >**

เพิ่มโซน

- ในการตั้งค่าโซนเวลาเพิ่มเติม เลือก **START > เพิ่มโซน**
- 5 เลือกหนึ่งโซนเวลา
 - 6 หากจำเป็น ให้เปลี่ยนชื่อโซน

การนำทาง

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถกดค้าง **BACK** เพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเป็นตำแหน่งคนตกเรือ (MOB) และเริ่มต้นการนำทางอัตโนมัติหลังจากนั้น

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง > MOB**
ล่าสุด ข้อมูลการนำทางปรากฏ ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไปยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก **📍**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, หรือแก้ไขชื่อ, ระดับความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

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

การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทางและแบร์ริงจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

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

waypoint ที่ถูก project ไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง**
- 2 เลือกหนึ่งหมวดหมู่

- 3 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุดหมายปลายทาง
- 4 เลือก **นำทาง**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > จุดสนใจ**, และเลือกหนึ่งหมวดหมู่รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณปรากฏขึ้นมา
- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ, เลือก **สะกดชื่อ**, ป้อนหนึ่งชื่อ, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการค้นหา
- 7 เลือก **นำทาง**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

จุดสนใจ

จุดสนใจคือสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีความน่าสนใจหรือน่าสนใจ จุดสนใจถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุดหมายการเดินทางซึ่งเป็นที่ยอมรับต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการน้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

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

การสร้างเส้นทางไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุและทิศทางของการนำทางได้

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

อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถเลือก **DOWN** เพื่อดูคอร์สเหล่านั้นได้

- 7 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง, เลือก **นำทาง**
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **แผนที่**
 - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส, เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
 - เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**

การนำทางด้วย Sight 'N Go

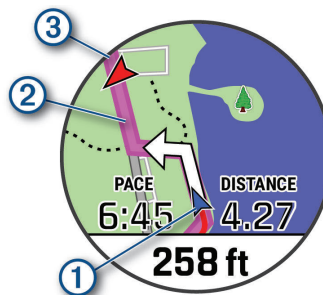
คุณสามารถใช้อุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่นอ่างเก็บน้ำ, ล็อกทิสทาง, และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง > Sight 'N Go**
- 2 ชี้อาณาเขตของนาฬิกาไปที่หนึ่งวัตถุ, และเลือก **START**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 3 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณกิจกรรมแบบเป็นเส้นตรงหรือไปตามเส้นทางที่คุณเดินทางคุณสมบัตินี้มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **START > กลับไปยังจุดเริ่ม**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **TracBack**
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งในเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ในแบบเส้นตรงหรือไปตามเส้นทางที่คุณเดินทางคุณสมบัตินี้มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS

- 1 เลือก **START > นำทาง > กิจกรรม**

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 เลือก กลับไปยังจุดเริ่ม > เส้นทาง

การให้ทิศทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณได้หากคุณมีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ใช้การนำทางเป็นเส้นตรง

หมายเหตุ: คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์จากหมดเวลาไปโหมटनाฟีกา

4 เลือก DOWN เพื่อดูเข็มทิศ (ให้เลือกได้) ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

การหยุดการนำทาง

1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง MENU

2 เลือก หยุดการนำทาง

แผนที่

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแผนที่ต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้งแล้วล่วงหน้าและสามารถแสดงข้อมูลแผนที่ Garmin ได้หลายประเภท, รวมไปถึงเส้นชั้นความสูงทางภูมิประเทศและจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง

▲ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้นบนแผนที่

การดูแผนที่

1 เริ่มทำหนึ่งกิจกรรมกลางแจ้ง

2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนไปหน้าจอแผนที่

3 กดค้าง MENU, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **เลื่อน/ซูม**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูมได้ คุณสามารถกดค้าง **START** เพื่อเลือกจุดที่ปักชี้โดยเส้นกากบาทได้
- เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง, เลือก **รอบตัวฉัน**

การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

1 จากแผนที่, กดค้าง MENU

2 เลือก เลื่อน/ซูม

การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่



3 เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในกากบาท

4 กดค้าง START เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาท

5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
- เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
- เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

1 จากแผนที่, กดค้าง MENU

2 เลือก รอบตัวฉัน

ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่

3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อไฮไลต์หนึ่งของแผนที่

4 เลือก STOP

รายการจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลต์ไว้ปรากฏขึ้นมา

5 เลือก STOP เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่ง

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
- เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
- เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
- เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้และรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 40*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณสามารถเลือก **START** จากวิจิทเข็มทิศได้

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง, หน้า 41*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศอย่างรวดเร็ว, เลือก **START** จากวิจิทเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงข้อมูลเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, lap, และข้อมูลเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่

เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก สถิติทั้งหมด
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก Training Effect (*เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 19*)
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก ข้อมูลหัวใจเต้น (*การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 34*)
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก Laps
 - เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซต, เลือก เซ็ต
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก ลบ

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปลมัลติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้, รวมไปถึงระยะทาง, เวลา, แคลอรี่, และข้อมูลอุปกรณ์เสริมโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยน เพื่อให้คุณสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณโอนผ่านการเปลี่ยนได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนรวมไปถึงระยะทาง, เวลา, ความเร็วเฉลี่ย, และแคลอรี่

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณสามารถปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก ข้อมูลหัวใจเต้น

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

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

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > ทั้งหมด > เครื่องวัดระยะ
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูผลรวมของเครื่องวัดระยะทาง

การลบประวัติ

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

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานคุณสมบัติการเตือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง MENU, เลือก แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดยการใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยการใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ (*ความเร็วและระยะทาง 3D, หน้า 37*)

สีการเน้น: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

การเตือน: ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม

Auto Climb: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap (*Auto Lap, หน้า 36*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause, หน้า 37*)

