GARMIN.



FĒNIX® 5/5S/5X PLUS คู่มือการใช้งาน

© 2018 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็น ลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนหรือทำการ เปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุง ดังกล่าว ไปที่ *Garmin.com* สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin®, โลโก้ Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB®, และ Virtual Partner® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, และ Vector™ เป็น เครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

American Heart Association® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ American Heart Association, Inc. Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศ สหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายคำและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้า ใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็น เครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. Strava™ และ STRAVA เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. การ วิเคราะห์การเด้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและ ประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้อื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+® เยี่ยมชม *www.thisisant.com/directory* เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้ งานร่วมกันได้

สารบัญ

บทนำ	1
ภาพรวมของอุปกรณ์	. 1
การดูเมนูควบคุม	. 1
การดูวิจิท	. 1
การชาร์จอุปกรณ์	. 1
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	. 1
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	. 2
การติดตั้ง Garmin Express	. 2
กิจกรรมและแอปส์ด่าง ๆ	2
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม	. 2
ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ	. 2
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	. 2
การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ	. 2
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง	. 2
กิจกรรมในร่ม	. 3
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	. 3
กิจกรรมกลางแจ้ง	. 3
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ	. 3
การใช้เครื่องมือทำจังหวะ	. 3
การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม	. 4
Jumpmaster	. 4
มัลดิสปอร์ต	. 4
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต	. 4
ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรม	
มัลติสปอร์ตต่าง ๆ	. 4
การว่ายน้ำ	. 4
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	. 4
ประเภทของสโตรก	. 4
ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายนำต่าง ๆ	. 5
การพักระหว่างการว่ายนำในสระ	. 5
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน	. 5
การเล่นกอล์ฟ	. 5
การเล่นกอล์ฟ	. 5
ข้อมูลหลุม	. 5
การย้ายธง	. 5
การดูอุปสรรคต่าง ๆ	5
	. 0
การวัดหนึ่งช็อต	. 6
การวัดหนึ่งช็อต การดูระยะ Layup และ Dogleg	. 6 . 6
การวัดหนึ่งช็อต การดูระยะ Layup และ Dogleg การบันทึกคะแนน	. 6 . 6
การวัดหนึ่งช็อต การดูระยะ Layup และ Dogleg การบันทึกคะแนน การอัปเดตคะแนน	. 6 . 6 . 6
การวัดหนึ่งช็อต การดูระยะ Layup และ Dogleg การบันทึกคะแนน การอัปเดดคะแนน TruSwing™	.6 .6 .6 .6

การดิดดามสถิติ	.6
คณสมบัติการเชื่อมต่อ	. 6
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	. 6
การดการแจ้งเตือน	7
การรับสายโทรเข้า	7
การตลบุกลับข้อควาบอักษร	. י 7
การจัดการการแจ้งเดือง	. י 7
การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟบผ่าม Bluetooth	. י 7
การเปิดและปิดการเดือบการเชื่อบต่อสบาร์ทโฟบ	. י 7
การหาตำแหห่งลงโกรกเรือกือที่หายไงไ	. י 7
การป้องข้อความด้วย Instant Keyboard	. י 7
Garmin Connect	۰، م
การอังโเดตซเลฟต์แาร์ด้ายการใช้ Garmin Connect	.0
Mobile	. 8
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express	. 8
การซิงค์ข้อมลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง) 8
แอป Garmin Golf™	. 8
การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack	. 8
ข้อแนะนำสำหรับเซสชั่น GroupTrack	.9
Garmin Explore™	.9
ุดุณสุมทัติการเชื่อมต่อ WiFi®	g
า;∽∽∽∽∽−−∽∽− การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi	.9
คณสมบัติ Connect IQ™	.9
้การดาวน์โหลดคณสมบัติ Connect IQ	.9
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้	
คอมพิวเตอร์ของคุณ	10
Garmin Pay	10
การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ	10
การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยการใช้นาพึกาของคุณ	10
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ	10
การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ	10
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ	10
เพลง	11
การติดตั้งเข้ากับผู้ให้บริการภายนอก	11
การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง	11
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก	11
การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการบุคคลที่สาม	11
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบคคลโดยการใช้ Garmir))
Express [™]	11
การฟังเพลงที่ดาวน์โหลดมา	11
การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้	12
การควบคุมการเล่นเพลง	12
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth`	12

คุณสมบัติอัตราการเด้นหัวใจ	12
วัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	. 12
การสวมใส่อุปกรณ์	. 12
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน	. 12
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ	. 13
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์	
Garmin	. 13
การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	. 13
การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ	. 13
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน	. 14
การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	. 14
Running Dynamics	. 14
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics	. 14
มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics	. 14
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป	.16
การวัดสมรรถนะ	. 16
การปิดการแจ้งเดือนสมรรถนะ	. 16
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	. 16
สถานะการฝึกช้อม	. 16
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max	. 17
เวลาพักพื้น	. 18
อัตราการเต้นหัวใจขณะพื้นตัว	. 18
ปริมาณการฝึกซ้อม	. 18
การดู Predicted Race Times ของคุณ	. 18
เกี่ยวกับ Training Effect	. 18
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครื	ัยด
	. 19
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ	. 19
Lactate Threshold	. 19
การหาการประเมิน FTP ของคุณ	. 20
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	20
การดูวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	. 21
การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอด	วัน
	. 21
การเปิดการอ่านค่าการวัดออกซีเจนในเลือดด้วยตนเอง	. 21
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลการตรวจวัดออกซีเจนในเลือดที่ไม่ แต่กอน	01
<u>แนนอน</u>	. 21
การฝึกข้อม	21
การดังค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	. 21
เป้าหมายด้านฟิดเนส	. 21
เกียวกับไซนอัตราการเต้นหัวใจ	. 22
การตังค่าโซน Power ของคุณ	. 22
การดิดตามกิจกรรม	. 23
เป้าหมายอัตโนมัติ	. 23
การใช้การแจ้งเดือนขยับ	. 23

การติดตามการนอนหลับ	23
นาที่ความเข้มข้น	23
Garmin Move IQ [™]	23
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม	24
เวิร์คเอ้าท์	24
การดิดตามหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ	24
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์	24
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	24
เวิร์คเอ้าท์แบบ Intervals	24
การสร้างเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	24
การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	25
การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	25
เซกเมนต์	25
Strava™ เซกเมนต์	25
การดูรายละเอียดเซกเมนต์	25
การแ [้] ข่งขันหนึ่งเซกเมนต์	25
การตั้งค่าหนึ่งเซกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ	25
การใช้ Virtual Partner®	25
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	26
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	26
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า	26
สถิติส่วนบุคคล	26
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	26
การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	26
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	26
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด	26
นาพึกา	26
การตั้งเสียงปลก	26
การฉบหนึ่งเสียงปลก	27
การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง	27
การใช้นาพึกาจับเวลา	27
การเพิ่มโซเบเวลาทางเลือกต่าง ๆ	27
การตั้งค่าการเตือบบาฬิกา	27
การซิเงค์เวลากับ GPS	27
025%10%10%	27
การบังเชื้อต่าแรงประกว ของ	21
การบนทกตาแทนงบองคุณ	21
	21
การนาการเกิด	21
ri เวน เทเ เง เบยงจุตดนเจ	20
งุเดนิเง	20
การสรางและ เบตามหนงคอรสบนอุบกรณของคุณ	28
การสรางเสนทาง เบกลบ	28
การทาเครืองหมายและการเริ่มต้นการน้ำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard	28

การนำทางด้วย Sight ‹N Go	. 28
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	28
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของ	
คุณ	. 29
การหยุดการนำทาง	. 29
แผนที่	. 29
การดูแผนที่	. 29
การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่	29
การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน	29
เข็มทิศ	. 29
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ	29
ประวัดิ	30
การใช้ประวัติ	. 30
ประวัติมัลดิสปอร์ด	. 30
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเด้นหัวใจ	30
การดูข้อมูลทั้งหมด	. 30
การใช้เครื่องวัดระยะ	30
การลบประวัติ	. 30
การปรับแต่งองโกรกโของคกเ	30
การตั้งด่ากิจกรรบและแลงไ	30
การปรับแต่งหบ้าวอข้อบอ	31
การเพิ่มแผมที่ไปยังหนึ่งกิจกรรบ	31
การแล้งเดือน	31
การตั้งค่าแผบที่กิจกรรบ	32
การตั้งค่าการกำหมดเส้นทาง	32
Autolan	33
การปรับแต่งข้อดาาบการแล้งเตือบ Lan	33
การเปิดใช้งาน Auto Pause	33
การเปิดใช้งาม Auto Climb	33
ความเร็าและระยะทาง 3D	33
การเปิดและปิดป่น Lan	33
การให้ Auto Scroll	33
IlltraTrac	34
การตั้งค่าพักหบ้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน	34
การเปลี่ยบลำดับของกิจกรรบใบรายการแอปส์	34
าิลิท	34
การปรับแต่งอุปาิวิท	34
VIBB รีโบท	35
การใช้เวิจิทระดับดาวบบดรียด	35
การปรับแต่งบบความคว	35
การตั้งด่าหน้าปัดบาฬิกา	35
การปรับแต่งหน้าปัดบาฬิกา	35
การตั้งด่าเซ็มแซลร์	36
การตั้งค่าเข็มพิศ	36

	26
ก เวตงค แครอง เตค I เมลูง	30
า เวงงค เเควอง เงคา เมาเงอ เก เค	00 27
การตั้งก่านยุญชีงการงกุย ว	37
การแสดงและการส่วงข้างอนขุณชื่	37 27
การแลดงและการขอนออมูลแผนท อารตั้งก่อ CroupTrook	37 27
225 x 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	37 27
การปรับแต่ ของสมบัติแขมชื่	37
ก เวยวยแต่งคุณฉมบตแผนท อวรตั้งอ่า Hooding Bug	37 27
การตั้งอ่าการแว้มเดือนการนำทาง	37
การตั้งก่าระบบ	20
การตั้งค่าเวอา	20
การเปลี่ยงแปลงการตั้งค่า Backlight	20
การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Dackingnt	20
การเปลี่ยนหม่ายเกรรัด	30
การคข้อนอองโอรถ์	30
การดูออมูลอุบกรณ	30
 แบงดีเปลืองกากาะของกฤษิณแบบาร์ไกณณ เท่ากุก ะ เชกุร 	00
เขนเขอรไรสาย	38
การจบคูเซนเซอรไรสายของคุณ	38
การเขเขนเขอรความเรวจกรยานหรือ Cadence ที่จำหนายแ ต่างหาก	.ยก 39
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power	39
การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์	39
ความตระหนักด่อสถานการณ์	39
Foot Pod	39
การปรับปรงการปรับเทียบ Foot Pod	39
การปรับเที่ยบ Foot Pod ของคณด้วยตนเอง	39
การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod	39
tempe™	40
ข้อมูลอาโกรณ์	40
ข้อมูลจำเพาะ fēnix 5/5S/5X Plus	40
ข้อบุลเรียาภับแบตเตอรี่	40
การจัดการข้อมูล	40
การถอดสาย USB	40
การลบไฟล์	40
	11
มารอแอร้อพวอปอรอโ อารอแอร้อพวอปอรอโ	41
การข้าดวามสะอาดองโกรณ์	/1
การทำความสะอาดสายรัดหมัง	41 /1
การเปลี่ยนสายรัด ∩แickFit™	-++ ⊿1
การปรับสายรัดบาฬิกาโลหะ	יד ⊿1
аланы шары тип тыйло	41
การแก`เขบญหา	41
อุบกรณของฉนแสดงผดภาษา	41
สมารท เพนของฉนเชงานรวมกบอุบกรณของฉันได้หรือไม่?	41

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	
ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉัน ได้หรือไม่?	
หูฟังของฉันจะไม่ยอมเชื่อมต่อกับอุปกรณ์	
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ 42	
การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ42	
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด	
การรับสัญญาณดาวเทียม 42	
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ	
การยืดอายุแบตเดอรี่ให้ได้นานสูงสุด	
การดิดตามกิจกรรม	
การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง	
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin	
Connect ของฉันไม่ตรงกัน	
จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	
นาทีความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ	
การหาข้อมูลเพิ่มเติม	
ภาคผนวก43	
ช่องข้อมูล	
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max	
การแบ่งระดับ FTP	
ขนาดล้อและเส้นรอบวง	
คำนิยามของสัญลักษณ์	

บทนำ

่ <u>∧</u>ีคำเตือน

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่ สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูล สำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลง โปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ

ภาพรวมของอุปกรณ์



	เลือกเพื่อเปิดและปิดไฟ backlight
	กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม
LIGHT	กดค้างเพื่อเปิดอุปกรณ์
2	เลือกเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุด
	หนึ่งกิจกรรม
START	เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกในเมนู
3	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้า
BACK	เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการ
	เปลี่ยนระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต
LAP	กดค้างเพื่อดูหน้าปัดนาพึกาจากหน้าจอใด ๆ
4	เลือกเพื่อเลื่อนดูลูปวิจิทและเมนูต่าง ๆ
DOWN	กดค้างเพื่อดูควบคุมเพลงจากหน้าจอใด ๆ
5	
UP	้ จุ
MENU	กดคางเพอดูเมนู

การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิดโหมดห้าม รบกวน, การล็อกปุ่มกด, และการปิดอุปกรณ์ คุณยังสามารถเปิด Garmin Pay™ wallet ได้อีกด้วย

หม**ายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบดัวเลือก ต่าง ๆ ในเมนูควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 35*)

1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT



2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับหลากหลายวิจิทที่ถูกติดตั้งไว้ล่วง หน้า, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ สมาร์ทโฟน

- เลือก UP หรือ DOWN
 อุปกรณ์เลื่อนผ่านลุปวิจิท
- เลือก (เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ขันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับ หนึ่งวิจิท
- จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง BACK เพื่อกลับไปยังหน้าปัด นาพึกา
- หากคุณกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม, เลือก BACK เพื่อกลับ ไปยังหน้าข้อมูลกิจกรรม

การชาร์จอุปกรณ์

\rm \Lambda คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเดอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยว กับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์ เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบ ให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดู คำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ บนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บน คอมพิวเตอร์ของคุณ
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของ คุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ fēnix, ต้องถูกจับคู่ โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect™ Mobile, แทนที่จากการ ตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect Mobile
- 2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์ อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ในครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง LIGHT และเลือก ¹ เพื่อ

เข้าสู่โหมดการจับคู่ได้ด้วยตนเอง

- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect Mobile, ให้ทำตามคำแนะนำบน หน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อนแล้ว, จากเมนู = หรือ •••, เลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์, และทำตามคำ แนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตผลิตภัณ*ฑ์*

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

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin® ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การติดตั้ง Garmin Express

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

กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

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

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอปส์ Connect IQ™ ไปยัง อุปกรณ์ของคุณโดยการใช้แอป Connect IQ Mobile ได้อีก ด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ™, หน้า 9*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการดิดดามกิจกรรมและ ความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ Garmin.com/ ataccuracy

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้า ต้องการ) เมื่อคุณหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์กลับไปสู่โหมด นาพึกา

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 หากจำเป็น, ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูล เพิ่มเดิม
- 4 หากจำเป็น, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ ANT+® ของคุณ
- 5 หากกิจกรรมต้องการใช้ GPS, ให้ออกไปข้างนอก, และรอ ในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 6 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณ จนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลา

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

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

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก ดำเนินการต่อ
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก บันทึก
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภาย หลัง, เลือก ดำเนินการต่อภายหลัง
 - เพื่อทำเครื่องหมาย lap, เลือก **Lap**
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุ่ดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก กลับไปจุด เริ่มต้น > ดูย้อนหลัง หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมด่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก กลับไปจุดเริ่มต้น > เส้นตรง

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก ทิ้ง >
 ใช่

หม**ายเหตุ:** หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์ บันทึกโดยอัตโนมัติหลัง 30 นาทีผ่านไป

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการของกิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏเมื่อคุณกด จากหน้าปัดนาฬิกา, และให้การเข้าถึงอย่างเร็วไปยังกิจกรรม ต่าง ๆ ที่คุณใช้บ่อยที่สุดได้ ครั้งแรกที่คุณกด 🛈 เพื่อเริ่มทำ หนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แจ้งให้คุณเลือกกิจกรรมที่ใช้ประจำของ คุณ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมที่ใช้ประจำต่าง ๆ เมื่อใด ก็ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์

กิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏที่ด้านบนของรายการ พร้อมพื้นหลังสีขาว กิจกรรมอื่น ๆ ปรากฏพร้อมพื้นหลังสีดำ

- 3 เลือกุหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และ เลือก ตั้งเป็นที่ใช้ประจำ
 - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และ เลือก ลบจากที่ใช้ประจำ

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > เพิ่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ดัดลอกกิจกรรม เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนด เองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้ บันทึกไว้แล้ว
 - เลือก อื่น ๆ เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง

- 3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ดัวอย่างเช่น: Bike(2)
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่ เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกหนึ่งสีเน้นหรือ ปรับแต่งหน้าูจอข้อมูลได้
 - เลือก เสร็จสิ้น เพื่อบั้นทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนด เอง
- 6 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ fēnix สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การ วิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิด สำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะ ทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยใช้มาตรวัดความเร่งใน อุปกรณ์ มาตรวัดความเร่งมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำ ของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจาก การวิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งลดความแม่นยำลง คุณสามารถ ใช้ foot pod ที่แยกจำหน่ายต่างหากเพื่อบันทึก pace, ระยะ ทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทาง ไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหากซึ่ง ส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ ความเร็วหรือ cadence)

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความ แข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าเดียวกันซ้ำหลายรอบ

- จากหน้าปัดนาพีกา, เลือก ▲ > พลัง ครั้งแรกที่คุณบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, คุณจะ ต้องเลือกว่าข้อมือข้างใดที่สวมนาพีกาของคุณ
- 2 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาของเซต
- 3 เริ่มเซตแรกของคุณ

อุปกรณ์นับการทำซ้าของคุณ การนับการทำซ้าของคุณ ปรากฏเมื่อคุณทำซ้าจนจบอย่างน้อย 6 ครั้ง

