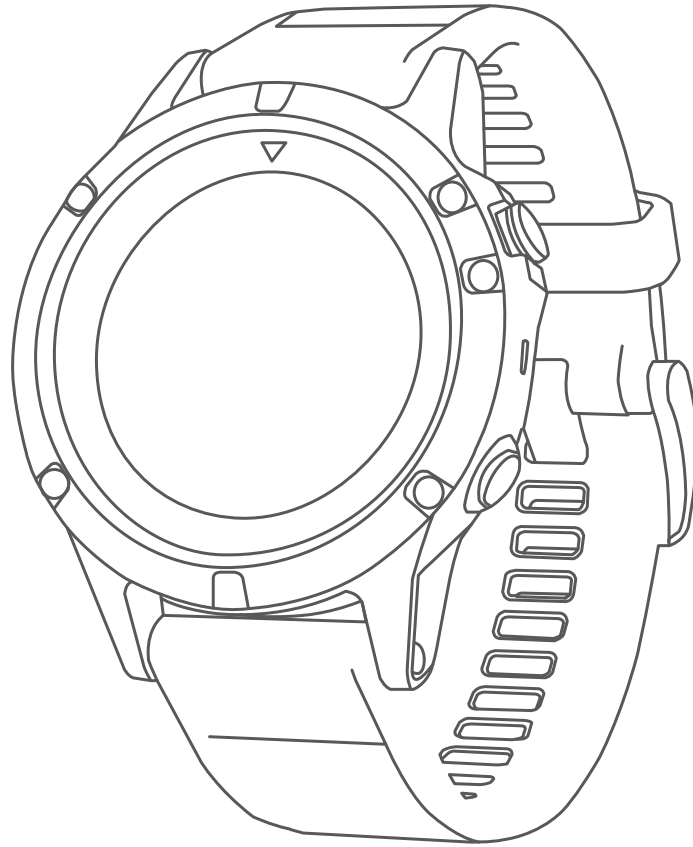


GARMIN®



FENIX® 5X

คู่มือการใช้งาน

© 2017 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้ทั้งหมดหรือบางส่วนโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.com สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

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 Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, และ Vector™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่สามารถนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

American Heart Association® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ American Heart Association, Inc. Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. การวิเคราะห์การเดินหัวใจขั้นสูงโดย 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 ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้อาจมีไลบรารี (Kiss FFT) ที่ได้รับอนุญาตโดย Mark Borgerding ภายใต้ 3-Clause BSD License (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>) ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+™ ไปที่ www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

สารบัญ

บทนำ	1
ภาพรวมของอุปกรณ์	1
การดูเมนูควบคุม.....	1
การดูวิจิท.....	1
การชาร์จอุปกรณ์	1
การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	1
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	2
การติดตั้ง Garmin Express.....	2
กิจกรรม	2
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม	2
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ.....	2
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	2
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง	2
กิจกรรมในร่ม	2
กิจกรรมกลางแจ้ง	3
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ.....	3
การใช้เครื่องมือทำจิ้งหะ.....	3
Jumpmaster.....	3
มัลติสปอร์ต	3
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต.....	3
ข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการ ใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ.....	3
การว่ายน้ำ	4
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ.....	4
ประเภทของสโตรก.....	4
ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ.....	4
การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ.....	4
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน.....	4
การเล่นกอล์ฟ	4
การเล่นกอล์ฟ.....	4
ข้อมูลหลุม.....	4
การย้ายธง.....	5
การวัดหนึ่งช็อต.....	5
การดูระยะ Layup และ Dogleg.....	5
การบันทึกคะแนน.....	5
การอัปเดตคะแนน.....	5

TruSwing™.....	5
การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ.....	5
การติดตามสถิติ.....	5

คุณสมบัติการวัดอัตราการเต้นหัวใจ 5

วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ	5
การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ.....	5
ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน.....	5
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ.....	6
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin.....	6
การปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ.....	6

การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (ให้เลือกได้)..... 6

การว่ายน้ำในสระ.....	6
อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ.....	7
การจัดเก็บข้อมูล.....	7
ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน.....	7
การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	7

Running Dynamics..... 7

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics... 7

มาตรวัดสี่และข้อมูล Running Dynamics.....	8
ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป.....	9
การวัดสมรรถนะ	9
การเปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ.....	9
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ.....	9
สถานะการฝึกซ้อม.....	9
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.....	10
เวลาพักฟื้น.....	10
ปริมาณการฝึกซ้อม.....	11
การดู Predicted Race Times ของคุณ.....	11
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด.....	11
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ.....	11
การหาการประเมิน FTP ของคุณ.....	11
Lactate Threshold.....	12
อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว.....	12
เกี่ยวกับ Training Effect.....	12