Auto Run: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

เลื่อนอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณสามารถดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลาทำงานอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 37*)

เซตอัตโนมัติ: ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

ClimbPro: แสดงผลหน้าจอลำดับการวางแผนและการตรวจสอบการเป็นขณะกำลังนำทาง

การนับถอยหลังเริ่มต้น: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลังสำหรับ intervals ของการว่ายน้ำในสระ

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้สามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่ม

หน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35*)

ระยะไดรฟ์: ตั้งค่าระยะห่างเฉลี่ยที่ลูกกอล์ฟพุ่งไปในการไดรฟ์ของคุณ ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

แก้ไข น้ำหนัก: ช่วยให้คุณสามารถเพิ่มน้ำหนักซึ่งใช้ในตั้งค่าการออกกำลังกาย ในระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงหรือคาร์ดิโอ

GPS: ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาสัญญาณ GPS โดยการใช้ตัวเลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ช่วยเพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและเพิ่มความเร็วในการหาตำแหน่ง การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันอาจลดอายุแบตเตอรี่มากกว่าการใช้เพียงตัวเลือก GPS เท่านั้น

การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุดการติดตามและข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 37*)

ปุ่ม Lap: ช่วยให้คุณสามารถบันทึกหนึ่ง lap หรือหนึ่งการพัก ระหว่างกิจกรรมได้

ล็อกปุ่ม: ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 36*)

เครื่องมือทำจังหวะ: เล่นเสียงที่จังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำจังหวะ, หน้า 6*)

หน่วยทางทะเล: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อใช้หน่วยทางทะเลหรือระบบวัดความเร็วและระยะทาง

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

เวลานับถอยหลังประหยัต์พลังงาน: ตั้งค่าตัวเลือกเวลานับถอยหลังเพื่อประหยัต์พลังงานสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัต์พลังงาน, หน้า 38*)

เวลาการแข่งขัน: ตั้งค่าเวลานับถอยหลังก่อนการแข่งขันเริ่มต้น

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ซ้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง, เช่นการว่ายน้ำผสมวิ่ง

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การกำหนดเส้นทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง, หน้า 36*)

การนับแต้ม: เปิดหรือปิดการทำงานการเก็บแต้มอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นรอบกอล์ฟ ตัวเลือกถามเสมอแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

การแจ้งเตือนเชกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณทราบถึงเชกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง

การติดตามสถิติ: เปิดการทำงานการติดตามสถิติเมื่อกำลังเล่นกอล์ฟ

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยนเลย์เอาต์และเนื้อหาของ

หน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก หน้าจอข้อมูล

6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก เลย์เอาต์ เพื่อปรับจำนวนช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
- เลือกหนึ่งฟิลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
- เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
- เลือก ลบ เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป

8 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเอง, หรือเลือกหนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่

การแจ้งเตือน

คุณสามารถตั้งการเตือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มสมรรถนะถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณได้ การเตือนบางอย่างมีให้ใช้สำหรับบางกิจกรรมเท่านั้น มีการเตือนสามประเภท: การเตือนเหตุการณ์, การเตือนระยะ, และการเตือนซ้ำ

การเตือนอีเว้นท์: การเตือนอีเว้นท์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียว อีเว้นท์เป็นหนึ่งค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 bpm และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้

กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุด หรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู <i>เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 25</i> และ <i>การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 26</i>
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจากตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

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

สำหรับการเตือนอีเว้นท์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง MENU, เลือก แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้ง

ค่ากิจกรรม, และเลือก แผนที่

ปรับแต่งแผนที่: แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ติดตั้งไว้

ใช้ Sys. การตั้งค่า: ช่วยให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ต้องการได้

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางของแผนที่ ตัวเลือก North Up แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก Track Up แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ลือคบนถนน: ลือคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 41*)

วาดส่วน: แสดงหรือซ่อนเซกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

วาดแรง: แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่งวิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง MENU, เลือก แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก การนำทาง

กิจกรรม: กำหนดหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง อุปกรณ์คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

การกำหนดเส้นทางความนิยม: คำนวณเส้นทางตามการวิ่งหรือการปั่นที่นิยมมากที่สุดจาก Garmin Connect

เส้นทาง: ตั้งค่าว่าคุณนำทางคอร์สต่าง ๆ โดยการใช้อุปกรณ์อย่างไร ใช้ตัวเลือก ตามเส้นทาง เพื่อนำทางบนหนึ่งคอร์สตามที่ปรากฏทุกประการ, โดยไม่มีการคำนวณใหม่ ใช้ตัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อนำทางหนึ่งคอร์สโดยการใช้แผนที่ที่ใช้หาเส้นทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณพลัดหลงจากคอร์ส

วิธีการคำนวณ: ตั้งวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

จุดหลักเสียง: กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลักเสียงในเส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทางเป็นเส้นตรง

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ในระยะทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน

ของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Lap

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก Auto Lap เพื่อเปิดหรือปิด Auto Lap
- เลือก ระยะทางอัตโนมัติ เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าได้เปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 42*)

การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการแจ้งเตือน lap ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Lap > การเตือน Lap

6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน

7 เลือก ฟรีวิว (ให้เลือกได้)

การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงการหยุดที่ไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือถูกหยุดชั่วคราว

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Pause

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด
- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณต่ำกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก กำหนดเอง

การเปิดใช้งาน Auto Climb

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Climb เพื่อตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปั่นเขา, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยาน

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Climb > สถานะ

6 เลือก เสมอ หรือ เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก หน้าจoring เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะวิ่ง
- เลือก หน้าจอปั่น เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะกำลังปั่น
- เลือก สับเปลี่ยนสี เพื่อสลับสีหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
- เลือก ความเร็วแนวตั้ง เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- เลือก การเปลี่ยนโหมด เพื่อตั้งว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