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์สามารถนับการทำซ้ำของการ เคลื่อนไหวเดียวสำหรับแต่ละเชตได้เท่านั้น เมื่อคุณ ต้องการเปลี่ยนท่า, คุณควรทำให้ครบเชตก่อนและเริ่ม ท่าใหม่

4 เลือก LAP เพื่อจบเซต

นาพึกาแสดงจำนวนการทำซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลัง จากผ่านไปหลายวินาที, เครื่องจับเวลาพักปรากฏ

5 หากจำเป็น, กดค้าง MENU, เลือก **แก้ไขเซ็ดล่าสุด**, และ แก้ไขจำนวนการทำซ้ำ

เคล็ดลับ: คุณยังสามารถเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับเซตได้ เช่นกัน

- 6 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว เลือก LAP เพื่อเริ่มเซตถัดไป
- 7 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่า กิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น
- 8 หลังจบเซตสุดท้ายของคุณแล้ว, เลือ 🌢 เพื่อหยุดเครื่อง

ຈັນເວລາของเซต

9 เลือก บันทึก

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ fēnix มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้ง ไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิด สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยขึ้นกับกิจกรรมเริ่มต้น, เช่น การเดินหรือการพาย คุณยัง สามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของ คุณได้เช่นกัน (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 2*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์ บอร์ดแด่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิด เป็นค่าเริ่มด้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดย อัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อ ไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขา เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียด รอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

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

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นโทนเสียงที่จังหวะ คงที่เพื่อช่วยคุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Metronome > สถานะ > เปิด
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก จังหวะ / นาที เพื่อป้อนค่าตาม cadence ที่คุณ ต้องการคงไว้
 - เลือก ดวามถี่การเตือน เพื่อปรับแต่งความถี่ของ จังหวะ
 - เลือก เสียง เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและ การสั่น
- 7 หากจำเป็น, เลือก พรีวิว เพื่อฟังคุณสมบัติเครื่องมือทำ จังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*) เครื่อง มือทำจังหวะเริ่มดันโดยอัตโนมัติ
- 9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า จอเครื่องมือทำจังหวะ
- 10 หากจำเป็น, กดค้าง MENU เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือ ทำจังหวะ

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถเปิดให้อุปกรณ์ fēnix ของคุณเล่นข้อความ เสียงกระตุ้นกำลังใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเดือนเล่นบนหูฟังของคุณที่เชื่อมต่อด้วยเทคโนโลยี Bluetooth, หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น, เสียงเดือนเล่นบนสมาร์ทโฟน ที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect Mobile ระหว่างเสียงเดือน, อุปกรณ์หรือสมาร์ทโฟนปิดเสียงหลักเพื่อ เล่นข้อความดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เสียงเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังหนึ่งการเดือนสำหรับแต่ละ Lap, เลือก การ เดือน Lap

หมายเหตุ: เสียงเดือน การเดือน Lap ถูกเปิดใช้งาน เป็นค่าเริ่มด้น

- เพื่อปรับแต่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล pace และ ความเร็วของคุณ, เลือก การเดือน Pace/ความเร็ว
- เพื่อปรับแต่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, เลือก การแจ้งเดือนอัตราการเต้นของ หัวใจ
- เพื่อฟังการเดือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวมทั้งคุณสมบัติ Auto Pause[®], เลือก Timer Events
- เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเดือนด้วยเสียง, เลือก ภาษาถิ่น

Jumpmaster

คุณสมบัติ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่ มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติ jumpmaster ไม่ควรถูกใช้ เป็นเครื่องวัดความสูงของการกระโดดร่มขั้นต้น การล้มเหลว ในการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่ การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัติ jumpmaster ปฏิบัติดามข้อแนะนำในทางทหารเพื่อ การคำนวณจุด high altitude release point (HARP) อุปกรณ์ ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทาง ไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใช้เครื่องวัด ความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทวิกีฬา, และนักแข่งกีฬามัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้, เช่น ไตรกีฬา หรือ Swimrun ในระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ต, คุณสามารถ ทำการเปลี่ยนระหว่างกิจกรรมด่าง ๆ และดูเวลาและระยะทาง รวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการ ปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมและระยะทางทั้งหมด ของคุณสำหรับการปั่นและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้ คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือคุณสามารถ ใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬา มาตรจานได้

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

- จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > เพิ่ม > มัลติสปอร์ต
- 2 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือป้อนหนึ่งชื่อที่ กำหนดเอง ชื่อกิจกรรมที่ช้ากันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่าง เช่น Triathlon(2)

- 3 เลือกกิจกรรมสองอย่างหรือมากกว่าขึ้นไป
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่ เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกว่าจะรวมการ เปลี่ยนด้วยหรือไม่
 - เลือก เสร็จ เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต
- 5 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ ประจำของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการฝึกข้อมไตรกีฬาหรือการใช้ กิจกรรมมัลติสปอร์ดต่าง ๆ

- 🔹 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมแรกของคุณ
- เลือก LAP เพื่อการเปลี่ยนไปยังกิจกรรมถัดไป หากการเปลี่ยนถูกเปิดใช้งานอยู่, เวลาของการเปลี่ยนถูก บันทึกแยกด่างหากจากเวลาของกิจกรรม
- หากจำเป็น, เลือก LAP เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมถัดไป
- เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจใช้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึก ด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และ จะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ไม่สามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจจากข้อมือระหว่างการว่ายน้ำได้

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางตามยาวหนึ่งรอบสระว่ายน้ำ

- Inerval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน interval ใหม่เริ่มต้นหลังหนึ่งการพัก
- **สโตรก:** หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่แขนของคุณข้างที่สวม อุปกรณ์เหวี่ยงครบหนึ่งรอบ
- Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับ ความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาว ดังกล่าว ดัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับ คะแนน swolf ของ 45 คะแนน สำหรับการว่ายน้ำในแหล่ง น้ำเปิด, คะแนน swolf ถูกคำนวณเมื่อเกิน 25 เมตร swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของความยาว ประ เภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติของ interval คุณยัง สามารถเลือกประเภทสโตรกได้ในช่องข้อมูลที่ปรับแต่งเองได้ (*การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 5*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
ແນນ Drll	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อม</i> ด้ <i>วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 5</i>)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบน หน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง MENU, เลือกการตั้งค่า กิจกรรม, และเลือก ขนาดสระ เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
- เลือก LAP เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึก interval ต่าง ๆ ของการว่ายน้ำและความ ยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เลือก LAP เพื่อบันทึกหนึ่ง interval ระหว่างการว่ายน้ำใน แหล่งน้ำเปิด

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก และ ยังแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก

1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก LAP เพื่อเริ่มต้น การพัก

หน้าจอเปลี่ยนไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และ หน้าจอการพักปรากฏ

- ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ ข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- 3 เลือก LAP, และทำการว่ายน้ำต่อ
- 4 ทำซ้ำสำหรับ interval ต่าง ๆ ของการพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระ เท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุด การเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่าย น้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- 2 เลือก LAP เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- 3 หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval แล้ว, เลือก LAP เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยัง คงบันทึกเซสชั่นการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- 4 เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้ สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้น interval ของการฝึกฝนใหม่, เลือก LAP
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

การเล่นกอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จ อุปกรณ์, หน้า 1*)

หม<mark>ายเหตุ:</mark> หากคุณพบหนึ่งสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้อง หรือไม่อัปเดต, โปรดส่งรายงานมาให้เราที่ *รายงานปัญหา สนามกอล์ฟ*

- 1 จากหน้าปัดนาฬึกา, เลือก ▲ > **กอล์ฟ**
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่ง

ดาวเทียม

- 3 เลือกหนึ่งคอร์สจากรายชื่อของคอร์สที่มีให้บริการ
- 4 เลือก Yes เพื่อเก็บคะแนน
- 5 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัด ไป
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก ▲ > จบรอบ > ใช่

ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์คำนวณระยะไปยังด้านหน้าและด้านหลังของกรีน, และ ไปยังตำแหน่งธงที่เลือกไว้ (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)



1	เลขหลุมปัจจุบัน
2	ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
3	ระยะไปยังดำแหน่งธงที่เลือกไว้
4	ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
5	พาร์ของหลุม
6	แผนที่ของกรีน

การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งธงได้

- จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > ย้ายธง
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อย้ายดำแหน่งธง
- 3 เลือก 🌢

ระยะห่างบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดง ตำแหน่งใหม่ของธง ตำแหน่งธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบ ปัจจุบันเท่านั้น

การดูอุปสรรคต่าง ๆ

คุณสามารถดูระยะทางไปยังอุปสรรคดามแฟร์เวย์สำหรับหลุม พาร์ 4 และ 5 ได้ อุปสรรคที่มีผลต่อการเลือกช็อตถูกแสดงแยก ออกจากกันหรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้คุณกำหนดระยะทางไป layup หรือ carry

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก 🌢 > **อุปสรรค**



 ระยะทางไปด้านหน้า ① และหลัง ② ของอุปสรรคที่อยู่ ใกล้ที่สุดปรากฏบนหน้าจอ

- ประเภทของอุปสรรค (3) ถูกแสดงในรายการที่ด้านบน ของหน้าจอ
- กรีนถูกแสดงเป็นครึ่งวงกลม ④ ที่ด้านบนของหน้าจอ เส้นที่อยู่ใต้กรีนแสดงกึ่งกลางของแฟร์เวย์
- อุปสรรค์ต่าง ๆ (5) ถูกแสดงใต้กรีนเป็นตำแหน่งโดย ประมาณที่สัมพันธ์กับแฟร์เวย์
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูอุปสรรคอื่น ๆ สำหรับหลุม ปัจจุบัน

การวัดหนึ่งช็อต

- 1 ดีหนึ่งช็อต, และดูตำแหน่งที่ลูกของคุณตก
- 2 เลือก 🌢 > วัดช็อต
- 3 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ ระยะทางถูกรีเซ็ดโดยอัดโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
- 4 หากจำเป็น, กด ดั้งใหม่ เพื่อรีเซ็ตระยะทางในเวลาใด ๆ ได้

การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับ หลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

เลือก 🌢 > **เลย์อัพ**

แต่ละ layup และระยะทางจนคุณไปถึงแต่ละ layup ปรากฏบนหน้าจอ

หม**ายเหตุ:** ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่าน ไปแล้ว

การบันทึกคะแนน

- จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > บัตรคะแนน บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อตั้งค่าคะแนน คะแนนรวมของ คุณได้ถูกอัปเดต

การอัปเดตคะแนน

- จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > บัตรคะแนน
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเปลี่ยนคะแนนสำหรับหลุมนั้น คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

TruSwing™

คุณสมบัติ TruSwing ช่วยให้คุณดูการวัดวงสวิงที่บันทึกไว้จาก อุปกรณ์ TruSwing ของคุณ ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/ approach* เพื่อซื้ออุปกรณ์ TruSwing

การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และ จำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปแล้วได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและ หยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

1 เลือก ▲ > เครื่องวัดระยะ

2 หากจำเป็น, เลือก รีเซ็ต เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

การติดตามสถิติ

คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้สามารถติดตามสถิติต่าง ๆ โดยละเอียดได้ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

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

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ fēnix ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วม กันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัติบาง อย่างต้องการให้คุณดิดตั้งแอป Garmin Connect Mobile™ บนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ ไปที่ *www.garmin.com/apps* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังใช้งานได้ด้วยเมื่อคุณ เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

การแจ้งเดือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเดือนและข้อความ ทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวดิดตามการแข่งและ กิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมี เดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการ ใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของ คุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติ ทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

- Connect IQ: ช่วยให้คุณขยายคุณสมบัติอุปกรณ์ของคุณด้วย หน้าปัดนาพึกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้
- **การอัปเดตชอฟต์แวร์:** ช่วยให้คุณอัปเดตชอฟต์แวร์อุปกรณ์ ของคุณได้
- **สภาพอากาศ:** ช่วยให้คุณดูสภาพอากาศปัจจุบันและการ พยากรณ์อากาศได้

<mark>เซ็นเซอร์ Bluetooth:</mark> ช่วยให้คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ เช่น เครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ

Find my phone: ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

ค้นหาอุปกรณ์ของฉัน: ค้นหาอุปกรณ์ fēnix ของคุณที่หาย ไปที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ใน ภายระยะ

Instant Keyboard: ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ fēnix ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ท โฟนของคุณได้

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเดือน, คุณต้องจับคู่ อุปกรณ์ fēnix กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การ จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > ปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเดือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม

- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก <mark>ความเป็นส่วนตัว</mark>
- 10 เลือกความเป็นส่วนตัวที่ต้องการ
- 11 เลือก พักหน้าจอ
- 12 เลือกจำนวนเวลาการเดือนสำหรับการแจ้งเดือนใหม่ที่ ปรากฏบนหน้าจอ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP เพื่อดูวิจิทการแจ้งเตือน
- 2 เลือก 🌢, และเลือกหนึ่งการแจ้งเดือน
- 3 เลือก DOWN สำหรับดัวเลือกเพิ่มเติม
- 4 เลือก BACK เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้า

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับหนึ่งสายโทรเข้าบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของ คุณ, อุปกรณ์ fēnix แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร คุณสามารถรับหรือไม่รับสายก็ได้ หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อ กับสมาร์ทโฟนระบบ Android, คุณยังสามารถปฏิเสธสายด้วย ข้อความอักษรได้โดยการเลือกจากหนึ่งรายการของข้อความ ต่าง ๆ บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

- เพื่อรับสาย, เลือก ยอมรับ
- เพื่อปฏิเสธสาย, เลือก ปฏิเสธ
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความอักษร โดยทันที, เลือก ตอบ, และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ

การตอบกลับข้อความอักษร

หม**ายเหตุ:** คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับสมาร์ทโฟนระบบ Android™ เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับหนึ่งการแจ้งเดือนเป็นข้อความอักษรบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, คุณสามารถส่งการตอบกลับอย่างรวดเร็วได้ โดยการเลือกจากหนึ่งรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถ ปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect Mobile ได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ส่งข้อความอักษรโดยการใช้โทรศัพท์ ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรตามปกติและค่าใช้ จ่ายจากผู้ให้บริการและโปรโมชั่นโทรศัพท์ของคุณ ติดต่อผู้ ให้บริการโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่า บริการหรือข้อจำกัดต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อความอักษร

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP เพื่อดูวิจิทการแจ้งเดือน
- 2 เลือก 🌢, และเลือกหนึ่งการแจ้งเดือนข้อความอักษร
- 3 เลือก DOWN > ตอบ
- 4 เลือกหนึ่งข้อความจากรายการ

โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษรแบบ SMS

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจัดการการ แจ้งเดือนด่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้ Apple[®] สมาร์ทโฟน, ใช้การตั้งค่าศูนย์ การแจ้งเดือนบนสมาร์ทโฟนของคุณเพื่อเลือกรายการ ด่าง ๆ ให้แสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้ Android™ สมาร์ทโฟน, จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก การตั้งค่าอุปกรณ์ >

การเตือน

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก ♥ เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟน บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิด เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ท โฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ให้เดือนคุณ เมื่อสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อ โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หม**ายเหตุ:** การเดือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่ม ดัน

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

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือ ที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก V

อุปกรณ์ fēnix เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ ของคุณ เสียงการเดือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และ ความแรงสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจออุปกรณ์ fēnix ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้า ใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

3 เลือก BACK เพื่อหยุดการคันหา

การป้อนข้อความด้วย Instant Keyboard

Instant Keyboard ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ fēnix ได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ทโฟนของคุณ แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตาม ที่ฟิลด์ข้อความถกแสดงบนอปกรณ์ fēnix ของคณ

ในระหว่างที่คุณพิมพ์บน Instant Keyboard, ตัวอักษรจะ ปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณพร้อมกัน

Instant Keyboard ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มดัน เพื่อปิดใช้งาน Instant Keyboard, ไปที่ **การดั้งค่า > Instant Keyboard** ใน Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่ กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณเมื่อฟิลด์ข้อความปรากฏ



Garmin Connect

บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตาม ประสิทธิภาพของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดย ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลัง ใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกอีเว้นท์ของไลฟ์สไตล์ที่ กระฉับกระเฉงของคุณ, รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นเกมส์กอล์ฟ, และอื่น ๆ ซึ่งยัง เป็นเครื่องติดตามสถิติออนไลน์ของคุณอีกด้วย, ที่คุณสามารถ วิเคราะห์และแชร์การออกรอบกอล์ฟทั้งหมดของคุณได้

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อ คุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile, หรือคุณสามารถไปที่ *connect. Garmin.com/th-TH*

- **จัดเก็บกิจกรรมของคุณ:** หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึก หนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ
- วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียด มากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้งของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูก เผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมสูง, และแผนภูมิ แสดง pace และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีราย ละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมส์กอล์ฟของคุณ, รวมถึงบัตรลง คะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงาน ที่ปรับแต่งได้ด้วย

หมายเหตุ: ในการดูข้อมูลบางอย่าง, คุณต้องจับคู่ เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากเข้ากับอุปกรณ์ของ คุณด้วย (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*)



- **ติดตามความก้าวหน้าของคุณ:** คุณสามารถติดตามก้าว ประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับ เพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้
- **แชร์กิจกรรมของคุณ:** คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อ คอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไป ยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณ ชื่นชอบได้
- **จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ:** คุณสามารถปรับแต่ง อุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การอัปเดตขอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดดชอฟด์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect Mobile ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1)

ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile* ด้วยดนเอง, หน้า 8)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect Mobile ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การอัปเดตขอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดดซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณ ต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การใช้ Garmin Connect บน คอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8*)

 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยัง อุปกรณ์ของคุณ

2 หลังจากแอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งการอัปเดต เสร็จแล้ว, ให้ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของ คุณ

อุปกรณ์ของคุณติดตั้งการอัปเดต

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express™ เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ กับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลด ข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ ได้และส่งข้อมูลต่าง ๆ, เช่น การเวิร์คเอ้าท์หรือแผนการฝึก ซ้อม, จากเว็บไซด์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการ แอปส์ Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