การฝึกซ้อม	13	การนำทาง	18
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ.....	13	การบันทึกตำแหน่งของคุณ	18
เป้าหมายด้านฟิตเนส.....	13	การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	18
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	13	การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด	18
การติดตามกิจกรรม	14	การ Project หนึ่ง Waypoint	18
เป้าหมายอัตโนมัติ.....	14	การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	18
การใช้การแจ้งเตือนขยับ.....	14	การนำทางไปยังจุดสนใจ	19
การติดตามการนอนหลับ.....	15	จุดสนใจ	19
นาฬิกาความเข้มข้น.....	15	การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ	19
กิจกรรมใน Garmin Move IQ™.....	15	การสร้างเส้นทางไปกลับ	19
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม.....	15	การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard	19
การออกกำลังกาย	15	การนำทางด้วย Sight 'N Go	19
การติดตามการออกกำลังกายจากเว็บ	15	การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ	19
การเริ่มออกกำลังกาย	15	การหยุดการนำทาง	19
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	16	แผนที่	20
การออกกำลังกายแบบช่วงเวลา	16	การดูแผนที่	20
การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา	16	การบันทึกหรือนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่.....	20
การเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา	16	การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน	20
การหยุดการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา.....	16	เข็มทิศ	20
เชกเมนด์	16	เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ	20
การใช้ Virtual Partner®	16	ประวัติ	20
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	17	การใช้ประวัติ	20
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	17	ประวัติมีลติสปอร์ต.....	21
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า	17	การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ	21
สถิติส่วนบุคคล	17	การดูข้อมูลทั้งหมด	21
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ.....	17	การใช้เครื่องวัดระยะ	21
การนำหนึ่งสถิติส่วนบุคคลกลับคืนมา.....	17	การลบประวัติ	21
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล.....	17	คุณสมบัติการเชื่อมต่อ	21
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด.....	17	การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	21
นาฬิกา	17	การดูการแจ้งเตือน	21
การตั้งเสียงปลุก.....	17	การจัดการการแจ้งเตือน.....	21
การเริ่มต้นเครื่องนับเวลากองหลัง.....	18	การปิดเทคโนโลยี Bluetooth.....	22
การใช้นาฬิกาจับเวลา	18	การป้องกันข้อมูลด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที.....	22
การตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก	18	การเปิดและปิดการแจ้งเตือนการเชื่อมต่อ Bluetooth	22
การซิงค์เวลากับ GPS.....	18	การหาตำแหน่งอุปกรณ์เมื่อถือที่หายไป	22
การใช้ปุ่มลัดเพื่อซิงค์เวลากับ GPS.....	18	Garmin Connect	22

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile	22	การตั้งค่าแผนที่	29
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express.....	23	การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่.....	29
การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง.....	23	การตั้งค่า GroupTrack.....	30
การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack.....	23	การตั้งค่าการนำทาง	30
ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack.....	23	การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่	30
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi®.....	23	การตั้งค่า Heading Bug	30
การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi	23	การตั้งค่าการแจ้งเตือนการนำทาง	30
 		การตั้งค่าระบบ	30
คุณสมบัติ Connect IQ™	23	การตั้งค่าเวลา.....	30
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ	24	การตั้งค่า Backlight.....	30
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์	24	การปรับแต่งเมนูการควบคุม	31
ของคุณ	24	การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ.....	31
 		การเปลี่ยนหน่วยการวัด	31
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	24	การดูข้อมูลอุปกรณ์	31
วิธีท.....	24	การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม.....	31
การปรับแต่งวิถีทลูป	24	 	
VIRB รีโมท	24	เซ็นเซอร์ ANT+.....	31
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป	25	การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+.....	31
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล.....	25	การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็น	31
การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม.....	26	อุปกรณ์เสริม	31
การแจ้งเตือน	26	การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power	31
การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม.....	26	การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์	31
การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง	27	ความตระหนักต่อสถานการณ์.....	32
Auto Lap.....	27	Foot Pod	32
การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap	27	การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod	32
การเปิดใช้งาน Auto Pause®	27	การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง	32
การเปิดใช้งาน Auto Climb.....	27	การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod	32
ความเร็วและระยะทาง 3D.....	28	Tempe.....	32
การเปิดและปิดปุ่ม Lap.....	28	 	
การใช้ Auto Scroll	28	ข้อมูลอุปกรณ์	32
UltraTrac.....	28	ข้อมูลจำเพาะ fēnix 5X	32
การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน	28	ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่.....	32
การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป.....	28	ข้อมูลจำเพาะ HRM-Tri	33
การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์	28	การจัดการข้อมูล.....	33
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	28	การถอดสาย USB	33
การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา.....	28	การลบไฟล์.....	33
การตั้งค่าเซ็นเซอร์.....	29	 	
การตั้งค่าเข็มทิศ	29	การซ่อมบำรุงอุปกรณ์	33
การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง.....	29	การดูแลรักษาอุปกรณ์	33
การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ.....	29		