หมายเหตุ: ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้คุณสามารถสับเปลี่ยนโดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การเปลี่ยนการปั่นอัตโนมัติเกิดขึ้น

ความเร็วและระยะทาง 3D

คุณสามารถตั้งค่าความเร็วและระยะทาง 3D เพื่อคำนวณความเร็วหรือระยะทางของคุณโดยใช้ทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นสกี, การปั่นเขา, การนำทาง, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานได้

การเปิดและปิดปุ่ม Lap

คุณสามารถเปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap เพื่อบันทึกหนึ่ง lap หรือการพักระหว่างหนึ่งกิจกรรมโดยใช้ LAP ได้ คุณสามารถปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap ได้เพื่อหลีกเลี่ยงการบันทึก laps เนื่องจากกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก ปุ่ม Lap

สถานะปุ่ม lap เปลี่ยนเป็น เปิด หรือ ปิด โดยขึ้นอยู่กับการตั้งค่าปัจจุบัน

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ auto scroll เพื่อบันทึกหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก เลื่อนอัตโนมัติ

6 เลือกความเร็วการแสดง

UltraTrac

คุณสมบัตินี้ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัตินี้ UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่ตลอดคุณภาพของกิจกรรม

ที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน กดค้าง **MENU**, เลือก **แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก **ประหยัดแบตเตอรี่** เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม

นานกว่าปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม โหมดนานกว่าปกติสามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์

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

วิธีท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, บางวิธีที่ต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิธีทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในวิธีทลูปได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งลูปวิธีท, หน้า 38*)

ABC: แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกดอากาศ, และเข็มทิศ

โซนเวลาทางเลือก: แสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติมต่าง ๆ

Body Battery: แสดงระดับแบตเตอรี่ของร่างกายปัจจุบันของคุณและกราฟระดับแบตเตอรี่ของร่างกายของคุณในหลายชั่วโมงที่ผ่านมา

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของคุณ

แคลอรี: แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

การติดตามสุนัข: แสดงข้อมูลตำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณมีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้น: ติดตามจำนวนขั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

Garmin coach: แสดงการออกกำลังกายตามกำหนดเวลาเมื่อคุณเลือกแผนการออกกำลังกายของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

กอล์ฟ: แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

สถิติสุขภาพ: แสดงภาพรวมแบบไดนามิกของสถิติสุขภาพปัจจุบันของคุณ การวัดรวมถึงอัตราการเต้นหัวใจ ระดับแบตเตอรี่ของร่างกาย ความเครียด และอื่น ๆ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm), และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

ประวัติย้อนหลัง: แสดงประวัติของกิจกรรมและกราฟของกิจกรรมที่คุณบันทึกไว้

นาฬิกาความเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณที่ใช้ในการเข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

การควบคุม inReach: ช่วยให้คุณส่งข้อความบนอุปกรณ์ inReach ที่จับคู่ไว้ของคุณได้

กิจกรรมล่าสุด: แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกล่าสุดของคุณ, เช่นการวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปย่อสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่บันทึกไว้ของคุณ

การควบคุมเพลง: มอบการควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ตโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

วันของฉัน: แสดงการสรุปกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จับเวลาไว้, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

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

สมรรถนะ: การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้

เครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจร: แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการอ่านค่าต่าง ๆ ของคุณ

ข้อมูลเซ็นเซอร์: แสดงข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์ภายในหรือหนึ่งเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เชื่อมต่อไว้

ก้าว: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลสำหรับ 7 วันล่าสุด

ความเครียด: แสดงระดับความเครียดของคุณและให้กิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย

ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก: แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น, พระอาทิตย์ตก, และเวลาแสงสนธยาทั่วไป

สถานะการฝึก: แสดงสถานะการฝึกและโหลดการฝึกปัจจุบันของคุณ ซึ่งแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกมีผลอย่างไรกับระดับสมรรถภาพและสมรรถนะของคุณ

การควบคุม VIRB: มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ Xero™ อุปกรณ์: แสดงข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์ เมื่อคุณมีอุปกรณ์ Xero ที่รองรับ จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

การปรับแต่งลูปวิธีท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิธีทในลูปวิธีท, ลบวิธีท, และเพิ่มวิธีทใหม่ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **วิธีทวิธีท**
- 3 เลือกหนึ่งวิธีท
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิธีทในวิธีทลูป
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิธีทออกจากลูปวิธีท

- 5 เลือก เพิ่มวิจิ
 - 6 เลือกหนึ่งวิจิ
- วิจิถูกเพิ่มเข้าไปยังวิจิหลัก

inReach รีโมท

ฟังก์ชัน inReach รีโมทช่วยให้คุณควบคุมอุปกรณ์ inReach ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ MARQ ของคุณได้ ไปที่ Garmin.co.th/buy เพื่อสั่งซื้ออุปกรณ์ inReach

การใช้ inReach รีโมท

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน inReach รีโมทได้, คุณต้องตั้งค่าให้วิจิ inReach ถูกแสดงในลู่วิจิก่อน (*การปรับแต่งลู่วิจิ, หน้า 38*)

- 1 เปิดอุปกรณ์ inReach
- 2 บนอุปกรณ์ MARQ ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิ inReach
- 3 เลือก **START** เพื่อค้นหาอุปกรณ์ inReach ของคุณ
- 4 เลือก **START** เพื่อจับคู่อุปกรณ์ inReach ของคุณ
- 5 เลือก **START**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อส่งข้อความแบบ SOS, เลือก **เริ่มต้น SOS**
หมายเหตุ: คุณควรใช้ฟังก์ชัน SOS เฉพาะในเหตุการณ์ฉุกเฉินจริง ๆ เท่านั้น
 - เพื่อส่งข้อความอักษร, เลือก **ข้อความ > ข้อความใหม่**, เลือกรายชื่อผู้ติดต่อข้อความ, และป้อนข้อความอักษรหรือเลือกหนึ่งตัวเลือกข้อความด่วน
 - เพื่อส่งข้อความที่ตั้งไว้ก่อนล่วงหน้า, เลือก **ส่งที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า**, และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ
 - เพื่อดูเครื่องจับเวลาและระยะทางที่ได้เดินทางผ่านระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก การติดตาม