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

การชิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วย ตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 🗘

แอป Garmin Golf™

แอป Garmin Golf ช่วยให้นักกอล์ฟแข่งขันกันได้แม้อยู่ต่าง สนาม มากกว่า 41,000 สนามมีกระดานผู้นำประจำสัปดาห์ที่ ใคร ๆ สามารถเข้าร่วมได้ คุณสามารถจัดตั้งอีเว้นท์แบบทัวร์นา เมนต์และเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมแข่งขันได้ คุณสามารถอัป โหลดใบลงคะแนนจากอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ เพื่อดูสถิติและการวิเคราะห์ช็อตอย่างละเอียด

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณได้

การเริ่มต้นเชสชั่น GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้, คุณต้องมี บัญชี Garmin Connect, สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และ แอป Garmin Connect Mobile ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มดันเซสชั่น GroupTrack ด้วย อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus
- 2 จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ fenix 5/5S/5X Plus (การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1)
- 3 บนอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus, กดค้าง MENU, และ เลือก การตั้งค่า > GroupTrack > แสดงบนแผนที่ เพื่อ เปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Conncet Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก LiveTrack > GroupTrack
- 5 หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, เลือก หนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
- 6 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
- 7 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 8 บนอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus , เริ่มหนึ่งกิจกรรม
- 9 เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

ข้อแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถกดค้าง MENU และ เลือก Nearby Connections เพื่อดูข้อมูลระยะทาง, ทิศทาง, และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ใน เซสชั่น GroupTrack

ข้อแนะนำสำหรับเชสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดดามเพื่อนคน อื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้า จอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- วิ่งกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณกับสมาร์ทโฟน ของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก การเชื่อมต่อ เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับ เซสชั่น GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟน ของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตรหรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack, เลือนไปที่แผนที่ เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่ง กิจกรรม, หน้า 31)

Garmin Explore™

เว็บไซต์และแอปมือถือ Garmin Explore ช่วยให้คุณวางแผน ทริปและใช้ที่จัดเก็บแบบคลาวด์สำหรับ waypoints, เส้น ทาง, และ tracks ต่าง ๆ ได้ โดยให้การวางแผนล่วงหน้าได้ทั้ง ทางออนไลน์และออฟไลน์, ช่วยให้คุณแชร์และซิงค์ข้อมูลกับ อุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ คุณสามารถใช้ แอปมือถือเพื่อดาวน์โหลดแผนที่และนำทางไปได้ทุกที่, โดยไม่ ต้องการใช้บริการสัญญาณมือถือของคุณ

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Explore ได้จากแอป สโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, หรือคุณสามารถไปที่ *explore.*

garmin.com

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi®

อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Wi-Fi โดยไม่ได้ต้องการใช้แอป Garmin Connect Mobile เพื่อ ให้คุณใช้การเชื่อมต่อ Wi-Fi

- **อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:** ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม
- **แผนเวิร์คเอ้าท์และการฝึกซ้อม:** ช่วยให้คุณเรียกดูและ เลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซด์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย
- **การอัปเดดชอฟต์แวร์:** อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติด ตั้งการอัปเดตชอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อม ต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

ีการตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile และจับคู่ กับสมาร์ทโฟนของคุณ (การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณ กับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1)
 - ไปที่ *www.garmin.com/express*, และดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Garmin Express
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

คุณสมบัติ Connect IQ™

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกา ของคุณจาก Garmin® และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้แอป Connect IQ Mobile คุณยังสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ ด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิท, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

หน้าปัดนาพึกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาพึกา

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

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอป Connect IQ Mobile ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณก่อน

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

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการ ใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ apps.garmin.com, และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณใช้นาฟักาของคุณเพื่อชำระ เงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้บัตรเครดิต จากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งบัตรเครดิตหรือมากกว่าที่เข้าร่วมไป ยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ *Garmin.com/ garminpay/banks* เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก Garmin Pay > สร้างวอลเล็ทของคุณ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยการใช้ นาฬึกาของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับ การจับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่ง ใบก่อน

คุณสามารถใช้นาพึกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่าย ในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก ో
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

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

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่คุณใช้ล่าสุดปรากฏ



- 4 หากคุณได้เพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ, เลือก DOWN เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (ให้เลือกได้)
- 5 ภายใน 60 วินาที, ถือนาพึกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการ ชำระเงิน, โดยให้นาพึกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่าน นาพึกาสั่นและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับ เครื่องอ่านเสร็จแล้ว

6 หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำ ธุรกรรมให้สมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงใน ขณะที่คุณยังสวมนาพึกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาพึกาจาก ข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเด้นหัวใจ, คุณ ต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของ คุณ

คุณสามารถเพิ่มได้ถึงสิบบัตรเครดิตไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- จากหน้าอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก Garmin Pay > →
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลของบัตรและ เพิ่มบัตรไปยัง wallet ของคุณ

หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาฬิกา ของคุณเมื่อคุณทำการจ่ายเงิน

การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับบัตรที่ใช้ชำระเงิน แต่ละใบของคุณได้, และคุณสามารถระงับ, เปิดใช้งาน, หรือลบ หนึ่งบัตรได้ คุณยังสามารถระงับหรือลบ Garmin Pay wallet ทั้งหมดได้อีกด้วย

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

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > Manage Your Wallet**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อระงับหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก ระงับ บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดย การใช้อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณ
 - เพื่อระงับบัตรทุกใบใน wallet ของคุณชั่วคราว, เลือก
 ระงับกระเป๋าสตางค์
 คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X
 Plus ของคุณได้จนกว่าคุณได้ยกเลิกการระงับอย่าง
 น้อยหนึ่งบัตรโดยการใช้แอปนี้
 - เพื่อยกเลิกการระงับ wallet ที่ถูกระงับไว้ของคุณ, เลือก ยกเลิกการระงับกระเป๋าสตางค์
 - เพื่อลบหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก ลบ บัตรนั้นถูกลบออกจาก wallet ของคุณอย่างสมบูรณ์ หากคุณต้องการเพิ่มบัตรนี้ไปยัง wallet ของคุณใน อนาคต, คุณต้องป้อนข้อมูลบัตรใบนี้อีกครั้ง
 - เพื่อลบบัตรทั้งหมดใน wallet ของคุณ, เลือก ลบ กระเป๋าสตางค์

Garmin Pay wallet ของคุณและข้อมูลบัตรทั้งหมด ที่เกี่ยวข้องถูกลบไป คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้ อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณได้จนกว่าคุณ สร้าง wallet ใหม่และเพิ่มหนึ่งบัตร

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ รหัส ผ่านของคุณไม่สามารถถูกกู้คืนได้ หากคุณลืมรหัสผ่านของ คุณ, คุณต้องลบ wallet ของคุณ, สร้างอันใหม่ขึ้นมา, และป้อน ข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

คุณสามารถเปลี่ยนรหัสผ่านที่ต้องการเพื่อเข้าถึง Garmin Pay

wallet บนอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > ล้าง**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยการใช้อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus, คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

เพลง

หมายเหตุ: หมวดนี้เกี่ยวกับสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน คุณสามารถควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของ คุณโดยการใช้อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณได้ บน fēnix, คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการ ภายนอกได้, เพื่อให้คุณสามารถฟังได้เมื่อสมาร์ทโฟนของคุณ ไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้ในอุปกรณ์ ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบน สมาร์ทโฟนของคุณหรือเพื่อเล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ ของคณได้

การติดตั้งเข้ากับผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไป ยังอุปกรณ์ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้, คุณ ด้องติดตั้งและลงชื่อเข้าใช้บริการในแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🚃 หรือ •••
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก เพลง, ผู้ให้บริการภายนอกที่ติดตั้งแล้วจะปรากฏขึ้น มาภายใต้รายการ INSTALLED
- 4 เลือก หาแอปเพลง, หาหนึ่งผู้ให้บริการ, และทำตามคำ แนะนำบนหน้าจอ

การลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง

ก่อนที่คุณจะสามารถลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง, คุณด้อง เชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi, หน้า 9*)

- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง DOWN เพื่อเปิดการควบคุม เพลง
- 2 เลือก 🛱 > ผู้ให้บริการเพลง
- 3 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 4 เปิด Garmin Connect Mobile, เลือก START
- 5 การแจ้งเดือนจะปรากฏขึ้นบนสมาร์ทโฟนของคุณ, เพื่อขอ ให้คุณลงชื่อเข้าใช้ในทันที ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ เพื่อลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการเพลง

หมายเหตุ: หากคุณไม่เห็นการแจ้งเดือน, กรุณาตรวจสอบ การตั้งค่าการแจ้งเดือนบนสมาร์ทโฟนของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการ ภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจากหนึ่งผู้ให้ บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi, หน้า 9*)

1 บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง DOWN เพื่อเปิดการควบคุม

เพลง

- 2 เลือก 💭 > ผู้ให้บริการเพลง
- 3 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 4 เลือก **รายการเพลง**
- 5 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูเพลย์ลิสและแทร็คทั้งหมด ที่มี, จากนั้นเลือก START เพื่อเลือกรายการที่ต้องการ ดาวน์โหลดลงในอุปกรณ์
- 6 เลือก **เสร็จ** เพื่อดาวน์โหลดรายการที่เลือกลงในอุปกรณ์

การถอนการติดตั้งผู้ให้บริการบุคคลที่สาม

- 1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก 🔜 หรือ •••
- 2 เลือก อุปกรณ์ Garmin, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก เพลง
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกที่ได้ติดตั้งไว้
- 5 เลือกถอนการติดตั้ง, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อ ถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคลโดย การใช้ Garmin Express™

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ ของคุณได้, คุณต้องติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ ของคุณก่อน (*Grmin.com/express*)

คุณสามารถโหลดไฟล์ .mp3 และ .aac ส่วนบุคคลของคุณไป ยัง fēnix จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิด Garmin Express, เลือก อุปกรณ์ของคุณ, และเลือก Music

ข้อแนะนำ: สำหรับ Windows® คอมพิวเตอร์, คุณสามารถ เลือก 🖶 และเรียกดูที่โฟล์เดอร์ด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, แอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ

- 3 เลือกกล่องกาเครื่องหมายถูกสำหรับเพลง, เพลย์ลิสต์, และไฟล์เสียงอื่น ๆ, และเลือก Send to Device
- 4 บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง DOWN เพื่อเปิดการควบคุม เพลง
- 5 เลือก 🛱 > ผู้ให้บริการเพลง > ชิงค์ทั้งหมด
- 6 หากจำเป็น, ในรายการ fēnix, เลือกหนึ่งหมวดหมู่, เลือก กาช่องทำเครื่องหมาย, และเลือก Remove From Device เพื่อลบไฟล์เสียง

การฟังเพลงที่ดาวน์โหลดมา

- 1 กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (การเชื่อม ต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 12)
- 3 เลือก 💭, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจาก คอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก เพลงของฉัน
 - เพื่อฟังเพลงจากสมาร์ทโฟนของคุณ, เลือก ควบคุม เพลงบนโทรศัพท์
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการบุคคลภายนอก, เลือกชื่อ ของผู้ให้บริการ
- 4 เลือกเพลงที่คุณต้องการเล่น

ข้อแนะนำ: เลือก เล่นเพลงทั้งหมด เพื่อเริ่มการเล่นเพลง ทั้งหมดที่ได้ดาวน์โหลดไว้ในอุปกรณ์ในโหมดสุ่มเพลง

การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนทีเชื่อม ต่อไว้

- 1 กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เลือก → > ควบคุมเพลง
- 3 ใช้ไอคอนเพื่อหยุดชั่วคราวและเล่นต่อ, ข้ามแทร็ค, และ ปรับระดับความดัง (*การควบคุมการเล่นเพลง, หน้า 12*)

การควบคุมการเล่นเพลง



Ö	เลือกเพื่อจัดการไฟล์จากผู้ให้บริการภายนอก			
	เลือกเพื่อสับเปลี่ยนระหว่างการเล่นไฟล์เสียงจาก อุปกรณ์และการควบคุมเพลงบนสมาร์ทโฟนที่ เชื่อมต่อไว้ เมื่อกำลังเล่นเพลงจากอุปกรณ์, เลือกเพื่อเลื่อนดู ไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์ที่พร้อมใช้งานในคลังของ คณ			
()	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง			
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบัน			
►I	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วระหว่าง การเล่นไฟล์เสียงปัจจุบัน			
 	เลือกเพื่อเริ่มเล่นไฟล์เสียงปัจจุบันใหม่ เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าใน เพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับระหว่างการเล่นไฟล์เสียง ปัจจุบัน			
U	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นช้ำ			
X	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดชัฟเฟิล			
	เมื่อกำลังเล่นเพลงจากอุปกรณ์, เลือกเพื่อเลื่อนดู ไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์ที่พร้อมใช้งานในคลังของ คุณ เลือกเพื่อปรับระดับความดัง เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกเพื่อเล่นไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วระหว่าง การเล่นไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกเพื่อเริ่มเล่นไฟล์เสียงปัจจุบันใหม่ เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าใน เพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับระหว่างการเล่นไฟล์เสียง ปัจจุบัน เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นช้ำ เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดชัฟเฟิล			

การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, คุณต้อง เชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 เมตร (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของ คุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่ > หูฟัง
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสิ้น

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ จากข้อมือ และยังทำงานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจแบบคาดหน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถ ดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจได้บนวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ หาก ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

วัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
 - หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย เพื่อให้ ได้รับการอ่านค่าอัตราการเด้นของหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้นบน อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus, อุปกรณ์ไม่ควรเคลื่อนไหว ระหว่างการวิ่งหรือการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้รับการอ่าน ค่าออกซิเจนในเลือดที่แม่นยำยิ่งขึ้นบนอุปกรณ์ fēnix 5X Plus, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



หม**ายเหตุ:** เซ็นเซอร์แบบออปติคอลอยู่ที่ด้านหลังของ อุปกรณ์

- ดู ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน, หน้า 12 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการ เด้นหัวใจจากข้อมือ
- ดู ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน, หน้า 12 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์ วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ garmin. com/ataccuracy

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวม อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเด้นหัวใจบน ด้านหลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้ กระชับแต่สบาย
- รอจนกว่าไอคอน ♥ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรม ของคุณ
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจ ได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
 - หม**ายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการเวิร์คเอ้าท์แต่ละครั้ง
- ใช้สายรัดซิลิโคนระหว่างการออกกำลังกาย

การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ

วิจิทแสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการ เด้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเด้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก DOWN
- เลือก ▲ เพื่อดูค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ย ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยัง อุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณ จากอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้

หม**ายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจลดอายุ แบดเดอรี่ลง

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

อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูล อัตราการเด้นหัวใจของคุณ, และ (เเ♥ ปรากฏ

หม**ายเหตุ:** คุณสามารถดูได้เพียงวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ เท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ จากวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ

3 จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หม**ายเหตุ:** คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งาน ของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก ใช่

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างหนึ่ง กิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณเพื่อ แพร่สัญญาณข้อมูลอัดราการเด้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรมได้ ดัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่ สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge® ในระหว่างกำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล้องแอคชั่นคา เมร่า VIRB® ระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้

หม**ายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจลดอายุ แบดเดอรี่ลง

- 1 จากวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > แพร่สัญญาณระหว่างกิจกรรม
- 3 เริ่มหนึ่งกิจกรรม (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2) อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูล อัตราการเด้นหัวใจของคุณในเบื้องหลัง หมายเหตุ: ไม่มีการบ่งชี้ว่าอุปกรณ์กำลังแพร่สัญญาณ

ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

4 หากจำเป็น, จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณ กับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งาน ของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการ เด้นหัวใจของคุณ, ให้หยุดทำกิจกรรม (*การหยุดหนึ่ง กิจกรรม, หน้า 2*)

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคือ อัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือโดย อัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

หมายเหตุ: การปิดการทำงานเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจาก ข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานคุณสมบัติการตรวจจับบนข้อมือ สำหรับการจ่ายเงินด้วย Garmin Pay เช่นกัน, และคุณต้องป้อน รหัสผ่านก่อนการชำระเงินแต่ละครั้ง (*Garmin Pay, หน้า 10*)

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ จากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซ็นเซอร์วัดออกซิเจน ในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน

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

การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจโดยตรงบนผิวของ คุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ควรสวมได้กระชับพอ โดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

- หากจำเป็น, ให้ติดแถบขยายสายรัดเข้ากับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ
- 2 ทาขั้วอิเล็กโทรด ① ที่ด้านหลังของเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจให้เปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอก คุณกับเครื่องส่งสัญญาณ



3 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หงายขึ้นมา



การเชื่อมต่อระหว่างห่วง ② และตะขอเกี่ยว ③ ควรอยู่ที่ ด้านขวาของคุณ

4 พันเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจรอบหน้าอกของคุณ, และ เกี่ยวตะขอของสายรัดเข้ากับห่วง

หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูก

พับไว้

หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เครื่องเริ่ม ทำงานและกำลังส่งข้อมูล

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาน้ำให้ขั้วอิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- อุ่นร่างกายนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ (การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ, หน้า 14)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือสะบัดกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวน สัญญาณอัตราการเด้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่อง วัดอัตราอัตราการเด้นหัวใจของคุณ

แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเข้ม ข้น, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรง สูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้ สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบ ไร้สาย

การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของ เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลัง จากใช้งานครบทุกเจ็ดครั้ง, โดยการใช้น้ำยาทำความ สะอาดอย่างอ่อนในปริมาณเล็กน้อย, เช่น น้ำยาล้างจาน หมายเหตุ: การใช้น้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจ ทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจในเครื่องขักผ้าหรือ เครื่องอบผ้า
- เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจให้แห้ง, ให้ แขวนหรือวางราบบนพื้น

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ fēnix ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่ กับอุปกรณ์เสริม HRM-Run™ หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับ ฟอร์มการวิ่งของคุณได้ หากอุปกรณ์ fēnix ของคุณมีอุปกรณ์ เสริม HRM-Run ถูกบรรจุรวมอยู่ด้วย, อุปกรณ์ถูกจับคู่กัน เรียบร้อยแล้ว