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ Garmin.co.th/minisite/virb เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB

การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB ได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวิจิ VIRB ให้แสดงในลู่วิจิอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิ, หน้า 38*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาฬิกา MARQ ของคุณ เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิดเจ็ต VIRB
- 3 หากจำเป็น เลือก **START** เพื่อจับคู่นาฬิกา MARQ กับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก **เริ่มการบันทึก**
โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ MARQ
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
 - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอ, เลือก **STOP**
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **ให้กล้องหลับ**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **ปลุก**

กล้อง

- เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก การตั้งค่า

การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB ได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวิจิ VIRB ให้แสดงในลู่วิจิอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิ, หน้า 38*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาฬิกา MARQ ของคุณ เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิดเจ็ต VIRB
- 3 หากจำเป็น เลือก **START** เพื่อจับคู่นาฬิกา MARQ กับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปในแอปพลิเคชันโดยอัตโนมัติ
- 5 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
- 6 กดค้าง **MENU**
- 7 เลือก **VIRB**
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > เริ่ม/หยุดจับเวลา**
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > ทำเอง**
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **เริ่มการบันทึก**
โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ MARQ
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
 - เพื่อหยุดบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **STOP**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **ให้กล้องหลับ**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **ปลุกกล้อง**

การใช้วิจิระดับความเครียด

วิจิระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด โดยยังสามารถแนะนำคุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิระดับความเครียด

ข้อแนะนำ: หากคุณตื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้หน้าปัทมาทราบระดับความเครียดของคุณได้, หนึ่งข้อความปรากฏแทนตัวเลขระดับความเครียด คุณสามารถตรวจสอบระดับความเครียดของคุณได้อีกครั้งหลังจากหยุดเคลื่อนไหวหลายนาที

- 2 เลือก **START** เพื่อดูกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด
แถบสีฟ้าบ่งบอกถึงระยะเวลาของการพัก แถบสีเหลืองบ่ง

บอกถึงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาบ่งบอกถึงเวลาที่คุณตื่นตัวมากเกินไปที่กำหนดระดับความเครียดของคุณได้

- 3 เพื่อเริ่มกิจกรรมการฝึกหายใจ, เลือก **DOWN > START**, และป้อนหนึ่งระยะเวลาสำหรับกิจกรรมการฝึกหายใจเป็นนาที

ปรับแต่งวิดเจ็ต วันของฉัน

คุณสามารถปรับแต่งการแสดงผลรายการเมตริกในวิดเจ็ตวันของฉัน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิดเจ็ตวันของฉัน
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ตัวเลือก**
- 4 เลือกสวิตช์เปิดปิดเพื่อแสดงหรือซ่อนแต่ละเมตริก

การปรับแต่งเมนูความคม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูความคมได้ (*การดูเมนูความคม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การความคม**
- 3 เลือกหนึ่งทางลัดที่ต้องการปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูความคม
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูความคม
- 5 หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมลงในเมนูการความคม

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือกเลย์เอาต์, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

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

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **หน้าปัดนาฬิกา**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัดนาฬิกา
- 4 เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าเพิ่มเติม
- 5 เลือก **START > ไข** เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้
- 6 หากกำลังใช้หน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก **START > ปรับแต่ง**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **หน้าปัด**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัด

นาฬิกาอนาล็อก, เลือก **เข็มนาฬิกา**

- บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเป็นตำแหน่งทำเรือเลือกตั้งตำแหน่งทำเรือ
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **Layout**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **วินาที**
- เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **ข้อมูล**
- เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **สี**
- เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก **สีพื้นหลัง**
- เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าเซ็นเซอร์

การตั้งค่าเข็มทิศ

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

ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณสามารถปรับเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 40*)

แสดง: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร, องศา, หรือมิลลิเรเดียน

การอ้างอิงทิศเหนือ: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 40*)

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

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

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

ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นมา

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > North Ref.**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **ทิศเหนือจริง**
 - เพื่อตั้งมุมบ่ายเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก **ทิศเหนือแม่เหล็ก**
 - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **Grid**

- เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก **ผู้ใช้**, ป้อนค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก, และเลือก **เสร็จสิ้น**

การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง **MENU**, และเลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความสูง**

เปรียบเทียบ: ช่วยให้คุณสามารถเปรียบเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง

Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบตนเองในแต่ละครั้งที่คุณเปิดการติดตาม GPS

ความสูง: ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความสูง**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก **Auto Cal.**, และเลือกตัวเลือกหนึ่ง
 - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบัน, เลือก **เปรียบเทียบ**

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง **MENU**, และเลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความกดอากาศ**

เปรียบเทียบ: ช่วยให้คุณสามารถเปรียบเทียบเซ็นเซอร์บาร์อมิเตอร์ได้ด้วยตนเอง

พล็อต: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในวิจิตเครื่องวัดความกดอากาศ

การเตือนภัย: ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่กระตุ้นการเตือนภัย

โหมดนาฬิกา: ตั้งค่าเซ็นเซอร์ที่ใช้ในโหมดนาฬิกา ตัวเลือกอัตโนมัติ ใช้ทั้งเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Altimeter ได้เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง, หรือใช้ตัวเลือก Barometer เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง

ความกดต้น: ตั้งค่าว่าอุปกรณ์แสดงข้อมูลความกดต้นอย่างไร

การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดต้นระดับน้ำทะเลที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความกดอากาศ > ปรับเทียบ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อป้อนค่าระดับความสูงหรือความกดต้นระดับน้ำทะเลปัจจุบัน, เลือก **ใช่**
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากแบบจำลองระดับความสูงแบบดิจิทัล, เลือก **ใช่ DEM**
 - เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก **ใช่ GPS**

การตั้งค่าตำแหน่ง Xero

กดค้าง **MENU**, และเลือก **เซ็นเซอร์ > ตำแหน่ง XERO**

สถานะ: เปิดใช้งานการแสดงผลตำแหน่งเป็นเลเซอร์จากอุปกรณ์ Xero ที่รองรับการจับคู่

โหมดการแบ่งปัน: ช่วยให้คุณสามารถแบ่งปันข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์อย่างสาธารณะหรือออกอากาศแบบส่วนตัว

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของแผนที่ในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูลได้

กดค้าง **MENU**, และเลือก **แผนที่**

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางของแผนที่ ตัวเลือก North Up แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก Track Up แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ล๊อคบนถนน: ล๊อคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (**การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 41**)

วาดส่วน: แสดงหรือซ่อนเชกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

วาดแรงา: แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

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

โหมดแผนที่ทางทะเล: เปิดการทำงานแผนที่ทางทะเล เมื่อกำลังแสดงข้อมูลทางทะเล ตัวเลือกนี้แสดงคุณสมบัติแผนที่ต่าง ๆ ในสีที่ต่างกันเพื่อให้ POI ทางทะเลต่าง ๆ เห็นได้ชัดขึ้น, และเพื่อให้แผนที่สะท้อนรูปแบบการวาดของแผนที่บนกระดาษ

Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนที่

Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณะของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนที่

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

การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดที่ถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 เลือก **START > แผนที่**

- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือกการตั้งค่าแผนที่
- 4 เลือก แผนที่ > **ปรับแต่งแผนที่**
- 5 เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลัป, ซึ่งแสดงหรือซ่อนข้อมูลแผนที่

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณะของแผนที่เมื่อกำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การนำทาง > **หน้าจอข้อมูล**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
 - เลือก **ผู้นำทาง** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอแนะนำที่แสดงแบบริ้วเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
 - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตระดับความสูง
 - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อเพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งตัวชี้หน้าที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ ตัวชี้หน้าชี้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การนำทาง > **กราฟความสูง**

การตั้งค่าการแจ้งเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการแจ้งเตือนเพื่อช่วยคุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางของคุณได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การนำทาง > **การเตือน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **ระยะทางสุดท้าย**
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูกประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **ETE สุดท้าย**
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเบนออกนอกเส้นทาง, เลือก **ออกนอกเส้นทาง**
 - เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนการนำทางแบบเสียงต่อเสียง, เลือก **เสียงเตือนจุดเสียง**
- 4 หากจำเป็น, เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดการแจ้งเตือน
- 5 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา, และเลือก ✓

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **MENU**, และเลือก **ระบบ**

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่ถูกแสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 42*)

Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight, หน้า 43*)

เสียง: ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่น ปุ่มกด, การเตือน, และการสั่นต่าง ๆ

ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก **Sleep Time** เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลานอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

ปุ่มลัด: ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 43*)

ล็อกอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรมเพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้กำลังบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยการวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยนหน่วยการวัด, หน้า 43*)

รูปแบบ: กำหนดรูปแบบทั่วไปที่ต้องการ, เช่น pace และความเร็วยกแสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ

การบันทึกข้อมูล: ตั้งว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไรได้ ตัวเลือกการบันทึกแบบ Smart (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมที่นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ Every Second ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้ใช้ MTP (media transfer protocol) หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 47*)

ซอฟต์แวร์อัปเดต: ช่วยให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลดไว้โดยการใช้ Garmin Express

เกี่ยวกับ: แสดงข้อมูลอุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ การอนุญาตและข้อมูลกฎระเบียบ

การตั้งค่าเวลา

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

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง, หรือแบบทหาร

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลา: ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ด้วยตนเอง

การเตือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนทุกชั่วโมง, รวมทั้งตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกจริง (*การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา, หน้า 42*)

ซิงค์กับ GPS: ช่วยให้คุณซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time) (*การซิงค์เวลากับ GPS, หน้า 43*)

การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **เวลา** > **การเตือน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ตกจริง, เลือก **ก่อนอาทิตย์ตก** > **สถานะ** > **เปิด**, เลือก **เวลา**, และป้อนเวลา
 - เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงในตัวเลขที่ระบุของนาฬิกา

หรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจริง, เลือก **ก่อนอาทิตย์ขึ้น** > **สถานะ** > **เปิด**, เลือก **เวลา**, และป้อนเวลา

- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงทุกชั่วโมง, เลือก **ทุกชั่วโมง** > **เปิด**

การซิงค์เวลากับ GPS

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

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **เวลา** > **ซิงค์กับ GPS**
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 47*)

การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **Backlight**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
 - เลือก **ไม่ระหว่างกิจกรรม**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ปุ่ม** เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่ม
 - เลือก **การเตือน** เพื่อเปิด backlight สำหรับการเตือนต่าง ๆ
 - เลือก **พลิกข้อมือ** เพื่อเปิด backlight โดยการยกและการหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
 - เลือก **พักหน้าจอ** เพื่อดังค่าระยะเวลาก่อนที่ backlight ถูกปิดไป
 - เลือก **ความสว่าง** เพื่อดังระดับความสว่างของ backlight

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้

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

การเปลี่ยนหน่วยการวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยการวัดสำหรับระยะทาง, pace และความเร็ว, ระดับความสูง, น้ำหนัก, สวนสูง, และอุณหภูมิได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **หน่วยวัด**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
- 4 เลือกหนึ่งหน่วยการวัด

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงอนุญาตให้ใช้สิทธิ์

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

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

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 จากระบบเมนู เลือก **เกี่ยวกับ**.