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการ เคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดหกแบบของการวิ่ง

- Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดง จำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)
- **ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง:** ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดย

แสดงการเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็น เชนดิเมตร

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบ พื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลา ในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัด เป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุล ไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

- **ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง:** ความสมดุลในการลง เท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดง ความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้น ของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่าง เช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา
- ระยะวิ่งด่อก้าว: ระยะวิ่งต่อก้าว (stride length) คือความยาว ของก้าวของคุณจากหนึ่งการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดย ถูกวัดเป็นเมตร
- Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราของค่าโยกตัวขณะวิ่ง กับของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติ แล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics ได้, คุณต้องสวม อุปกรณ์เสริมแบบ running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run™, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่ เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*) หาก fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณได้ถูกบรรจุมาพร้อมกับอุปกรณ์เสริมนี้, อุปกรณ์ถูกจับ คู่มาเรียบร้อยแล้ว, และ fēnix 5/5S/5X Plus ถูกตั้งให้แสดง หน้าจอข้อมูล running dynamics

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและ อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus จับคู่กันอยู่แล้ว, ให้ข้าม ไปขั้นตอนที่ 7
 - หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและ อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ยังไม่ได้จับคู่กัน, ให้ทำ ดามทุกขั้นดอนในกระบวนการนี้ให้เสร็จสิ้น
- 2 กดค้าง MENU
- 3 เลือก **การตั้งค่า > แอพส**์
- 4 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 6 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่
- 7 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล running dynamics หมายเหตุ: หน้าจอ running dynamics ไม่มีให้ใช้ สำหรับทุกกิจกรรม
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*)
- 9 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเปิดหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัด หลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะ เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสอง ข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดง ให้เห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อ เทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โซนสีต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็น ไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกด่าง

กัน ค่าข้อมูลในโซนสีแดงหรือสีสัมเป็นด้วอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโซนสีเขียว, สีน้ำเงิน, หรือ สีม่วงเป็นด้วอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้า สัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกด้วขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไร ก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกด้วขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกด้วขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวพันกับความสูง

ไปที่ *www.garmin.com/runningdynamics* สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปล ความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเดิม, คุณสามารถคันหาได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซด์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้ มาตรฐาน

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

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างวัดความสมมาตรในการวิ่งของคุณและแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมด ของคุณ ตัวอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้าหน้าจอข้อมูลของ คุณแสดงเลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52, 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา

โชนสี	📕 สีแดง	📕 ລີ້ສັນ	🔲 สีเขียว	📕 ສືສັນ	📕 สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เซ็นต์ของนัก วิ่งอื่น ๆ	5%	25%	40%	25%	5%
ความสมดุลในการ ลงเท้าทั้งสองข้าง	>52.2% L	50.8-52.2% L	50.7% L-50.7% R	50.8–52.2% R	>52.2% R

ในขณะที่กำลังพัฒนาและทดสอบ running dynamics, ทีม Garmin พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มาก ขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อ กำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่ รวดเร็วและสมดุล

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยว กับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

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

โซนสี	เปอร์เซ็น ไทล์ในโซน	ช่วงค่าโยกตัวที่รอบอก	ช่วงค่าโยกตัวที่ข้อมือ	Vertical Ratio ที่รอบอก	Vertical Ratio ที่ข้อมือ
🔲 สีม่วง	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
🔲 สีน้ำเงิน	70-95	6.4-8.1 cm	6.8-8.9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
🔲 สีเขียว	30-69	8.2–9.7 cm	9.0-10.9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
📕 ສືສັນ	5-29	9.8–11.5 cm	11.0-13.0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
📕 สีแดง	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

ถ้าข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำ ดามคำแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Run อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี ***** ที่ด้านหน้า ของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ fēnix อีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์ เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดย หงายด้านหน้าขึ้น

หม**ายเหตุ:** ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุล ปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและ ทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของ คุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่อง วัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการ ปันจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

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



หม**ายเหตุ:** ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้ เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

- **สถานะการฝึกข้อม:** สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็น ว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและ สมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้น อยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น
- VO2 max.: VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็น มิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีด่อกิโลกรัมของน้ำ หนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ
- **เวลาพักฟื้น:** เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไหร่ ก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับ เวิร์คเอ้าท์หนัก ๆ ครั้งต่อไป
- **ปริมาณการฝึกช้อม:** ปริมาณการฝึกซ้อมคือค่ารวมของ ปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออก กำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาด คะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้น หลังการออกกำลังกาย

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2

max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาใน การแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ การ คาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะ สมสำหรับการแข่งขันด้วย

- HRV stress test: HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเด้น หัวใจ) stress test ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ แบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์วัดความแปรปรวน ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณในขณะกำลังยืนนิ่งเป็น เวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตราส่วนคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงว่ามี ระดับความเครียดที่ต่ำลง
- ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ: ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบ เรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดย สามารถถูกเพิ่มเป็นช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัด ด้านสมรรถนะของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรม ของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับ ระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ
- Functional threshold power (FTP): อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูล โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มดันเพื่อคาดคะเน FTP ของคุณ สำหรับการจัดลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณ สามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้
- Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดย การใช้ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจและ pace

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเดือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าตั้งดัน บางการแจ้ง เดือนสมรรถนะคือการเดือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรมของ คุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเดือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่างทำ หนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การ ประเมิน VO2 max. ใหม่

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

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ ถูกเปิดโดยอัตโนมัติ อุปกรณ์ สามารถตรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด, และ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม เมื่อ จับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้แล้ว, อุปกรณ์สามารถ ตรวจ functional threshold power (FTP) ของคุณระหว่าง กิจกรรมได้โดยอัตโนมัติ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตรา การเด้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ เท่านั้น

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > ตรวจจับ อัตโนมัติ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณ ส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงใน ปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะ เวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อ ช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของ คุณอย่างต่อเนื่อง

- Peaking: Peaking หมายถึงว่าคุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสม สำหรับการแข่งขันที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ ระยะหลัง ๆ นี้ช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทน การฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วง หน้า, เนื่องจากสภาพจุดสูงสุดนี้สามารถคงไว้ได้เป็นเวลา สั้น ๆ เท่านั้น
- ม**ีประสิทธิผล:** ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำ ระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนให้ช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของ คุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้
- การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอ สำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการ พัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของ คุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ
- การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณคือการช่วย ให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะ การฝึกหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึก ซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อรู้สึกว่าพร้อมแล้ว
- ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจฟื้นตัว ได้ลำบาก, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณ ซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน
- Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลง กว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่ง ผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่ม ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้
- หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่ง ผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลา ดนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปใน ดารางของคุณ
- ไม่มีสถานะ: อุปกรณ์ด้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของ ประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมด่าง ๆ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อ กำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกข้อมของคุณ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- วิ่งกลางแจ้งพร้อมวัดอัตราการเด้นหัวใจอย่างน้อยสองครั้ง ต่อสัปดาห์, หรือปั่นจักรยานพร้อมวัดอัตราการเด้นหัวใจ และ power อย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์ หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการ ฝึกซ้อมของคณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, เพื่อ ให้เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนภาพของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่ สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่ง ชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับ ฟิดเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ด้องการ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการ วิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการ ประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข, คำอธิบาย, และตำแหน่งบนมาตรวัดสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณ ด้วย fitness age ของคุณให้แนวคิดแก่ว่าฟิตเนสของคุณเป็น อย่างไรเมื่อเทียบกับคนที่เป็นเพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อ คุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อ เวลาผ่านไปได้



🔲 ສື່ມ່ວນ	ยอดเยี่ยม
🔲 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
🔲 สีเขียว	ดี
📕 สีส้ม	ดีพอใช้
📕 สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute[®] สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ดูภาคผนวก (*การ แบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 48*), และไปที่ *www. CooperInstitute.org*

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่อง วัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และ จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของ คุณ, หน้า 38*) หากอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณมี เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจถูกบรรจุรวมอยู่ด้วย, อุปกรณ์ได้ถูก จับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 21*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 22*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำ นัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยว กับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
- 4 เลือก 🌢 เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่น จักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเด้น หัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของ คุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*) หากคุณ กำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้อง สวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน หากอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจถูกบรรจุ รวมอยู่ด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 21*), และตั้งอัดรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 22*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำ นัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อ เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
- 4 เลือก 🌢 เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

เวลาพักพื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกัน ได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่ และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หม**ายเหตุ:** การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณ ทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ

เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานับ ถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการ พยายามเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 21*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 22*)

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

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาพึกา, คุณสามารถเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ, และเลือก ๔เพื่อเลื่อนดู การวัดสมรรถนะต่าง ๆ เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจาก ข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถ ตรวจสอบค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้น แต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่าง ระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณ และอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีหลังจากหยุดการออก กำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุด เครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลัง จากสองนาทีของการอยู่นิ่งหรือคูลดาวน์, อัตราการเต้นหัวใจ ของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการ เด้นหัวใจขณะฟื้นดัวกับสุขภาพหัวใจ ดัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไป แล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหว นานสองนาทีในขณะที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเด้นหัวใจ ขณะพื้นดัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจาก ที่ค่านี้ปรากฏได้

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของ คุณในเจ็ดวันที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการวัดค่ารวมของปริมาณ ของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) สำหรับเจ็ดวันที่ผ่านมา มาตรวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบัน ของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้น กับระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้น กับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะ ปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือ ลดลง

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 21*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 22*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการ ประเมิน VO2 Max., หน้า 17*) และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้ง เป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพของฟิตเนสใน ปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการ ฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ สมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
- เลือก ▲ เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ
 เวลาการแข่งที่ถูกคาดการณ์ไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ
 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

เกี่ยวกับ Training Effect

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

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเด้นหัวใจของคุณ เพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผล ต่อแอโรบิคฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอ้าท์ ส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้รับถูกวางแผน ตามระยะของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตร การฝึกซ้อมของคุณ การเวิร์คเอ้าท์ที่สม่าเสมอโดยใช้ความ พยายามหรือการเวิร์คเอ้าท์ปานกลางที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหาร ทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจ และความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการเวิร์คเอ้าท์ส่งผล ต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นที่สูงมาก อย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ของความเข้มข้นสูง ที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมาก ต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิด การพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกได้

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทราบว่าเลข Training Effect ของคุณ (จาก 0.0 ถึง 5.0) อาจดูสูงผิดปกติได้ระหว่างสองสามกิจกรรม แรกของคุณ อาจต้องทำหลายกิจกรรมเพื่อให้อุปกรณ์เรียนรู้แอ โรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect เป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยัง หนึ่งของหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับดัวเลข ของคุณตลอดทั้งกิจกรรม

โชน สี	Training Effect	ประโยชน์ทาง แอโรบิก	ประโยชน์ทาง แอนแอโรบิก
	จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
	จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
	จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ
	จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโร บิกฟิตเนสของคุณ
	จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ อย่างมาก	พัฒนาแอนแอโร บิกฟิตเนสของคุณ อย่างมาก
	5.0	หนักเกินไปและ อาจส่งผลร้ายหาก ไม่มีเวลาพักฟื้น เพียงพอ	หนักเกินไปและ อาจส่งผลร้ายหาก ไม่มีเวลาพักฟื้น เพียงพอ

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

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับ ความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้มาจากการทดสอบสามนาทีขณะ ที่ยืนนิ่งอยู่กับที่, โดยอุปกรณ์ fēnix วิเคราะห์ความแปรปรวน ของอัตราการเด้นหัวใจเพื่อวัดความเครียดโดยรวมของคุณ การ ฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิต โดยทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่อสมรรถนะว่านักวิ่งแสดงออก อย่างไร ช่วงระดับความเครียดคือจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็น สถานะความเครียดต่ำมากและ 100 เป็นสถานะความเครียดสูง มาก

การทราบระดับความเครียดของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสิน ใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกวิ่งหนัก ๆ หรือ โยคะหรือไม่

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับ ความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดูระดับความเครียด จากความแปรปรวนของอัตราการเด้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*) หาก อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเด้น หัวใจถูกบรรจุรวมอยู่ด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของ คุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

- หากจำเป็น, เลือก ▲ > เพิ่ม > HRV Stress เพื่อเพิ่มแอป ความเครียดไปยังรายการแอป
- 2 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มแอปไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > HRV Stress > 🌢
- 4 ยืนนิ่ง ๆ, และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณจบกิจกรรมของคุณ, เช่น การวิ่งหรือการปั่น จักรยาน, คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตราการเด้นหัวใจ, และความ ผันแปรของอัตราการเด้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินของ ความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูก เทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยง เบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการ ประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อ จำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่าคุณได้พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่น จักรยานได้ดี

คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งช่องข้อมูลไป ยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความ สามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยัง สามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปันจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบ พร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการ วิ่งหรือการปั่นจักรยานของ คุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 17*)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถน**ะ ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่ง หน้าจอข้อมูล, หน้า 31*)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ปรากฎ

3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของ คุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง, นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่ง ได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์, ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่เร่งขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์, เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการแข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป, ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณ สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือ เมื่อใดที่ควรผลักดันตนเองในระหว่างการแข่งขัน

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจ

ของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งโซ่นอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 22*)

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบ ตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและ จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของ คุณ, หน้า 38*)

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรก เริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งที่ความเข้มข้นสูงอย่าง สม่ำเสมอพร้อมอัตราการเด้นหัวใจ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมเครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเด้น หัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมี ปัญหาเพื่อหาการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตรา การเด้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อทำการ ทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > การทดสอบ Lactate Threshold ตามคำแนะนำ
- 5 เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลา ในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จ สมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่อง จับเวลาและบันทึกกิจกรรม

หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของ คุณ, อุปกรณ์เดือนให้คุณอัปเดตโซนอัตราการเด้นหัวใจ โดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของ คุณ สำหรับการประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเดิม, อุปกรณ์เดือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*), และคุณต้องหา การประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 18*)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่ม และการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้ม ข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเด้นหัวใจและ power

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

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็น วัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และ หนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

ยอดเยี่ยม

🗖 สีม่วง

📕 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
🔲 สีเขียว	ดี
📕 สีส้ม	ดีพอใช้
📕 สีแดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 48*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเดือนสมรรถนะแจ้งให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้ (*การปิดการ แจ้งเดือนสมรรถนะ, หน้า 16*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตรา การเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*), และ คุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการ ประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั้นจักรยาน, หน้า 18*)

หมายเหตุ: การทดสอบ FTP เป็นเวิร์คเอ้าท์ที่ท้าทายที่ใช้ เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไป ได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณสามารถปั่นด้วยกำลังที่เพิ่ม ขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, คล้ายกับการทดสอบจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > FTP Guided Test
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วง เวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, ให้คูลดาวน์ จนเสร็จ, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อ กิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่ง ตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ยอมรับ เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
 - เลือก ปฏิเสธ เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์, อุปกรณ์เสริม, เครื่องวัดอัดราการเด้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ วัดออกซิเจนในเลือด, และข้อมูลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของ Garmin ถูกตั้งใจเพื่อใช้สำหรับวัตถุประสงค์ด้านสันทนาการ เท่านั้นและไม่ใช่สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์, และไม่มี วัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัย, ดิดตาม, รักษา, เยียวยา, หรือป้องกัน โรคหรืออาการป่วยใด ๆ

อุปกรณ์ fēnix 5X Plus มีเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดจากข้อ มือเพื่อตรวจจับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การ ทราบค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณ ระบุว่าร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความสูงสำหรับกีฬาอัล ไพน์และการสำรวจที่ระดับความสูงได้อย่างไร เมื่อคุณดูวิจิท เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดระหว่างที่คุณกำลังหยุดเคลื่อนไหว, อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของ คุณและระดับความสูงของคุณ โปรไฟล์ระดับความสูงช่วย บ่งชี้ว่าค่าการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณกำลัง เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร, ซึ่งสัมพันธ์กับของคุณเองกับระดับ ความสูง

การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่า เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสีบนกราฟได้บน อุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่า การวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้, รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ใน หลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ



1	มาตราส่วนเป็นเปอร์เซ็นต์ของความอิ่มตัวของ ออกซิเจน
2	กราฟของการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนเฉลี่ย ของคุณใน 24 ชั่วโมงล่าสุด
3	การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนล่าสุดของคุณ
4	มาตราส่วนระดับความสูง
5	กราฟของการอ่านค่าระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

การดูวิจิทเครื่องวัดออกชิเจนในเลือด

วิจิทแสดงเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุด ของคุณ, กราฟของการอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด, และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

- ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
- 2 อยู่นิ่ง ๆ ให้นานถึง 30 วินาที

หมายเหตุ: หากคุณดื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้นาพึกา กำหนดความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณได้, หนึ่ง ข้อความปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจ สอบความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุด เคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทีต่อมา

 เลือก ▲ เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดของ คุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพ แวดล้อมใหม่ตลอดวัน

จากวิจิทเครื่องตรวจวัดออกซิเจนในเลือด, เลือก ▲ > DOWN > OK

อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มดัวของออกซิเจนของคุณตลอด วันโดยอัตโนมัติ, เมื่อคุณไม่ได้กำลังเคลื่อนไหว หม**ายเหตุ:** การเปิดโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ตลอดวันลดอายแบตเตอรี่ลง

การเปิดการอ่านค่าการวัดออกซิเจนในเลือด ด้วยตนเอง

- 1 จากวิจิทเครื่องตรวจวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง MENU
- 2 เลือก Options > Acclimation > Manual อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มตัวออกชิเจนของคุณเมื่อคุณดูวิ จิทเครื่องตรวจวัดออกชิเจนในเลือด

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลการตรวจวัดออกซิเจน ในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจ ลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนใหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของ ออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้ กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์ อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวม อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลัง ของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากเวิร์คเอ้าท์แต่ละครั้ง

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, โซน อัตราการเต้นหัวใจ, และโซน power ของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

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

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัด และปรับปรุงฟิดเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำ หลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้น ของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเด้นหัวใจที่แน่นอนสามารถ ช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและ หลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัดราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถ ใช้ดาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 22*) เพื่อ กำหนดโซนอัดราการเด้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมาย ฟิดเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งใน เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพ บางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบ อายุของคุณ

เกี่ยวกับโชนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเด้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่ม ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดและเพิ่มระดับฟิตเนส ของพวกเขา หนึ่งโชนอัตราการเด้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วง จังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับ การยอมรับโดยทั่วไปห้าโชนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความ เข้มขันที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูก คำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อ กำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้ง โซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬ้า เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลแคลอรี่ ที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการ เด้นหัวใจและป้อนอัตราการเด้นหัวใจขณะพักของคุณด้วย ตนเองอีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ ได้ด้วยตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > ข้อมูลหัวใจเต้น
- 3 เลือก Max. HR, และป้อนอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของ คุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ดรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึก อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่าง หนึ่งกิจกรรมได้ (*การดรวจจับการวัดสมรรถนะโดย อัตโนมัติ, หน้า 16*)

4 เลือก LTHR > Enter Manually, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อ ประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 19*), คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจจับ อัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดย อัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม (*การตรวจจับการวัด* สมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 16)

5 เลือก Resting HR, และป้อนอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก ของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูก วัดโดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการ เด้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

6 เลือก **โชน** > ขึ้นกับ

- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเด้น ต่อนาที
 - เลือก % สูงสุด HR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก %HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ อัตราการเด้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก %LTHR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
- 8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 9 เลือก เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์ กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเด้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้ เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 ถึง 8 เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเด้นหัวใจ

กีฬา (ให้เลือกได้)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็น เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ดรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (การตั้ง ค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 21)
- วิ่งบ่อย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ หรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามแผนการฝึกซ้อมอัตราการเด้นหัวใจสองสาม แบบ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดย การใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

โชน	% ของ อัตราการ เต้นหัวใจ สูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้ รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วง ก้าวง่าย ๆ, หายใจ เป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโร บิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็ก น้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมแบบ คาร์ดิโอขั้นพื้น ฐาน, ช่วงการฟื้น ตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปาน กลาง, เริ่มพูดคุย ได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความ สามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมแบบ คาร์ดิโออย่าง เหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็ว และ เริ่มรู้สึกไม่สบาย เล็กน้อย, หายใจ แรง	พัฒนาความสา มารถแอนแอโร บิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะ สั้น, ไม่สามารถ คงไว้ได้เป็นเวลา นาน, หายใจ ลำบาก	แอนแอโรบิกและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ, พละ กำลังเพิ่มขึ้น

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเรื่มดันที่ขึ้นกับเพศ, น้ำหนัก, และ ความสามารถเฉลี่ย, และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วน บุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์ คำนวณโซน power ของคุณโดยอัดโนมัติได้ คุณสามารถปรับ โซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้ บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โชน Power > ขึ้นกับ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือุก:
 - เลือก วัตต์ เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัตด์
 - เลือก %FTP เพื่อดูและแก้ไขโซนต่าง ๆ เป็นเปอร์เซ็นต์ ของ functional threshold power ของคุณ

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

การติดตามกิจกรรม

คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะ ทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาทีความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรี่ที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวัน ที่ได้บันทึกไว้ แคลอรี่ที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการ เผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรี่ของกิจกรรม ต่าง ๆ

้จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิทก้าว การนับก้าวถูก อัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและ ความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ Garmin.com/ ataccuracy

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่ง ขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหว ระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมาย ประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถ ตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของ คุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการ เผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเดือนขยับคอยเดือน คุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ใน หนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่ม ขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียง เดือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 38*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้ง เดือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของคุณ และตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการ นอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอน หลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบน บัญชี Garmin Connect ของคุณได้

หม**ายเหตุ:** การงีบหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับ ของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเดือน และการเดือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้าม รบกวน, หน้า 23*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างการนอน
- 2 อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 8)

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, การเดือน ด้วยโทนเสียง, และการเดือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะกำลังนอนหลับหรือกำลังชม ภาพยนด์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้ง ค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิด ใช้ตัวเลือก Sleep Time ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้าม รบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนปกติของคุณได้ (*การ ตั้งค่าระบบ, หน้า 38*)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 🌔

นาทีความเข้มข้น

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

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและดิดตาม เวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับ ปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจเพื่อหา จำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุ เป้าหมายนาทีความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณได้โดยการ เข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้ม ข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาทีกิจกรรมปาน กลางเข้ากับจำนวนของนาทีกิจกรรมหนัก นาทีความเข้มข้น หนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาทีความเข้มข้น

อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณคำนวณนาทีเข้มข้นโดย การเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณกับอัตราการ เด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเด้นหัวใจ ถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาทีความเข้มข้นปานกลางโดยการ วิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุด ของนาทีความเข้มขัน
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความ เข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลาง คืนเพื่อวัดอัตราการเด้นของหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรง ที่สุด

Garmin Move IQ™

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่ คุ้นเคย, คุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับอีเว้นท์โดยอัตโนมัติและ แสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ อีเว้นท์ Move IQ แสดงประเภท และระยะเวลาของกิจกรรม, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรม หรือฟิดข่าวของคุณ คุณสมบัติ Move IQ สามารถเริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้โดย อัตโนมัติสำหรับการเดินและวิ่งโดยการใช้ขีดจำกัดเวลาที่คุณ ตั้งไว้ในแอป Garmin Connect Mobile กิจกรรมเหล่านี้ถูก เพิ่มลงในรายการกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

ึกดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม**

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

- **การเดือนให้เคลื่อนไหว:** แสดงข้อความและแถบเคลื่อนไหว บนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ ยังส่งเสียงเดือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่า ระบบ, หน้า 38*)
- เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเดือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเดือนเป้าหมาย ปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมาย จำนวนชั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาทีความเข้ม ข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิดอีเว้นท์ต่าง ๆ ใน Move IQ ได้

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนชั้นที่เดิน ขึ้น, นาทีความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และอีเว้นท์ Move IQ ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

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

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นดอนของเวิร์คเอ้าท์ที่และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรี่ที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์ค เอ้าท์โดยการใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึก ซ้อมซึ่งมีเวิร์คเอ้าท์อยู่ภายในจาก Garmin Connect, และถ่าย โอนไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอ้าท์ได้โดยการใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอ้าท์ไว้ล่วงหน้าและจัด เก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การติดตามหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 8*)

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

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ได้, คุณต้องดาวน์โหลด หนึ่งเวิร์คเอ้าท์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกข้อม > การออกกำลังกายของฉัน
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอ้าท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่

เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก ออกกำลังกาย
- 7 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้น ตอนของเวิร์คเอ้าท์, โน๊ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลเวิร์คเอ้าท์ในปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทิน การฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอ้าท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์ค เอ้าท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ใน รายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่ง วันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอ้าท์ ได้ เวิร์คเอ้าท์ตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณ ได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอ้าท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกช้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 8*)

คุณสามารถค้นดู Garmin Connect เพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, จัดตารางเวิร์คเอ้าท์และคอร์สต่าง ๆ, และดาวน์โหลดแผนไปยัง อุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ www.Garminconnect.com
- 3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 5 เลือก 🖛 , และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เวิร์คเอ้าท์แบบ Intervals

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์แบบ interval โดยขึ้นกับระยะทาง หรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ที่ปรับแต่ง เองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกเวิร์คเอ้าท์แบบ interval คุณ สามารถใช้ intervals แบบเปิดสำหรับเวิร์คเอ้าท์แบบลู่และเมื่อ คุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบแล้ว

การสร้างเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > แก้ไข > ช่วงเวลา > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้ กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด
- 6 เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่า interval ของระยะทางหรือเวลา สำหรับเวิร์คเอ้าท์, และเลือก ✓
- **7** เลือก **BACK**
- 8 เลือก พั<mark>กผ่อน > ประเภท</mark>
- 9 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
- 10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก, และเลือก ✓

11 เลือก BACK

- 12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้า, เลือก วนซ้า
 - เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยัง
 เวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก อุ่นเครื่อง > เปิด
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยัง
 เวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก ดูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

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

เมื่อคุณทำทุก intervals เสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- ในเวลาใดก็ตาม, เลือก LAP เพื่อหยุด interval ปัจจุบัน หรือช่วงพักและการเปลี่ยนไปยัง interval ถัดไปหรือช่วง พักถัดไปก็ได้
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว, เลือก LAP เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval และการเปลี่ยน ไปเป็นเครื่องจับเวลาที่สามารถใช้สำหรับการดูลดาวน์ได้
- เลือก (เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาเมื่อใดก็ได้ คุณสามารถ เริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปหรือจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ได้

เชกเมนต์

คุณสามารถส่งเซกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเซกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถแข่งขันกับหนึ่งเซกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่า หรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้ แข่งในเซกเมนต์ด้วย

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเซกเมนต์ที่มีอยู่ ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ของคุณได้ ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบ เทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และ มืออาชีพที่เคยปั่นเชกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่วิจิทเซกเมนด์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ไปที่ *www. strava.com*

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การดูรายละเอียดเซกเมนต์

- 1 เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก **การฝึกช้อม** > เชกเมนต์

- 5 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เวลาแข่ง เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือ pace
 เฉลี่ยสำหรับผู้นำเซกเมนต์
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก โปรไฟล์ระดับความสูง เพื่อดูพล็อตค่าระดับ ความสูงของเซกเมนต์

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เซกเมนต์คือคอร์สการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขัน ในหนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับ กิจกรรมในอดีต, สมรรถนะของผู้อื่น, เพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ของชุมชนการวิ่งหรือ การปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูดำแหน่งเชกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่, กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวดำแหน่ง เซกเมนต์ได้

- 1 เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ เมื่อคุณเข้าใกล้หนึ่งเซกเมนต์, หนึ่งข้อความปรากฏ, และ คุณสามารถแข่งขันกับเซกเมนต์นั้นได้
- 4 เริ่มการแข่งขันเซกเมนต์

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การตั้งค่าหนึ่งเซกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณให้ปรับเป้าหมายเวลาการ แข่งของหนึ่งเซกเมนต์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณ ระหว่างเซกเมนต์ได้

หม**ายเหตุ:** การตั้งค่านี้ถูกเปิดใช้งานสำหรับทุกเซกเมนต์เป็น ค่าเริ่มด้น

- 1 เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > เชกเมนต์ > Auto Effort

การใช้ Virtual Partner®

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูก ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณ สามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้ หมายเหต: คณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทกกิจกรรม

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

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อให้คุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะ ทางที่ตั้งไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้า หมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของ คุณ, อุปกรณ์ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลัง ใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระยะทาง เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า หรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
 - เลือก ระยะทางและเวลา เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะ ทางและเวลา
- 6 เลือก ระยะและ Pace หรือ ระยะทาง/ความเร็ว เพื่อ เลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุด ที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่ กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
- 7 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูก ดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือ ตามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > เปรียบเทียบ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก จากประวัติ เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก ดาวน์โหลด เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 6 เลือกหนึ่งกิจกรรม หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ ถูกประเมินไว้ของคุณ
- 7 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก ▲ > บันทึก

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วน บุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคล รวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไป หลายครั้งและการวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ไกลที่สุด หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึง ทางขึ้นมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์ power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

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

การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูก บันทึกไว้ก่อนหน้าได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อเรียกคืนมา
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

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

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > สถิติ หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก ลบทุกข้อมูล > ใช่ สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวเท่านั้น

นาฬึกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถ ตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำก็ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > ตั้งปลุก > เพิ่มเตือน
- 3 เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาปลุก
- 4 เลือก ข้า, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังข้ำเมื่อไร (ให้เลือก ได้)
- 5 เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้ เลือกได้)
- 6 เลือก Backlight > เปิด เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียง ปลุก
- 7 เลือก ป้าย, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก (ให้เลือก ได้)

การลบหนึ่งเสียงปลุก

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

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา > จับเวลา**
- 3 ป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น, เลือก เริ่มใหม่อีกครั้ง > เปิด เพื่อเริ่มต้น เครื่องจับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 5 หากจำเป็น, เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการ แจ้งเดือน
- 6 เลือก เริ่มเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬึกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 เลือก LAP เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา lap 1



เวลารวมของนาฬึกาจับเวลา 2 ยังกำลังเดินอยู่

- 5 เลือก 🌢 เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การเพิ่มโซนเวลาทางเลือกต่าง ๆ

คุณสามารถแสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเดิม ต่าง ๆ ในวิจิทโชนเวลาทางเลือกได้ คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 4 โซนเวลาทางเลือก

หม**ายเหตุ:** คุณอาจจำเป็นต้องเพิ่มวิจิทโซนเวลาทางเลือกไป ยังลูปวิจิท

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาพึกา > Alt. Time Zones > เพิ่มโชน
- 3 เลือกหนึ่งโซนเวลา
- 4 หากจำเป็น ให้เลือก Yes เพื่อเปลี่ยนชื่อโซน

การตั้งค่าการเตือนนาฬึกา

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก <mark>นาพึกา > การเตือน</mark>
- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่าการเดือนให้ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาที หรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ตกจริง, เลือก ก่อนอาทิตย์ ตก > สถานะ > เปิด, เลือก เวลา, และป้อนเวลา
 - เพื่อตั้งค่าการเดือนให้ส่งเสียงในตัวเลขที่ระบุของนาที หรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจริง, เลือก ก่อนอาทิตย์

ขึ้น > **สถานะ > เปิด**, เลือก **เวลา**, และป้อนเวลา

เพื่อตั้งค่าการเดือนให้ส่งเสียงทุกชั่วโมง, เลือก Hourly
 เปิด

การชิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวัน โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติ ได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาพึกา > ชิงค์กับ GPS
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาดำแหน่งดาวเทียม (การรับ สัญญาณดาวเทียม, หน้า 42)

การนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไป ยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 🕈
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, หรือแก้ไขชื่อ, ระดับ ความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > นำทาง > บันทึกตำแหน่ง
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งดำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทาง และแบริ่งจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งดำแหน่งใหม่ ได้

- 1 หากจำเป็น, เลือก ▲ > เพิ่ม > Project Wpt. เพื่อเพิ่มแอป project waypoint ไปยังรายการแอปส์
- 2 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มแอปดังกล่าวเข้าไปในรายการที่ใช้ ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก ▲ > Project Wpt.
- 4 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
- 5 เลือก 🌢
- 6 เลือก DOWN เพื่อเลือกหน่วยการวัด
- 7 เลือก UP เพื่อป้อนระยะทาง
- 8 เลือก 🋦 เพื่อบันทึก

waypoint ที่ถูก project ไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมาย ปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก ▲ > นำทาง
- 2 เลือกหนึ่งหมวดหมู่

- 3 ดอบสนองต่อการแจ้งเดือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุด หมายปลายทาง
- 4 เลือก นำทาง ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 5 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU

4 เลือก **การนำทาง** > **จุดสนใจ,** และเลือกหนึ่งหมวดหมู่

รายการของจุดสนใจด่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ปรากฏขึ้นมา

5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน, เลือก ค้นหา ใกล้, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ, เลือก สะกดชื่อ, ป้อน หนึ่งชื่อ, เลือก คันหาใกล้, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการคันหา
- 7 เลือก **นำทาง** ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

จุดสนใจ

จุดสนใจคือสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีประโยชน์หรือน่าสนใจ จุด สนใจถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุดหมายการเดิน ทางซึ่งเป็นที่นิยมต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการน้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของ คุณ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก **▲> นำทาง > คอร์ส > สร้าง** ใหม่
- 2 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก 🗸
- 3 เลือก เพิ่มดำแหน่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก
- 5 หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4
- 6 เลือก **เสร็จ > ตามคอร์ส** ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 7 เลือก 🌢เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การสร้างเส้นทางไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุ และทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือก วิ่ง หรือ จักรยาน
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > คอร์สแบบไปกลับ
- 5 ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
- 6 เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถเลือก DOWN

เพื่อดูคอร์สเหล่านั้นได้

- 7 เลือก 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มตันการนำทาง, เลือก นำทาง
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือชูมแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส, เลือก เลี้ยวต่อ เลี้ยว
 - เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส, เลือก โปรไฟล์ ระดับความสูง

การทำเครื่องหมายและการเริ่มดันการนำทาง ไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกดำแหน่ง man overboard (MOB), และเริ่ม ดันการนำทางโดยอัดโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 38*)

จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > **นำทาง** > MOB ล่าสุด ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การนำทางด้วย Sight ‹N Go

คุณสามารถชี้อุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่น อ่าง เก็บน้ำ, ล็อกทิศทาง, และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก 🌢 > นำทาง > Sight `N Go
- 2 ชี้ด้านบนของนาฬิกาไปที่หนึ่งวัตถุ, และเลือก ▲ ข้อมูล การนำทางปรากฏ
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มตันของคุณระหว่าง กิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มดันของกิจกรรมปัจจุบัน ของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทาง ผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก 🌢 > กลับไปจุดเริ่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของ คุณดามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก TracBack
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้น ทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยัง จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรม ของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุด

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึก ไว้ล่าสุดของคุณ

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ ล่าสุดของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดิน ทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

เลือก ▲ > นำทาง > กลับไปจุดเริ่ม > เส้นทาง

การให้ทิศทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุด เริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณได้หากคุณมี แผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้น ตรง หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ ใช้การนำทางเป็นเส้นตรง

หม**ายเหตุ:** คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ ให้อุปกรณ์จากหมดเวลาไปโหมดนาพึกา