เซ็นเซอร์ไร้สาย

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

การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายเข้ากับอุปกรณ์โดยใช้ ANT+ หรือเทคโนโลยี Bluetooth, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากที่คุณจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

- 1 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมใส่เครื่องนั้น
- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์
หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ไร้สายอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **เซ็นเซอร์** > **เพิ่มใหม่**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก กำลังค้นหา ไปเป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในรูปหน้าจอข้อมูลหรือของข้อมูลที่กำหนดเอง

โหมดการแสดงผลเพิ่มเติม

คุณสามารถใช้โหมดการแสดงผลเพิ่มเติม (Extended Display) เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลจากอุปกรณ์ MARQ ของคุณบนอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ระหว่างการขี่หรือไตรกีฬา ดูคู่มือการใช้งาน Edge ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่จำหน่ายแยกต่างหาก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)
- ตั้งขนาดล้อของคุณ (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 53*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*)

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.co.th/products/intosports สำหรับรายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถต่าง ๆ ของคุณ ([การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 26](#))
- ใช้การแจ้งเตือนระยะเพื่อให้แจ้งเตือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว ([การตั้งค่าการเตือน, หน้า 36](#))
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power ([การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35](#))

การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์

ก่อนที่คุณสามารถใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43](#)) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ ([การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35](#)) อุปกรณ์ MARQ แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

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

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ MARQ ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia ([การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile, หน้า 11](#))

Foot Pod

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

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การปรับปรุงการเปรียบเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43](#))

foot pod มีการปรับเทียบตนเอง, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งสองสามรอบโดยใช้ GPS

- ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีพร้อมมุมมองที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
- หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

โดยขึ้นกับข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการเปรียบเทียบ foot pod เปลี่ยนแปลง, หากจำเป็น, คุณไม่ควรต้องเปรียบเทียบ foot

pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การเปรียบเทียบ Foot Pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43](#))

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ หากคุณสามารถปรับเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ

- กดค้าง MENU
- เลือก เซ็นเซอร์
- เลือก foot pod ของคุณ
- เลือก Cal. Factor > ตั้งค่า
- ปรับปัจจัยการปรับเทียบ:
 - เพิ่มปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
 - ลดปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทาง foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43](#))

คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะทางโดยใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

- กดค้าง MENU
- เลือก เซ็นเซอร์
- เลือก foot pod ของคุณ
- เลือก ความเร็ว หรือ ระยะทาง
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ในร่ม เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
 - เลือก ทุกครั้ง เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

tempe

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

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อสังเกต

ค่าปกติที่ทดสอบภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมูล, ความถี่ของการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	นานถึง 12 วัน (โหมดสมาร์ทวอท์ซ์พร้อมการติดตามกิจกรรมและการตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือตลอดทั้งวัน)
ระดับการกันน้ำ	10 ATM*
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งานและการเก็บรักษา	จาก -20° ถึง 45°ซ. (จาก -4° ถึง 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)

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

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

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

อายุแบตเตอรี่	โหมด
ได้ถึง 12 วัน	โหมดสมาร์ทวอท์ซ์พร้อมการติดตามกิจกรรมและการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือตลอดทั้งวัน
ได้ถึง 28 ชั่วโมง	โหมด GPS พร้อมอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
ได้ถึง 9 ชั่วโมง	โหมด GPS พร้อมอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและการสตรีมเพลง
ได้ถึง 48 ชั่วโมง	โหมด UltraTrac GPS พร้อมระบบ dead reckoning ที่อิงกับไจโร (เมื่อปิดการตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ)

การจัดการข้อมูล

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

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: ระบบปฏิบัติการ Mac ให้การสนับสนุนอย่างจำกัด สำหรับโหมดการถ่ายโอนไฟล์ MTP คุณต้องเปิด Garmin ใช้กับระบบปฏิบัติการ Windows คุณควรใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่อลบไฟล์เพลงออกจากอุปกรณ์ของคุณ

การซ่อมบำรุงอุปกรณ์

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

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

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะสามารถทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

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

การเปลี่ยนสายรัดนาฬิกา QuickFit แบบบานพับ

- 1 เลื่อนสลักบนสายรัด QuickFit แบบบานพับ, และถอดสายออกจากนาฬิกา



- 2 เรียงสายรัดแบบบานพับใหม่ให้ตรงกับนาฬิกา
- 3 กดให้สายรัดเข้าที่

หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่า สายรัด แน่นหนา ตัวสลักควรปิดครอบพินนาฬิกา

การเปลี่ยนอุปกรณ์เสริม QuickFit แบบ Integrated

- 1 ดึงเพื่อเปิดสลัก, และถอดสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือ QuickFit แบบ integrated ออกจากนาฬิกา



- 2 ดึงเพื่อเปิดสลักบนสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือแบบ integrated, และเรียงให้ตรงกับนาฬิกา
- 3 ปิดสลักครอบหมุดนาฬิกา

หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือแน่นหนาแล้ว ควรมีช่องว่างเล็ก ๆ ① ระหว่างสลักและสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือ



การแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลื่อนลงไปยังรายการสุดท้ายในรายการ, และเลือก START
- 3 กดค้าง START
- 4 เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ MARQ ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ตโฟนที่ใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ Garmin.co.th/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ คุณสามารถลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้

- ปิดสมาร์ตโฟนและอุปกรณ์ของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- นำอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect เพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่อีกครั้ง
หากคุณใช้อุปกรณ์ Apple คุณควรเอาอุปกรณ์ของคุณออกจากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณด้วย
- หากคุณซื้อสมาร์ตโฟนใหม่ ให้ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect ในสมาร์ตโฟนที่คุณตั้งใจจะหยุดใช้
- นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU และเลือก โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์

ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ได้ ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

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

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 35*)