2 เลือก DOWN เพื่อดูเข็มทิศ (ให้เลือกได้) ลูกศรชี้ไปยังจุด เริ่มต้นของคุณ

การหยุดการนำทาง

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

แผนที่

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแผนที่ต่าง ๆ ที่ถูกดิดตั้งแล้วล่วง หน้าและสามารถแสดงข้อมูลแผนที่ Garmin ได้หลายประเภท, รวมไปถึงเส้นชั้นความสูงทางภูมิประเทศและจุดสนใจต่าง ๆ ที่ อยู่ใกล้เคียง เพื่อสั่งซื้อข้อมูลแผนที่เพิ่มเดิมและดูข้อมูลการ รองรับ, ไปที่ garmin.com/maps

▲ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยัง จุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วย หนึ่งเส้นบนแผนที่

การดูแผนที่

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢 > แผนที่
- 2 กดค้าง MENU, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลื่อนหรือชูมแผนที่, เลือก เลื่อน/ชูม ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก () เพื่อสลับระหว่าง การเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการ ชูม คุณสามารถกดค้าง () เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดย กากบาทได้
 - เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง,
 เลือก รอบตัวฉัน

การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบน แผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึก ตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เลือน/ชู**ม

การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่



- 3 เลื่อนและชูมแผนที่เพื่อให้ดำแหน่งไปอยู่ตรงกลางใน กากบาท
- 4 กดค้าง 🌢 เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาท
- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังดำแหน่ง, เลือก นำทาง
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก บันทึกตำแหน่ง
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก พิจารณาข้อมูล

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจ และ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุด สนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **รอบดัวฉัน**

ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบน แผนที่

- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อไฮไลท์หนึ่งส่วนของแผนที่
- 4 เลือก ▲ รายการจุดสนใจและ waypoint ด่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ ถกไฮไลท์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- 5 เลือก 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก นำทาง
 - เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อบั้นทึกตำแหน่ง, เลือก บันทึกตำแหน่ง
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก พิจารณาข้อมูล

เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบ อัตโนมัติ คุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไป ตามกิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และ ไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณ สามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่า เข็มทิศ, หน้า 36*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณ สามารถเลือก 🋦 จากวิจิทเข็มทิศได้

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกด อากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดัน อย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัด ความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิง กับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดง ข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่อง* *วัดความสูง, หน้า 36*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่องวัดความสูงหรือ เครื่องวัดความกดอากาศอย่างรวดเร็ว, เลือก 🛦 จากวิจิทเครื่อง วัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงข้อมูลเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, pace หรือ ความเร็วเฉลี่ย, lap, และข้อมูลเซ็นเชอร์ที่จำหน่ายแยกต่าง หาก

หม**ายเหตุ:** เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่ เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก Details
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก Laps
 - เพื่อเลือกหนึ่ง interval และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ แต่ละ interval, เลือก ช่วงเวลา
 - เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเดิม เกี่ยวกับแต่ละเซต, เลือก เซิต
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อดู้ผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอ โรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก Training Effect (เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 18)
 - เพื่อดูเวล⁻าของคุณในแต่ล²ะโซนอัตราการเต้นหัวใจ,
 เลือก เวลาในโซน (การดูเวลาของคุณในแต่ละโซน อัตุราการเต้นหัวใจ, หน้า 30)
 - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก โปรไฟล์ ระดับความสูง
 - เพื่อลบกิจกรร[ั]มที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปมัลดิสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้, รวมไปถึงข้อมูลระยะทาง, เวลา, แคลอรี่, และอุปกรณ์เสริมที่ จำหน่ายแยกต่างหากโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูล กิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยนด้วย ดัง นั้นคุณจึงสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียง กันและติดตามว่าคุณคลื่อนผ่านการเปลี่ยนต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนรวมไปถึงระยะทาง, เวลา, ความเร็ว เฉลี่ย, และแคลอรี่

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเด้นหัวใจได้, คุณต้อง จบหนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเด้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมไว้ ก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วย ให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

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

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไป ยังอุปกรณ์ของคุณได้

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

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับ ความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

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

การลบประวัติ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > ตัวเลือก
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ลบทุกกิจกรรม เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจาก ประวัติ
 - เลือก รีเซ็ดทั้งหมด เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวม ทั้งหมด

หม**ายเหตุ:** ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้ แล้ว

4 ยืนยันการเลือกของคุณ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิด ใช้งานคุณสมบัติการเดือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่า ทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า > แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดย การใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการ เคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การ เปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่ แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ (*ความเร็วและระยะทาง 3D, หน้า 33*)

สีการเน้น: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่า กิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

การเดือน: ตั้งค่าการเดือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับ กิจกรรม

- Auto Climb: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับ ความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน
- Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap® (*Auto Lap, หน้า 33*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณ หยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause, หน้า 33*)

Auto Run: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วย การใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

เลื่อนอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรม ทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดิน อยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 33*)

เซ็ดอัตโนมัติ: ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลัง กายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำ หรือสีขาว

ClimbPro: แสดงผลหน้าจอการวางแผนและการตรวจสอบการ ปืนขณะกำลังนำทาง

การนับถอยหลังเริ่มต้น: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอย หลังสำหรับ intervals ของการว่ายน้ำในสระ

ห**น้าจอข้อมูล:** ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่ม หน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอ ข้อมูล, หน้า 31*)

GPS: ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาสัญญาณ GPS โดยการใช้ตัว เลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO เพื่อช่วย เพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและเพิ่มความเร็ว ในการหาตำแหน่ง การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกัน อาจลดอายุแบดเตอรี่มากกว่าการใช้เพียงตัวเลือก GPS เท่านั้น

การใช้ดัวเลือก UltraTrac บันทึกจุดการติดตามและข้อมูล เซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 34*)

ป**ุ่ม Lap:** ช่วยให้คุณสามารถบันทึกหนึ่ง lap หรือหนึ่งการพัก ระหว่างกิจกรรมได้

ล็อกปุ่ม: ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อ ป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูล แผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 32*)

Metronome: เล่นเสียงที่จังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณ ปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่ เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำ* จ*ังหวะ, หน้า 3*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

เวลานับถอยหลังประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าตัวเลือกเวลานับ ถอยหลังเพื่อประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน, หน้า 34*)

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ช้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง, เช่น swimrun

ใช้ค่าเริ่มตัน: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การกำหนดเส้นทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้น ทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้น* ทาง, หน้า 32)

การนับแต้ม: เปิดหรือปิดการทำงานการเก็บแต้มอัตโนมัติเมื่อ คุณเริ่มต้นออกรอบกอล์ฟ ตัวเลือกถามเสมอแจ้งให้คุณ ทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

การแจ้งเตือนเชกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณ ทราบถึงเซกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง **การติดตามสถิติ:** เปิดการทำงานการติดตามสถิติเมื่อกำลัง เล่นกอล์ฟ

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรก สำหรับการว่ายน้ำในสระ

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยนเลย์เอาท์และเนื้อหาของ หน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้**าจอข้อมูล**
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เลย์เอาท์ เพื่อปรับจำนวนช่องข้อมูลต่าง ๆ บน หน้าจอข้อมูล
 - เลือกหนึ่งฟิ้ลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอ ข้อมูลในลูป
 - เลือก ลบ เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
- 8 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไป ยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเอง, หรือเลือก หนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่ง กิจกรรมได้

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

การแจ้งเตือน

คุณสามารถตั้งการเดือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถ ช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความ ตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุด หมายปลายทางของคุณได้ การเดือนบางอย่างมีให้ใช้สำหรับ กิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น มีการเดือนสามประเภท: การเดือน อีเว้นท์, การเดือนระยะ, และการเดือนซ้ำ

การเดือนอีเว้นท์: การเดือนอีเว้นท์แจ้งเดือนคุณครั้งเดียว อี เว้นท์เป็นหนึ่งค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้ง อุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

การเดือนระยะ: การเดือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่ อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ดัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจ ของคุณต่ำกว่าจังหวะการเด้นหัวใจ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเดือนช้ำ: การเดือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่ อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ดัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เดือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการ เตือน	รายละเอียด
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวน สโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์,เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ตำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี่	อีเว้นท์,เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวน แคลอรี่ได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่ มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่ กำหนดเองและเลือกประเภท ของการเดือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความ สูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเต้น หัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัดราการ เด้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุด หรือเลือกการเปลี่ยนโซน ต่าง ๆ ได้ ดู <i>เกี่ยวกับโซน</i> อัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 22 และ การคำนวณโซนอัตรา การเด้นหัวใจ, หน้า 22
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำ สุดและสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจาก ตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/ເดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพัก เดินที่จับเวลาไว้ที่ interval สม่ำเสมอได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำ สดและสงสดได้

การตั้งค่าการเตือน

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- **หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **การเตือ**น
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งการเดือนใหม่สำหรับ กิจกรรม
 - เลือกชื่อการเดือนเพื่อแก้ไขการเดือนที่มีอยู่แล้ว
- 7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเดือน
- 8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่ กำหนดเองสำหรับการเดือน
- 9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเดือน

สำหรับการเดือนอีเว้นท์และการเดือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏ ในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเดือน สำหรับการเตือนระยะ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะ ที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับ แต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง MENU, เลือก **การตั้งค่า > แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก <mark>แผนที</mark>่

- **ปรับแต่งแผนที่:** แสดงหรือช่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ ติดตั้งไว้
- **ใช้ Sys. การตั้งค่า:** เปิดให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ ชอบต่าง ๆได้
- **ทิศทางการหันแผนที่:** ตั้งทิศทางของแผนที่ ดัวเลือก North Up แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ดัวเลือก Track Up แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ ด้านบนของหน้าจอ
- **ดำแหน่งผู้ใช้:** แสดงหรือซ่อนดำแหน่งต่าง ๆ ที่บันทึกไว้บน แผนที่
- **ชูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกระดับการซูมโดยอัดโนมัติเพื่อ การใช้แผนที่ของคุณให้เด็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการ ทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง
- **ล็อคบนถนน:** ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณ บนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด
- Track Log: แสดงหรือช่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้ เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่
- **สี Track:** เปลี่ยนสี track log

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ ได้ช้าลง

- ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 37*)
- **วาดส่วน:** แสดงหรือซ้อนเซกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสีบน แผนที่
- **วาดแรเงา:** แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่ง วิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

ึกดค้าง MENU, เลือก **การตั้งค่า > แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **การนำทาง**

- **กิจกรรม:** ตั้งหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง อุปกรณ์ คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของ กิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่
- **การกำหนดเส้นทางความนิยม:** คำนวณเส้นทางตามการวิ่ง หรือการปั่นที่นิยมมากสุดจาก Garmin Connect
- เส้นทาง: ตั้งค่าว่าคุณนำทางบนเส้นทางต่าง ๆ โดยการใช้ อุปกรณ์อย่างไร ใช้ตัวเลือก ตามเส้นทาง เพื่อนำทางบน หนึ่งเส้นทางตามที่ปรากฏทุกประการ, โดยไม่มีการคำนวณ ใหม่ ใช้ตัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อนำทางบนหนึ่งเส้นทางโดย การใช้แผนที่ที่ใช้เดินทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อ คุณเบนออกจากเส้นทาง
- **วิธีการคำนวณ:** ตั้งวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือ เดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด
- **จุดหลีกเลี่ยง:** ตั้งประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยงใน เส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทาง เป็นเส้นดรง

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ใน หนึ่งระยะทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์ สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่ แตกต่างกันของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

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

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดง เวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนหรือสั่นถ้าได้เปิด โทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 38*)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 31*)

การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏใน ข้อความการแจ้งเตือน lap ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **การตั้งค่า** > **แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
 - หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Lap > การเตือน Lap
- 6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 7 เลือก **พรีวิว** (ให้เลือกได้)

การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา ชัวคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้ มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงการหยุดที่ไฟจราจร หรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก หยุดหรือถูกหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- **หมายเหตุ:** คุณสมบัดินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Pause
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณ หยุดการเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด

 เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดด่ำลงกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก กำหนดเอง

การเปิดใช้งาน Auto Climb

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Climb เพื่อตรวจจับการ เปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้ คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปืนเขา, การเดิน ป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยาน

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- เลือกหนึ่งกิจกรรม
 หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Climb > สถานะ
- 6 เลือก เสมอ หรือ เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก หน้าจอวิ่ง เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏ ขณะกำลังวิ่ง
 - เลือก หน้าจอปืน เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏ ขณะกำลังปืน
 - เลือก สับเปลี่ยนสี เพื่อกลับสีหน้าจอเป็นตรงข้ามเมื่อ กำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
 - เลือก ความเร็วแนวดิ่ง เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อ เวลาผ่านไป
 - เลือก การเปลี่ยนโหมด เพื่อตั้งว่าอุปกรณ์เปลี่ยน โหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

หมายเหตุ: ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้คุณสับเปลี่ยน โดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การ เปลี่ยนการปีนอัตโนมัติเกิดขึ้น

ความเร็วและระยะทาง 3D

คุณสามารถตั้งค่าความเร็วและระยะทาง 3D เพื่อคำนวนความ เร็วหรือะยะทางของคุณโดยใช้ทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับความ สูงและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ คุณสามารถ ใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นสกี, การ ปืนเขา, การนำทาง, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานได้

การเปิดและปิดปุ่ม Lap

คุณสามารถเปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap เพื่อบันทึกหนึ่ง lap หรือหนึ่ง การพักระหว่างหนึ่งกิจกรรมโดยการใช้ LAP ได้ คุณสามารถ ปิดการตั้งค่าปุ่ม Lap ได้เพื่อหลีกเลี่ยงการบันทึก laps จากการ กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก ปุ่ม Lap

สถานะปุ่ม lap เปลี่ยนเป็น เปิด หรือ ปิด โดยขึ้นอยู่กับการตั้ง ค่าปัจจุบัน

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอ ข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

1 กดค้าง MENU

- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Scroll
- 6 เลือกความเร็วการแสดง

UltraTrac

คุณสมบัติ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่ บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่ง ด้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

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

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬึกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม

นานกว่าปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาพึกาพลังงาน ด่ำหลังจาก 25 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม โหมดนานกว่าปกติ สามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอพส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก เรียงลำดับใหม่
- 5 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อปรับเปลี่ยนดำแหน่งของ กิจกรรมในรายการแอปส์

ີວຈີທ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่ง ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นโดยค่าเริ่มต้น คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูป วิจิทได้ด้วยตนเอง

- ABC: แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกด อากาศ, และเข็มทิศ
- **โชนเวลาทางเลือก:** แสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลา เพิ่มเดิมต่าง ๆ
- ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟน ของคุณ
- **แคลอรี่:** แสดงข้อมูลแคลอรี่ของคุณสำหรับวันปัจจุบัน
- **การติดตามสุนัข:** แสดงข้อมูลดำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณ มีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับ อุปกรณ์ fēnix ของคุณ
- **จำนวนชั้นที่เดินขึ้น:** ดิดตามจำนวนชั้นที่เดินขึ้นและความคืบ หน้าสู่เป้าหมายของคุณ

กอล์ฟ: แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณ เป็นจังหวะต่อนาที (bpm), และกราฟของอัตราการเด้น หัวใจของคุณ

นาทีความเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณที่ใช้ในการเข้าร่วมใน กิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาทีความเข้มข้นราย สัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

- **กิจกรรมล่าสุด:** แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึก ล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ
- **กีฬาล่าสุด:** แสดงสรุปย่อสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่บันทึกไว้ของ คุณ
- **การควบคุมเพลง:** มอบการควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับ สมาร์ทโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

วันของฉัน: แสดงการสรุปกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอของ คุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จับเวลา ไว้, นาทีความเข้มข้น, จำนวนชั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

- **การแจ้งเดือน:** เดือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดด ด่าง ๆ ของเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการดั้ง ค่าการแจ้งเดือนสมาร์ทโฟนของคุณ
- สมรรถนะ: แสดงสถานะการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณ, ปริมาณ ของการฝึกซ้อม, การประเมิน VO2 max., เวลาพักฟื้น, การ ประเมิน FTP, lactate threshold, และ predicted race times
- **เครื่องวัดออกชิเจนจากชีพจร:** แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่ม ตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการ อ่านค่าต่าง ๆ ของคุณ
- **ข้อมูลเซ็นเชอร์:** แสดงข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์ภายในหรือ หนึ่งเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เชื่อมต่อไว้
- **ก้าว:** ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และ ข้อมูลในช่วง 7 วันล่าสุด
- **เครียด:** แสดงระดับความเครียดของคุณและให้กิจกรรมการฝึก หายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย
- **ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก:** แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น, พระอาทิตย์ตก, และเวลาแสงสนธยาทั่วไป
- **การควบคุม VIRB:** มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

ศูนย์เล็ง Xero™: แสดงข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์เมื่อคุณมีศูนย์ เล็ง Xero จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

การปรับแต่งลูปวิจิท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท, และเพิ่ม วิจิทใหม่ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > วิจิท
- 3 เลือกหนึ่งวิจิท
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิท ในลูปวิจิท
 - เลือ๊ก ลบ เพื่อลบวิจิทออกจากลูปวิจิท
- 5 เลือก เพิ่มวิจิท
- 6 เลือกหนึ่งวิจิท
 - วิจิทถูกเพิ่มเข้าไปยังลูปวิจิท

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นคาเม ร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ *Garmin. co.th/minisite/virb* เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB

การควบคุมกล้องแอคชื่นคาเมร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิด การใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่าน คู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้อง ดังวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิ จิท, หน้า 34*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN จาก หน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- **3** รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 เลือก 🌢
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก เริ่มการบันทึก โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก DOWN
 - 🔹 เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอ, เลือก 🌢
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก ถ่ายภาพ
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก การตั้ง ค่า

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำ กิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิด การใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่าน คู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้อง ตั้งวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิ จิท, หน้า 34*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN จาก หน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไป ในแอปส์กิจกรรมโดยอัตโนมัติ
- 4 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า จอข้อมูล VIRB
- 5 กดค้าง MENU