หูฟังของฉันจะไม่ยอมเชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากหูฟังของคุณเคยเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth หูฟังอาจเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนก่อนที่จะเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ ศึกษาคู่มือการใช้งานของสมาร์ตโฟนของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากสมาร์ตโฟนของคุณในขณะที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 15*)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ MARQ ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่ส่งเมื่อมีเส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ด้านหลังของร่างกายของคุณเหมือนกับอุปกรณ์ MARQ ของคุณ

การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ

- 1 กดค้าง **LIGHT** จนกว่าอุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดอุปกรณ์

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ระบบ > รีเซ็ต**
 - 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติกิจกรรมไว้, เลือก **รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น**
 - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ เลือก **ลบกิจกรรมทั้งหมด**
 - เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด เลือก **รีเซ็ตผลรวม**
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและประวัติกิจกรรม, เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า**
- หมายเหตุ:** หากคุณสามารถตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้แล้ว, ตัวเลือกนี้ลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณ หากคุณเก็บเพลงไว้บนอุปกรณ์, ตัวเลือกนี้ลบเพลงของคุณที่เก็บไว้ด้วย

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

เคล็ดลับ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS ไปที่ Garmin.co.th/about-gps

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
นาฬิกาควรหันไปที 6 นาฬิกา ชี้สู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile โดยใช้สมาร์ตโฟนของคุณที่เปิดใช้ Bluetooth
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำ

ที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์ tempe ซึ่งวัดอุณหภูมิภายนอกที่แยกจำหน่ายต่างหากเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดการหยุดพัก backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight, หน้า 43*)
 - ลดความสว่าง backlight
 - ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (*UltraTrac, หน้า 37*)
 - ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้กำลังใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (*คุณสมบัติการเชื่อมต่อ, หน้า 8*)
 - เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่ยาวนานขึ้น, ใช้ตัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 4*)
 - ปิดการติดตามกิจกรรม (*การปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 27*)
 - ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่อัปเดตทุกวัน
ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 40*)
 - จำกัดการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (*การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 10*)
 - หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 16*)
 - ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (*การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 16*)
- หมายเหตุ:** การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ
- เปิดการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเองบนอุปกรณ์ MARQ (*การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วยตนเอง, หน้า 24*)

การติดตามกิจกรรม

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

การนับก้าวประจำวันของคุณไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกรีเซ็ตทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติ

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างเข้มข้นเท่านั้น

หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง,

เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักกรีด, หรือการตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของคุณและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 11*)
- ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 11*)

2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ

การซิงโครไนซ์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ ขั้นหนึ่งที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิดพลาดได้

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ [support.Garmin.com/th-TH](https://support.garmin.com/th-TH) สำหรับคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์เพิ่มเติมต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยกจำหน่ายต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

% **Functional Threshold Power:** power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power

%**อัตราการเต้นหัวใจที่สแกนไว้:** เปอร์เซนต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

10วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

10วิ Power: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่

ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่

ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

30วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

30วิ Power: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต

3วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

3วิ Power: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต

Pace 500: pace การพ่ายเรือปัจจุบันต่อ 500 เมตร

แอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

ความกดอากาศล้อมรอบ: ความดันล้อมรอบที่ยังไม่ถูกปรับเทียบ

แอนแอโรบิก Training Effect: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

% **อัตราเต้นหัวใจสำรองเฉลี่ย:** เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจที่สแกนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

500m Pace เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ย pace ของการพ่ายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

การขึ้นเฉลี่ย: ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

Balance เฉลี่ย: สมดุล power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

การลงเฉลี่ย: ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย GCT Bal.: เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเชสชันปัจจุบัน

GCT เฉลี่ยGCT เฉลี่ยปัจจุบัน

อัตราเต้นหัวใจเฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เปอร์เซนต์เฉลี่ยอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาเฉลี่ยต่อ Lap: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Left Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ค่าเฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่: ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วเดินเรือเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ค่าเฉลี่ยความเร็วภาพรวม: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุด

ไว้ทั้งคู่

Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Power เฉลี่ย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Right Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เร็วเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Stride Length เฉลี่ย: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: กิฟายาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

สโตรกต่อความยาวเฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

SWOLF เฉลี่ย: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 7*) ในการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ

ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Vertical Ratio เฉลี่ย: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน

Left Peak Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล: ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางเป็นนอตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

Platform Center Offset เฉลี่ย: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Right Peak Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย ความเร็วบนผิวพื้น: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน

ความกดดันบรรยากาศ: ความดันปัจจุบันที่ปรับเทียบแล้ว

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

ทิศทาง: ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาก อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)

แคลอรี: ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล: ทิศทางที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

Compass Heading: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับเข็มทิศ

คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ตำแหน่งที่อยู่ของจุดหมาย: ตำแหน่งจุดหมายปลายทาง

ของคุณ ตำแหน่งที่อยู่ของจุดหมาย: ตำแหน่งจุดหมายปลายทางของคุณ

Wpt ปลายทาง: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

แบตเตอรี่ Di2: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะต่อสโตรก: กิฟายาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะทางที่เหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

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

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

ระยะทางรวมโดยประมาณ: ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ขึ้นขึ้น: จำนวนขั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนี้

ขั้นที่เดินลง: จำนวนขั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนี้

ขั้นต่อนาที: จำนวนขั้นที่เดินขึ้นต่อนาที

เก้หลมแรก: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท่าเทียมบนพื้นขณะกำลังวิ่ง

เกียร์แบตเตอรี่: สถานะของแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เกียร์คอมโบ: การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อุปกรณ์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวดิ่ง

อัตราการรอนถึงจุดหมาย: อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

ความสูง GPS: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
ด้วยการใช้ GPS

ทิศทางมุ่งหน้าจาก GPS: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดย
ขึ้นอยู่กับ GPS

ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะ
ทาง)
ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณไต่ระดับ
คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), grade เป็น 5%