6 เลือก VIRB Remote

- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม,
 เลือก การตั้งค่า > เริ่ม/หยุดจับเวลา
 หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติ
 เมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก การตั้งค่า
 ทำเอง
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก เริ่มการบันทึก โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบุนหน้าจอ fēnix
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพในขณะที่กำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก
 DOWN
 - 🔹 เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก 🍝
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก ถ่ายภาพ

การใช้วิจิทระดับความเครียด

วิจิทระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ และกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมง ล่าสุด โดยยังสามารถแนะนำคุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึก หายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทระดับความเครียด

ข้อแนะนำ: หากคุณดื่นดัวมากเกินไปเพื่อให้นาฬิกา กำหนดระดับความเครียดของคุณได้, หนึ่งข้อความปรากฏ แทนตัวเลขระดับความเครียด คุณสามารถตรวจสอบระดับ ความเครียดของคุณได้อีกครั้งหลังจากหยุดเคลื่อนไหว หลายนาที

 เลือก ▲ เพื่อดูกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับ สี่ชั่วโมงล่าสุด

แถบสีน้ำเงินบ่งบอกถึงระยะเวลาของการพัก แถบสีเหลือง บ่งบอกถึงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาบ่งบอกถึง เวลาที่คุณดื่นตัวมากเกินกว่าที่กำหนดระดับความเครียด ของคุณได้

3 เพื่อเริ่มกิจกรรมการฝึกหายใจ, เลือก DOWN > ▲, และ ป้อนหนึ่งระยะเวลาสำหรับกิจกรรมการฝึกหายใจเป็นนาที

การปรับแต่งเมนูควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัด ในเมนูควบคุมได้ (*การดูเมนูควบคุม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เมนูควบคุม
- 3 เลือกหนึ่งทางลัดที่ต้องการปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัด ในเมนูควบคุม
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูควบคุม
- 5 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติม ไปยังเมนูควบคุม

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬึกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาพึกาได้โดย การเลือกเลย์เอาท์, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถ ดาวน์โหลดหน้าปัดนาพึกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาพึกา Connect IQ ได้, คุณต้องดิดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาพึกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ™, หน้า 9*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาพึกา ได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัด นาฬิกา
- 4 เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วง หน้าเพิ่มเติม
- 5 เลือก ▲ > ใช้ เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาพึกาที่โหลดไว้ ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้

- 6 หากกำลังใช้หน้าปัดนาพึกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก
 ▲ > ปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกา อนาล็อก, เลือก หน้าปัด
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาพึกาสำหรับหน้าปัด นาพึกาอนาล็อก, เลือก เข็มนาพึกา
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกาดิจิทัล, เลือก Layout
 - เพื่อเปลี่ย[ั]นรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาพึกา ดิจิทัล, เลือก วินาที
 - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาพึกา, เลือก ข้อมูล
 - เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาพึกา ดิจุิทัล, เลือก สี
 - เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก สีพื้นหลัง
 - เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก เสร็จ

การตั้งค่าเข็นเซอร์

การตั้งค่าเข็มทิศ

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

- **ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 36*)
- **แสดง:** ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร, องศา, หรือมิลลิเรเดียน
- การอ้างอิงทิศเหนือ: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การ ตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 36*)
- โหมด: ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์ เท่านั้น (เปิด), เป็นการรวมกันของ GPS และข้อมูล เซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตโนมัติ), หรือข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความ แม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัดถุที่ส่งผลต่อสนามแม่ เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัดิเป็นค่าเริ่มดัน หากคุณประสบ กับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดิน ทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เข็นเชอร์ > เข็มทิศ > ปรับเทียบ > เริ่มต้น
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นมา

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูล ทิศที่มุ่งหน้าได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เซ็มทิศ > North Ref.
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่ง หน้า, เลือก ทิศเหนือจริง
- เพื่อตั้งมุมบ่ายเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณ โดยอัตโนมัติ, เลือก ทิศเหนือแม่เหล็ก
- เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่ง หน้า, เลือก Grid
- เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก ผู้ใช้, ป้อนค่าความ แปรปรวนของแม่เหล็ก, และเลือก เสร็จสิ้น

การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า > เครื่องวัด**

- **ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูง ด้วยตนเอง
- Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบตนเองใน แต่ละครั้งที่คุณเปิดการติดตาม GPS
- **ความสูง:** ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วย ความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูก ต้อง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เช็นเชอร์ > เครื่องวัด
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก Auto Cal., และเลือกตัวเลือกหนึ่ง
 - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบัน, เลือก ปรับเทียบ

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง MENU, และเลือก <mark>การตั้งค่า > เข็นเชอ</mark>ร์ > บารอมิเตอร์

- **ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความกด อากาศได้ด้วยตนเอง
- พล็อต: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในวิจิทเครื่องวัด ความกดอากาศ
- **การเดือนพายุ:** ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศ ที่กระตุ้นการเตือนพายุ
- โหมดนาฬิกา: ตั้งค่าเซ็นเซอร์ที่ใช้ในโหมดนาฬิกา ตัวเลือก อัตโนมัติ ใช้ทั้งเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกด อากาศตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัว เลือก Altimeter ได้เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการ เปลี่ยนแปลงในระดับความสูง, หรือใช้ตัวเลือก Barometer เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงใน ระดับความสูง
- **ความกดดัน:** ตั้งค่าว่าอุปกรณ์แสดงข้อมูลความกดดันอย่างไร

การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ ด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดดัน ระดับน้ำทะเลที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > บารอมิเตอร์ > ปรับ

เทียบ

- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อป้อนค่าระดับความสูงหรือความกดดันระดับน้ำทะเล ปัจุจุบัน, เลือก Yes
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากแบบจำลองระดับความสูง แบบดิจิทัล, เลือก Use DEM
 - เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดย อัตโนมัติ, เลือก ใช้ GPS

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่ปรากฏในแอปแผนที่และหน้า จอข้อมูลได้อย่างไร

กดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า** > แผนที่

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางของแผนที่ ตัวเลือก North Up แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก Track Up แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้าน บนของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือช่อนดำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

- **ชูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกระดับการชูมโดยอัตโนมัติเพื่อ การใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการ ทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง
- **ล็อคบนถนน:** ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณ บนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด
- Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้ เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสืบนแผนที่
- **สี Track:** เปลี่ยนสี track log
- **รายละเอียด:** กำหนดจำนวนรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ ได้ช้าลง

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 37*)

- **วาดส่วน:** แสดงหรือช่อนเซกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสีบน แผนที่
- **วาดแรเงา:** แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

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

- โหมดแผนภูมิทางทะเล: เปิดการทำงานแผนภูมิทางทะเล เมื่อกำลังแสดงข้อมูลทางทะเล ตัวเลือกนี้แสดงคุณสมบัติ แผนที่ต่าง ๆ ในสีที่ต่างกันเพื่อให้ POI ทางทะเลต่าง ๆ เห็นได้ขัดขึ้น, และเพื่อให้แผนที่สะท้อนรูปแบบการวาด ของแผนภูมิบนกระดาษ
- Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนภูมิ
- Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณ์ของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนภูมิ
- **ชุดสัญลักษณ์:** ตั้งค่าสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ในโหมดทาง ทะเล ตัวเลือก NOAA แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ National Oceanic and Atmospheric Administration ตัวเลือก International แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ International Association of Lighthouse Authorities

การแสดงและการช่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดที่ถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ, คุณ สามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 เลือก 🌢 > แผนที่
- 2 กดค้าง MENU
- 3 เลือกการตั้งค่าแผนที่
- 4 เลือก แผนที่ > ปรับแต่งแผนที่
- 5 เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลับ, ซึ่งแสดงหรือ ช่อนข้อมูลแผนที่

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า** > GroupTrack

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกว่าให้ประเภทกิจกรรมใด ปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณ์ของแผนที่เมื่อ กำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > หน้าจอข้อมูล
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก แผนที่ เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
 - เลือก ผู้นำทาง เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอแนะนำที่แสดง แบริ่งเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อดิดตามระหว่างกำลังนำทาง
 - เลือก พล็อตค่าระดับความสูง เพื่อเปิดหรือปิดการ พล็อตค่าระดับความสูง
 - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อ[้]เพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งตัวขึ้นำทิศที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของ คุณขณะกำลังนำทางได้ ตัวขึ้นำขึ้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้า หมายของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > Heading Bug

การตั้งค่าการแจ้งเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการแจ้งเดือนเพื่อช่วยคุณนำทางไปยังจุดหมาย ปลายทางของคุณได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > การเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเดือนสำหรับระยะทางที่เจาะจง จากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก Final Distance
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเดือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูก ประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของ คุณ, เลือก Final ETE
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเดือนเมื่อคุณเบนออกนอกเส้นทาง, เลือก Off Course
 - เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเดือนการนำทางแบบเลี้ยว ต่อเลี้ยว, เลือก Turn Prompts
- 4 หากจำเป็น, เลือก Status เพื่อเปิดการแจ้งเดือน
- 5 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา, และเลือก 🗸

การตั้งค่าระบบ

- กดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ**
- **ภาษา:** ตั้งค่าภาษาที่ถูกแสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 38*)

- Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้ง* ค่า Backlight, หน้า 38)
- **เสียง:** ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่น ปุ่มกด, การเตือน, และการสั่นต่าง ๆ
- ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก Sleep Time เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลา นอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- **ปุ่มลัด:** ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การ ปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 38*)
- **ล็อกอัตโนมัติ:** ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกัน การกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัว เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้ กำลังบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่
- หน่<mark>วยวัด:</mark> ตั้งค่าหน่วยการวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยน* หน่วยการวัด, หน้า 38)
- **รูปแบบ:** ตั้งรูปแบบทั่วไปที่ชอบต่าง ๆ, เช่น pace และ ความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และดัวเลือกรูปแบบดำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ
- การบันทึกข้อมูล: ตั้งว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่าง ใด ตัวเลือกการบันทึกแบบ Smart (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับ การบันทึกกิจกรรมที่นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ Every Second ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมาก ขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะ เวลาที่ยาวนานขึ้น
- **โหมด USB:** ตั้งค่าอุปกรณ์ให้ใช้ MTP (media transfer protocol) หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับ คอมพิวเตอร์
- **ใช้ค่าเริ่มต้น:** ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 42*)
- **ชอฟด์แวร์อัพเดท:** ช่วยให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ ดาวน์โหลดไว้โดยการใช้ Garmin Express

การตั้งค่าเวลา

- กดค้าง MENU, และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เวลา**
- **รูปแบบเวลา:** ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง, หรือแบบทหาร
- **ตั้งเวลา:** ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ดัวเลือก อัตโนมัติ ตั้ง โซนเวลาโดยอัตโนมัติโดยขึ้นกับตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **เวลา:** ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ด้วยตนเอง
- **การเดือน:** ช่วยให้คุณตั้งค่าการเดือนทุกชั่วโมง, รวมทั้งตั้งค่า การเดือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตาม ดัวเลขที่ระบุของนาทีหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือ พระอาทิตย์ดกจริง
- **ชิงค์กับ GPS:** ช่วยให้คุณชิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัดิได้ เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight

1 กดค้าง MENU

- 2 และเลือก การตั้งค่า > ระบบ > Backlight
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระหว่างกิจกรรม
 - เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก Keys เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่ม
 - เลือก Alerts เพื่อเปิด backlight สำหรับการเตือ[่]นต่าง ๆ
 - เลือก Gesture เพื่อเปิด backlight โดยการยกและการ หมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
 - เลือก Timeout เพื่อตั้งค่าระยะเวลาก่อนที่ backlight ถูกปิดไป
 - เลือก Brightness เพื่อตั้งระดับความสว่างของ backlight

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกด ปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > ปุ่ม<mark>ลัด</mark>
- 3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยการวัด

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

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

การดูข้อมูลอุปกรณ์

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เกี่ยวกับ

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 จากเมนูการตั้งค่า, เลือก About

เซ็นเชอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการใช้งาน ร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกด่างหาก, ไปที่ http://buy.garmin.com

การจับคู่เซ็นเชอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายเข้ากับอุปกรณ์ โดยการใช้ ANT+ หรือเทคโนโลยี Bluetooth, คุณต้องจับคู่ อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากที่จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์ เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม และเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจก่อน (การสวมใส่เครื่องวัด อัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 13)

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณ ได้สวมใส่เครื่องนั้น

- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์ หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ไร้ สายอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การตั้งค่า > เข็นเขอร์ > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือุก:
 - เลือก ค้นหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก กำลังคันหา ไปเป็น เชื่อมต่อ แล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าจอข้อมูลหรือช่อง ข้อมูลที่กำหนดเอง

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่จำหน่ายแยกต่างหาก

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้ งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้ สายของคุณ, หน้า 38)
- ตั้งขนาดล้อของคุณ (ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 48)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2)

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.com/intosports สำหรับรายการของ เซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector™)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือการใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความ สามารถด่าง ๆ ของคุณ (การตั้งค่าโซน Power ของ คุณ, หน้า 22)
- ใช้การแจ้งเดือนระยะเพื่อให้แจ้งเดือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว (การตั้งค่าการเดือน, หน้า 32)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (การปรับแต่งหน้าจอ ข้อมูล, หน้า 31)

การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์

ก่อนที่คุณสามารถใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของ คุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*) คุณ สามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้า จอข้อมูล, หน้า 31*) อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus แสดงค่า การปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

<mark>ความตระหนักต่อสถานการณ์</mark>

อุปกรณ์ fēnix ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia

Vision™, Varia™ smart bike lights, และเรดาร์มองหลัง เพื่อพัฒนาความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งาน สำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตชอฟต์แวร์ fēnix ก่อนการจับ คู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตชอฟด์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile, หน้า 8*)

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อ คุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod รอและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เหมือนเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัด แบดเตอรี่ เมื่อแบดเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับ สัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*)

foot pod มีการปรับเทียบตนเอง, แต่คุณสามารถปรับปรุงความ แม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้ง สองสามรอบโดยการใช้ GPS

- ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีพร้อมมุมมองที่เห็นท้องฟ้า ชัดเจน
- 2 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่โดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้ โดยขึ้นอับข้อมอที่บับทึกไว้ ค่าการปรับเข้

โดยขึ้นกับข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยนแปลง, หากจำเป็น, คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับคู่ อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สาย ของคุณ, หน้า 38*)

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการ ปรับเทียบของคุณ หากคุณได้เคยปรับเทียบ foot pod กับอีก ผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของ คุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เข็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก Cal. Factor > ตั้งค่า
- 5 ปรับปัจจัยการปรับเทียบ:
 - เพิ่มปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
 - ลดปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทาง foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเช็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 38*)

คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะ ทางโดยการใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

1 กดค้าง MENU

- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก ดวามเร็ว หรือ ระยะทาง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ในร่ม เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
 - เลือก ทุกครั้ง เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่ คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

tempe™

Tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ ANT+ แบบไร้สาย คุณ สามารถติดเซ็นเซอร์เข้ากับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่ง สัมผัสกับอากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, เป็นแหล่งของข้อมูล อุณหภูมิที่แม่นยำสม่ำเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับ อุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ fēnix 5/5S/5X Plus

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบ ชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่ fēnix 5S Plus	ได้ถึง 6 วัน
อายุแบตเตอรี่ fēnix 5 Plus	ได้ถึง 10 วัน
อายุแบตเตอรี่ fēnix 5X Plus	ได้ถึง 18 วัน
ระดับการกันน้ำ	10 ATM*
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้ งานและการเก็บรักษา	จาก -20° ถึง 45°ซ. (จาก -4° ถึง 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่/โพรโทคอล แบบไร้สาย	2.4 GHz

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 100 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไป ที่ *Garmin.com/waterrating*

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิด ใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการ เด้นหัวใจจากข้อมือ, การแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน, GPS, เซ็นเซอร์ ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ด่าง ๆ

อายุ แบตเตอรี่ fēnix 5S Plus	อายุ แบดเดอรี fēnix 5 Plus	อายุ แบดเดอรี fēnix 5X Plus	โหมด
ได้ถึง 6 วัน	ได้ถึง 10 วัน	ได้ถึง 18 วัน	โหมดสมาร์ทวอทช์ พร้อมการติดตาม กิจกรรมและการ ตรวจวัดอัตราการ เด้นหัวใจจากข้อ มือตลอดทั้งวัน
ได้ถึง 10 ชั่วโมง	ได้ถึง 18 ชั่วโมง	ได้ถึง 30 ชั่วโมง	โหมด GPS พร้อม อัตราการเด้นหัวใจ จากข้อมือ
ได้ถึง 4 ชั่วโมง	ได้ถึง 7 ชั่วโมง	ได้ถึง 11 ชั่วโมง	โหมด GPS พร้อม อัตราการเต้นหัวใจ จากข้อมือและการ สตรีมเพลง
ได้ถึง 22 ชั่วโมง	ได้ถึง 38 ชั่วโมง	ได้ถึง 64 ชั่วโมง	โหมด UltraTrac GPS พร้อมระบบ นำร่องที่อิงกับไจโร

การจัดการข้อมูล

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

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็น ไดรฟ์หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ ของคุณจากคอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการ สูญเสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์ของคุณเป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้อง ตัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

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

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัดถุประสงค์การใช้งาน หน่วย ความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูก ลบทิ้ง

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

หม**ายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้ Apple คอมพิวเตอร์, คุณ ต้องทำให้โฟลเดอร์ Trash ว่างเปล่าเพื่อลบไฟล์ต่าง ๆ ทิ้ง อย่างสมบูรณ์

การซ่อมบำรุงอุปกรณ์

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ดัวทำละลาย, และ สารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบ และพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมกันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์ อันดรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสสารเหล่านี้เป็นเวลา นานอาจเป็นอันดรายด่อเคสได้

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าให้สายหนังเปียก หลีกเลี่ยงการสวมใส่สายหนังขณะ กำลังว่ายน้ำหรือกำลังอาบน้ำ การสัมผัสถูกน้ำสามารถเป็น อันตรายต่อสายหนังได้