เวลาที่เท่าเทียมกัน: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณ
ใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท่า
เทียมกันขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ข้อมูลหัวใจเต้น: อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อ
นาที (bpm)

HR % สูงสุด: เปอร์เซนต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

โซนอัตราหัวใจเต้น: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของ
คุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการ
เต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Interval Average %HRR: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้น
หัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้น
หัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Interval Average %Max: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้น
หัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของช่วง: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย
สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับช่วงเวลา
ปัจจุบัน

ช่วงความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายน้ำระหว่าง
interval ปัจจุบัน

อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของช่วง: เปอร์เซนต์สูงสุด
ของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจ
สูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการ
ว่ายน้ำปัจจุบัน

Interval สูงสุด %Max.: เปอร์เซนต์สูงสุดของอัตราการเต้น
หัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของช่วง: เปอร์เซนต์สูงสุดของ
อัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบ
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำ
ปัจจุบัน

ช่วง Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Interval Stroke Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที
(spm) ระหว่างช่วงเวลาปัจจุบัน

จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง: จำนวนเฉลี่ยของส
โตรกต่อความยาวสระระหว่างช่วงเวลาปัจจุบัน

ชนิดของสโตรกในช่วง: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ
interval

Swolf ช่วง: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

ช่วงเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน

% HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการ
เต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการ
เต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap 500m Pace: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500

เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap การขึ้น: ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap
ปัจจุบัน

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap
ปัจจุบัน

Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap ทางลง: ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap ต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทาง
ผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap ต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่าน
ต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

Lap GCT Balance: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ย
สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap GCT ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะ
วิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

HR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap
ปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตรา
การเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Left Peak Power Phase: มุม power phase peak
เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Left Power Phase: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา
ซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Normalized Power: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ
lap ปัจจุบัน

Pace เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Platform Center Offset: platform center offset
เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

LAP PWR: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Right Peak Power Phase: มุม power phase peak
เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Right Power Phase: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา
ขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

LAP SOG: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึง
เส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Stride Length.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

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

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

สโตรก Lap: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap
ปัจจุบัน

สโตรก Lap: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap
ปัจจุบัน

Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

V. Osc. Lap ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกด้วยขณะวิ่ง
สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Vertical Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap %HRR สุดท้าย: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L Lap 500m Pace: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด

Lap การขึ้นล่าสุด: ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะลง Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Distance Per Stroke: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap Distance Per Stroke: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap HR สุดท้าย: อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

อัตราการเต้นของหัวใจ Lap สุดท้าย %Max.: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่ผ่านมาแล้วล่าสุด

Lap NP สุดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Pace เฉลี่ย Lap ล่าสุด: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Power สุดท้าย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap SOG สุดท้าย: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

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

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

จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Swolf Lap สุดท้าย: คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ความยาว Pace สุดท้าย: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่เสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ

อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาว

สระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ชนิดของสโตรกในความยาวสุดท้าย: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ความยาว SWOLF สุดท้าย: คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

Left Peak Power Phase: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย Power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น

Left Power Phase: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง

ความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

โหลด: โหลดการฝึกสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โหลดการฝึกคือปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ซึ่งบ่งบอกถึงความแข็งแรงในการออกกำลังกายของคุณ

ตำแหน่ง: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้แล้ว

ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเลสูงสุด: ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

ความเร็วขึ้นสูงสุด: อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ความเร็วลงสูงสุด: อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระดับความสูงที่สุด: ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

Lap Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

ความเร็วทางทะเลสูงสุด: ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วบนผิวพื้นสูงสุด: ความเร็วสูงสุดของการเดินทางสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

เร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

จุดต่ำสุด: ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เวลาเคลื่อนที่: เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลามัลติสปอร์ต: เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, รวมทั้งการเปลี่ยน

ออกซิเจนกล้ามเนื้อเป็น %: เปอร์เซนต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Nautical Dist: ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเลฟุต

ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล: ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทางเป็นน็อต โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

ความเร็วทางทะเล: ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต

จุดแวะถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Normalized Power: Normalized Power™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ออกนอกเส้นทาง: ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง

Pace: pace ปัจจุบัน

Pedal Smoothness: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร

สภาพสมรรถนะ: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

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

Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์

Power วัดตามน้ำหนัก: power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม

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

ด้านหลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ท่าขี่: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

รอบขา: ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนของรอบขาในเซตเวิร์คเอาท์

อัตราการหายใจ: อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อนาที (brpm)

เวลาพัก: เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

Right Peak Power Phase: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

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

จับเวลาเซต: ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

ความเร็วบนผิวพื้น: ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

เวลาหยุด: เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร

อัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

อัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

สโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ temperature กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่แม่นยำได้

เวลาในโซน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจหรือ power

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, daylight saving time)

เวลาเริ่มจับ: เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

เวลานั่ง: เวลาที่ใช้ในขณะที่กำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลา Lap แบบนั่ง: เวลาที่ใช้ในขณะที่กำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลายืน: เวลาที่ใช้ในขณะที่กำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลา Lap ยืน: เวลาที่ใช้ในขณะที่กำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Torque Efficiency: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด

การขึ้นทั้งหมด: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

การลงทั้งหมด: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

จำนวนเฮโมโกลบินรวม: การคาดคะเนจำนวนรวมของความเข้มข้นเฮโมโกลบินในกล้ามเนื้อ

คะแนน Training Stress: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Velocity Made Good: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะทางแนวตั้งถึงจุดหมาย: ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกรวบรวมเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าว

ความเร็วแนวตั้ง: อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

ความเร็วแนวตั้งไปยังเป้าหมาย: อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ผลงาน: งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

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

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

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

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

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

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

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

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือฉลากอุปกรณ์เสริม

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

support.Garmin.com/th-TH



March 2020
190-02359-4F Rev. A