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถ ลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรง มากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่าง ถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการ กัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่

การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูล ได้

- เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่าง อ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

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

การทำความสะอาดสายรัดหนัง

- 1 เช็ดสายรัดหนังด้วยผ้าแห้ง
- 2 ใช้น้ำยาปรับสภาพหนังเพื่อทำความสะอาดสายรัดหนัง

การเปลี่ยนสายรัด QuickFit™

1 เลื่อนสลักบนสายรัด QuickFit, และถอดสายรัดออกจาก นาฬิกา



- 2 เรียงสายรัดใหม่ให้เป็นแนวเดียวกับนาฬิกา
- 3 กดสายรัดให้เข้าที่ หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าสายรัดติดแน่น สลักควรปิดเหนือ หมดนาพีกา
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ

หากนาพึกาของคุณมาพร้อมกับสายรัดนาพึกาโลหะ, คุณควร นำนาพึกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญ คนอื่นเพื่อปรับความยาวของสายรัดโลหะ

การแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณ เลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลื่อนลงไปยังรายสุดท้ายในรายการ, และเลือก 🍝
- 3 เลื่อนลงไปยังก่อนรายสุดท้ายในรายการ, และเลือก 🎑
- 4 เลือก 🌢
- 5 เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของ ฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ fēnix 5/5S/5X Plus ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟน โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

ไปที่ *www.garmin.com/ble* สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกัน ได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- เปิดใช้งานเทคโนโลยีไว้สาย Bluetooth บนสมาร์ทโฟน ของคุณ
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect Mobile, เลือก = หรือ •••, และเลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์ เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง LIGHT, และเลือก **&** เพื่อเปิด เทคโนโลยี Bluetooth และเข้าสู่โหมดการจับคู่

ฉันสามารถใช้เซ็นเชอร์ Bluetooth ของฉันกับ นาพึกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ได้ ครั้งแรกที่ คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้อง จับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์ เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม และเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เข็นเชอร์ > เพิ่มใหม่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือุก:
 - เลือก ดันหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับ แต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 31*)

หูฟังของฉันจะไม่ยอมเชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากหูฟังของคุณเคยเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนโดยการใช้ เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth มาก่อน, หูฟังอาจเชื่อมต่อกับ สมาร์ทโฟนของคุณก่อนการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณ คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ ศึกษาคู่มือการใช้งานของสมาร์ทโฟนของคุณสำหรับ ข้อมูลเพิ่มเดิม
- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากสมาร์ทโฟนของคุณในขณะ ที่กำลังเชือมต่อหูฟังเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ (การเชื่อมต่อหู ฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 12)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจาก การเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ fēnix ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยการใช้ เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบ ปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการ เชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ ด้านเดียวกันของร่างกายของคุณเหมือนกับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ

- 1 กดค้าง LIGHT อย่างน้อย 25 วินาที
- 2 กดค้าง LIGHT นานหนึ่งวินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้น จากโรงงานได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มดัน จากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและ ประวัติกิจกรรม, เลือก ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า หมายเหตุ: หากคุณได้ดั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้

แล้ว, ตัวเลือกนี้ลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณ หากคุณ เก็บเพลงไว้บนอุปกรณ์, ตัวเลือกนี้ลบเพลงของคุณที่ เก็บไว้ด้วย

 เพื่อรีเซ็ดการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจาก โรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติ กิจกรรมไว้, เลือก รีเซ็ดการตั้งค่าเริ่มตัน

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการมุมมองที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับ สัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับ ตำแหน่ง GPS

- ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
 - ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

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

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วย ในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจาก ดึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับ เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำ ที่สุด, คุณควรถอดนาพึกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์ tempe ซึ่งวัดอุณหภูมิภายนอกที่ แยกจำหน่ายต่างหากเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำ ในขณะกำลังสวมนาพึกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดการหยุดพัก backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight, หน้า 38*)
- ลดความสว่าง backlight
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (*UltraTrac, หน้า 34*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้กำลังใช้ คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (คุณสมบัติการเชื่อมต่อ, หน้า 6)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่ นานขึ้น, ใช้ตัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (การหยุดหนึ่ง กิจกรรม, หน้า 2)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (การปิดการติดตาม กิจกรรม, หน้า 24)

- ใช้หน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ไม่ได้ถูกอัปเดตทุกวินาที ด้วอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาพึกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับ แต่งหน้าปัดนาพึกา, หน้า 35*)
- จำกัดการแจ้งเดือนสมาร์ทโฟนที่อุปกรณ์แสดง (การ จัดการการแจ้งเดือน, หน้า 7)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยัง อุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตรา* การเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 13)
- ปิดการวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ (การปิดเครื่องวัด อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 13)

หม**ายเหตุ:** การวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อ คำนวณนาทีความเข้มข้นหนักและแคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ

 เปิดการอ่านค่าการวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเอง บนอุปกรณ์ fēnix 5X Plus (การเปิดการอ่านค่าการวัด ออกซิเจนในเลือดด้วยตนเอง, หน้า 21)

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตาม กิจกรรม, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกรีเซ็ตทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับ สัญญาณดาวเทียมและดั้งเวลาโดยอัตโนมัติ

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำ ตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่อง ดัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของ คุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

หม**ายเหตุ:** อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บาง อย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักรีด, หรือการ ตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณ ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ชิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (การใช้ Garmin Connect บน คอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8)
 - ชิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 8)
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ การซิงโคร ในซ์สามารถใช้เวลาหลายนาที

หม**ายเหตุ:** การรีเฟรชแอป Garmin Connect Mobile หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ชิงโครไนซ์ข้อมูล ของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการ

เปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นชั้นต่าง ๆ หนึ่งชั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดิน ขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อ แจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่าน ค่าที่ผิดปกติได้

นาทีความเข้มข้นของฉันกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุ เป้าหมายนาทีความเข้มข้นของคุณ, นาทีความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความ เข้มข้นปานกลางหรือหนัก

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บน เว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ *www.support.garmin.com* สำหรับคู่มือ, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเดิม
- ไปที่ www.garmin.com/outdoor
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือดิดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่แยก จำหน่ายต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

- %FTP: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power
- % HRR: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก)
- **10วิ Power เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต
- **10วิ Balance เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ สมดุล power ซ้าย/ขวา
- **สูงสุด 24-ชม.:** อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
- ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
- **30วิ Power เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุด
- **30วิ Balance เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ สมดุล power ซ้าย/ขวา
- **3วิ Balance เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของ สมดุล power ซ้าย/ขวา
- **3วิ Power เฉลี่ย:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุด
- Pace 500 เมตร: pace การพายเรือปัจจุบันต่อ 500 เมตร
- Aerobic TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโร บิกฟิตเนสของคุณ
- Anaerobic TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับ แอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
- HR เฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พาวเวอร์เฉลี่ย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- **ค่าเฉลี่ย SWOLF**: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับ ความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาว ดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4*) ในการว่าย น้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวน คะแนน swolf ของคุณ
- % HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ย Pace 500 เมตร:** ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะเฉลี่ยขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การ รีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **เฉลี่ย Balance:** สมดุล power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **Cadence เฉลี่ย:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **Cadence เฉลี่ย:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- ระยะเฉลี่ยลง: ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การ รีเซ็ดครั้งล่าสุด
- **เฉลี่ย GCT Bal.:** เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง สำหรับเซสชั่นปัจจุบัน
- **เฉลี่ย L. PP:** มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ย L. PPP:** มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้าย สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลาเฉลี่ยต่อ Lap:** เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่:** ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ยความเร็วทางทะเล:** ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อตสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ยความเร็วโดยรวม:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุด ไว้ทั้งคู่
- **เฉลี่ย PCO:** platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- Avg. R. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- Avg. R. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวา สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็วเฉลี่ย:** ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน

เฉลี่ยสโตรก/ความยาว: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความ ยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

V. Osc. เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่ง ต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเชสชั่นปัจจุบัน

- ระยะทางเฉลี่ยด่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทาง ผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่าน เฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- GCT เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- % **HR สูงสุดเฉลี่ย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน
- **ระดับแบตเตอรี่:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

แบริ่ง: ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมาย ปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การปั้นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ ของคุณต้องถูกเชื่อมด่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ

- Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)
- แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรี่ทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ
- Compass Hdg.: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับ เข็มทิศ

คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลาย ทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้ หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ

- ตำแหน่งปลายทาง: ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้าย ของคุณ
- จุดหมาย Wpt: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **แบตเตอรี่ Di2:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2
- ระยะต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะดงเหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทาง สุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรม ปัจจุบัน

ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัด ไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ

เวลาทั้งหมด: เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่ม เครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับ เวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือ หรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

ระยะรวมโดยประมาณ: ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้น ไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลาย ทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมาย ปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้อง ถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ

ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมาย ปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ

จำนวนชั้นที่ขึ้น: จำนวนชั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น

จำนวนชั้นที่ลง: จำนวนชั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น

จำนวนชั้นต่อนาที: จำนวนชั้นที่เดินขึ้นต่อนาที

ด้านหน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ดำแหน่งเกียร์

- GCT: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลัง วิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน
- GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะ กำลังวิ่ง
- **แบตเตอรี่เกียร์:** สถานะของแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ดำแหน่ง เกียร์
- **เกียร์คอมโบ้:** การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ ดำแหน่งเกียร์
- อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้าน หลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์
- **เกียร์:** เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ ดำแหน่งเกียร์
- Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่าน ไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวดิ่ง
- Glide Ratio Dest.: อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจาก ดำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมาย ปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS
- **ความสูง GPS:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ด้วยการใช้ GPS
- **ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดย ขึ้นอยู่กับ GPS
- **ระดับ:** การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะ ทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณไต่ ระดับ คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), grade เป็น 5%
- มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป
- Heart Rate: อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
- HR % สูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
- HR โชน: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โชนเริ่มดันอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
- Int. Avg. %HRR: เปอร์เซ็นด์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจ ขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Avg. %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Avg. HR: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ interval ของ การว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int. Max. %HRR: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจ สำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจ ขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Max. %Max.: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน

- Int. Max. HR: อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของ การว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int. SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- **ช่วงความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายระหว่าง interval ปัจจุบัน
- ช่วงเวลา: เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน
- Int Strk/Len: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน
- Int Strk Type: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval
- % **HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตรา การเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- **อัตรา L. Lap Stk.:** การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อ นาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- **อัตรา L. Lap Stk.:** กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Lap สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Lap สโตรก: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้ว ล่าสุด
- L. Len. Stk. Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Len. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L. Len. Strokes: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่าย เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lap %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Pace 500 เมตร Lap: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap ทางขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ 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: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Dist Per Stk: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่าน ต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน
- Lap Dist Per Stk: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน
- Lap GCT: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap GCT Bal.: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ย สำหรับ lap ปัจจุบัน

- Lap HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap HR %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap L. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap L. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้าย สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap NP: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap R. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap R. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวา สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็ว Lap:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Strk Rate: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน
- Lap Strk 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
- Lap Vert. Osc.: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อ ระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap % HRR สุดท้าย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจ ขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- ระยะขึ้น Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Cad.: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Cad.: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้น ล่าสุด
- ระยะลง Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- Lap HR สุดท้าย: อัตราการเด้นของหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- **Lap NP สุดท้าย:** Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้น ล่าสุด

- Last Lap Speed: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- **เวลา Lap ล่าสุด:** เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เส^ร์จ สิ้นล่าสุด
- Last Len. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่เสร็จสิ้น ล่าสุดของคุณ
- Last Len. Swolf: คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดย ไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว
- **ข้าย PP:** มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูก สร้าง
- **ข้าย PPP:** มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
- **ความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นระหว่าง กิจกรรมปัจจุบัน
- **Pace 500 เมตร Lap ล่าสุด:** ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือ ต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด
- L Lap Dist P Stk: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่าน ต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- L Lap Dist P Stk: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- ตำแหน่ง: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ ถูกเลือกไว้แล้ว
- **ความเร็วขึ้นสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาที หรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **ความเร็วลงสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาที หรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ดครั้งล่าสุด
- **จุดสูงสุด:** ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงดั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- Lap Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **ความเร็วทางทะเลสูงสุด:** ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **เร็วสูงสุด:** ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- PWR สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **จุดต่ำสุด:** ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- **เวลาเคลื่อนที่:** เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลามัลติสปอร์ต:** เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่ง กิจกรรมมัลติสปอร์ต, รวมทั้งการเปลี่ยน
- Muscle O2 Sat. %: เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของ กล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Nautical Dist: ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเล ฟุต
- **ความเร็วทางทะเล:** ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต
- Waypoint ถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทาง อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **NP:** Normalized Power™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ออกนอกเส้นทาง:** ระยะทางไปทางซ้ายหรือขว[้]าที่ซึ่งคุณได้ เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
- **Pace:** pace ปัจจุบัน

- PCO: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือดำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้
- Pedal Smooth.: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอ ลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร
- Perform. Cond.: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการ ประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียล ไทม์
- Power: power เอาด์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์
- Power to Weight: power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม
- **โชน Power:** ระยะปัจจุบันของ power เอาต์พุต (1 ถึง 7) ขึ้น อยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง
- **ด้านหลัง:** เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ดำแหน่งเกียร์
- ทำช้ำ: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพัก ปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)
- **รอบช้ำ:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนของรอบ ที่ทำซ้ำในเซดเวิร์คเอ้าท์
- **เวลาพัก:** เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำใน สระ)
- **ขวา PP:** มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา Power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูก สร้างขึ้น
- **ขวา PPP:** มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
- **จับเวลาเซ็ต:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวน เวลาที่ใช้ในเซตเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน
- **ความเร็ว:** อัตราปัจจุบันของการเดินทาง
- **เวลาหยุด:** เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้า ข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร
- **อัตราสโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
- **อัตราสโตรก:** กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
- **สโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **สโตรก:** กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **พระอาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **พระอาทิตย์ตก:** เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามดำแหน่ง GPS ของคุณ
- **อุณหภูมิ:** อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผล ต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของ อุณหภูมิที่แม่นยำได้
- **เวลาในโชน:** เวลาที่ผ่านไปในแต่ละโซนอัตราการเด้นหัวใจ หรือ power
- **เวลาปัจจุบัน:** เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่า เวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)
- **เวลาเริ่มจับ:** เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง **เวลานึ่ง:** เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน **เวลานึ่งใน Lap:** เวลาที่ใช้นึ่งขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน **เวลายืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- **เวลายืนใน Lap:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **เวลาถึงจุดแวะ:** เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Torque Eff.: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงใด
- ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปดั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- **ฮีโมโกลบินทั้งหมด:** ออกซิเจนทั้งหมดในกล้ามเนื้อที่ถูกคาด คะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- V Dist to Dest: ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและ จุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทาง อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **ความเร็วแนวดิ่ง:** อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป
- V. Osc.: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การ เคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตร สำหรับแต่ละก้าว
- Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่ง ต่อก้าว
- Vert Spd To Tgt: อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูง ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำอยู่ทางเพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ
- VMG: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่ง เส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **งาน:** งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็น กิโลจูลส์

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

	പ്	2	~			~		100			
ดารางแหล	จาบรวเ	แถงกา	<u> </u>	ດາສາມາມ	เตรฐานส	าหรับกา	ราโระเบิบ	V()?	max	ຕານລາຍ	และเพศ
01 10 100010	1 1 10 0 0 0	1010111	0 10101010	111109041		1010 1111	9 1 9 6 6 9 16				0001001111

ชาย	เปอร์เซ็นไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
แย่	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
หญิง	เปอร์เซ็นไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
หญิง ยอดเยี่ยม	เปอร์เซ็นไทล์ 95	20-29 49.6	30-39 47.4	40-49 45.3	50-59 41.1	60-69 37.8	70-79 36.7
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม	เปอร์เช็นไทล์ 95 80	20-29 49.6 43.9	30-39 47.4 42.4	40-49 45.3 39.7	50-59 41.1 36.7	60-69 37.8 33	70-79 36.7 30.9
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี	เปอร์เซ็นไทล์ 95 80 60	20-29 49.6 43.9 39.5	30-39 47.4 42.4 37.8	40-49 45.3 39.7 36.3	50-59 41.1 36.7 33	60-69 37.8 33 30	70-79 36.7 30.9 28.1
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี ดีพอใช้	เปอร์เซ็นไทล์ 95 80 60 40	20-29 49.6 43.9 39.5 36.1	30-39 47.4 42.4 37.8 34.4	40-49 45.3 39.7 36.3 33	50-59 41.1 36.7 33 30.1	60-69 37.8 33 30 27.5	70-79 36.7 30.9 28.1 25.9

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, 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)
หญิง ยอดเยี่ยม	วัตต์ด่อกิโลกรัม (W/Kg) 4.30 และมากกว่า
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg) 4.30 และมากกว่า จาก 3.33 ถึง 4.29
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี	วัตต์ด่อกิโลกรัม (W/Kg) 4.30 และมากกว่า จาก 3.33 ถึง 4.29 จาก 2.36 ถึง 3.32
หญิง ยอดเยี่ยม ดีเยี่ยม ดี ดีพอใช้	วัตต์ด่อกิโลกรัม (W/Kg) 4.30 และมากกว่า จาก 3.33 ถึง 4.29 จาก 2.36 ถึง 3.32 จาก 1.90 ถึง 2.35

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดย อัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อด้วย ตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่ รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของ คุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ดได้

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

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

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงลัอ (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

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

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือฉลากอุปกรณ์ เสริม

\sim	ไฟฟ้ากระแสสลับ อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับ ไฟฟ้ากระแสสลับ
	ไฟฟ้ากระแสตรง อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับ ไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น
\square	ฟิวส์ แสดงข้อมูลจำเพาะหรือดำแหน่งของฟิวส์
X	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็น ไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/ EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการ กำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริม การใช้ซ้ำและการรีไซเคิล

support.Garmin.com/th-TH