การทำความสะดวกอุปกรณ์.....	33
การทำความสะดวกสายรัดหนึ่ง.....	33
การเปลี่ยนสายรัด QuickFit™	33
การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ.....	34
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	34

การแก้ไขปัญหา..... 34

อุปกรณ์ของฉันทแสดงผิดภาษา.....	34
สมาร์ทโฟนของฉันทใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันท ได้หรือไม่?.....	34
โทรศัพท์ของฉันทจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์.....	34
การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ.....	34
การกลับไปใช้การตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด.....	34
การรับสัญญาณดาวเทียม	34
การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น.....	34
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ.....	34
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด	35
การติดตามกิจกรรม.....	35
การนับก้าวประจำวันของฉันทไม่แสดง.....	35
การนับก้าวของฉันทดูเหมือนไม่ถูกต้อง	35
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันทและบนบัญชี Garmin Connect ไม่ตรงกัน.....	35
จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	35
นาฬิกาความเข้มข้นของฉันทกำลังกะพริบ	35
การหาข้อมูลเพิ่มเติม	35

ภาคผนวก..... 35

ช่องข้อมูล.....	35
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	39
การแบ่งระดับ FTP	40
ขนาดล้อและเส้นรอบวง	40
BSD 3-ข้อกำหนดการอนุญาต	40
คำนิยามของสัญลักษณ์.....	41

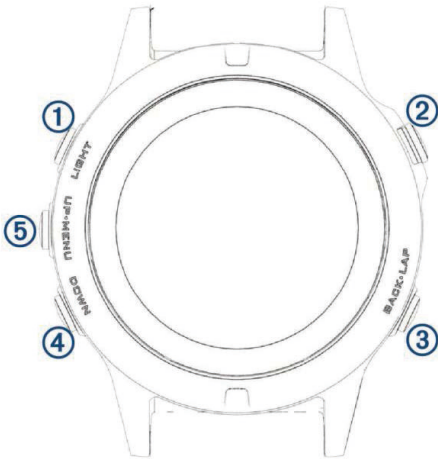
บทนำ

⚠ คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ

ภาพรวมของอุปกรณ์



① LIGHT	เลือกเพื่อเปิดและปิดไฟ backlight กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม กดค้างเพื่อเปิดอุปกรณ์
② ▲	เลือกเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุด หนึ่งกิจกรรม เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกในเมนู
③ BACK LAP	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าก่อนหน้า เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการ เปลี่ยนระหว่างหนึ่งกิจกรรม
④ DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิทูลูปและเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูหน้าปิดนาฬิกาจากหน้าจอใด ๆ
⑤ UP MENU	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิทูลูปและเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู

การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกเมนูทางลัด, เช่นการเปิดโหมดห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกดต่าง ๆ, และการปิดอุปกรณ์

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูการควบคุมได้ ([การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 31](#))

1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT



2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับหลากหลายวิจิทที่ถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้า, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน

- เลือก UP หรือ DOWN อุปกรณ์เลื่อนผ่านวิจิทูลูป
- เลือก ▲ เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจิท
- จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง DOWN เพื่อกลับไปยังหน้าปิดนาฬิกา
- หากคุณกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม, เลือก BACK เพื่อกลับไปยังหน้าข้อมูลกิจกรรม

การชาร์จอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ fenix 5X, ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect™ Mobile, แทนที่จากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect Mobile

2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ

3 กดค้าง LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์

อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ในครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดค้าง LIGHT และเลือก 📶 เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ได้ด้วยตนเอง

- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect Mobile, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อนแล้ว, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express™ บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.com/express)

ติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ตโฟนของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin® ได้ง่าย:

- การอัปเดตแผนที่
- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- อัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การติดตั้ง Garmin Express

- เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- ไปที่ Garmin.com/express
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

กิจกรรม

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

คุณยังสามารถเพิ่มแอปกิจกรรม Connect IQ™ ไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้อีกด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ™, หน้า 23*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าต้องการ) เมื่อคุณหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์กลับไปสู่โหมดนาฬิกา

- จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก
- เลือกหนึ่งกิจกรรม
- หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลเพิ่มเติม
- หากจำเป็น, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ ANT+® ของคุณ
- หากกิจกรรมต้องการใช้ GPS, ให้ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณจนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลา

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)

- เลือก LAP เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ
- เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- เลือก
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก **ดำเนินการต่อ**
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก**
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
 - เพื่อทำเครื่องหมาย lap, เลือก **Lap**
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > ด่วน**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > เส้นตรง**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
 - เพื่อเลิกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้ง**
หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดยอัตโนมัติหลัง 25 นาทีผ่านไป

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > **เพิ่ม**
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **คัดลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
 - เลือก **อื่น ๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง
- หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
- เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง
ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ยกตัวอย่าง คุณสามารถเลือกหนึ่งสีเน้นหรือปรับแต่งหน้าจอข้อมูลได้
 - เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
- เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในรายการกิจกรรมโปรดของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ fēnix 5X สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

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

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำของคุณสามารถใช้ foot pod ที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทาง ไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งส่งข้อมูล ความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่นเซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ fēnix 5X มาพร้อมกับแอปต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้งไว้ล่วงหน้า สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การวิ่ง, การเดินป่า, และการว่ายน้ำ ในแหล่งน้ำเปิด GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มแอปต่าง ๆ ได้โดยการใช้โปรไฟล์เริ่มต้น เช่น การเดินและยุทธวิธี และคุณยังสามารถเพิ่มแอปกีฬาต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 2*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขาเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังทำงานได้

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

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Metronome > สถานะ > เปิด**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จังหวะ / นาฬิกา** เพื่อป้องกันค่าตาม cadence ที่คุณต้องการคงไว้
 - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
 - เลือก **เสียง** เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการสั่น
- 7 หากจำเป็น, เลือก **พรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัตินี้เครื่องมือทำจังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 8 กดค้าง **DOWN** เพื่อกลับไปหน้าจอ
- 9 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*) เครื่องมือทำจังหวะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ
- 10 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอรอบเครื่องมือทำจังหวะ

11 หากจำเป็น, กดค้าง **MENU** เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

Jumpmaster

คำเตือน

คุณสมบัตินี้ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัตินี้ jumpmaster ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องวัดความสูงของการกระโดดร่มขั้นต้น การล้มเหลวในการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

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

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทริกกีฬา, และนักแข่งกีฬาหลายประเภทอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้, เช่นไตรกีฬาหรือ Swimrun ในระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ต, คุณสามารถทำการเปลี่ยนระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมและระยะทางทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้ คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **▲ > เพิ่ม > มัลติสปอร์ต**
- 2 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือป้อนหนึ่งชื่อเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Triathlon(2)
- 3 เลือกสองโปรไฟล์กิจกรรมหรือมากกว่าขึ้นไป
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกว่าจะรวมการเปลี่ยนด้วยหรือไม่
 - เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตดังกล่าว
- 5 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ

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

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึกด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้ไม่สามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำได้

หมายเหตุ: อุปกรณ์นี้สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริม HRM-Tri™ และอุปกรณ์เสริม HRM-Swim™ ได้ (*อัตราการเดินทาง, หน้า 7*)

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางตามยาวหนึ่งรอบสระว่ายน้ำ

ช่วงเวลา: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน ช่วงเวลาใหม่เริ่มต้นหลังการพัก

สโตรก: หนึ่งในสโตรกถูกนับทุกครั้งที่ยาวของคุณข้างที่สวมอุปกรณ์เหรียญครบหนึ่งรอบ

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

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของความยาว ประเภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติช่วงเวลา คุณยังสามารถเลือกประเภทสโตรกได้ในช่องข้อมูลที่ปรับแต่งเองได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่งช่วงเวลา
แบบ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกซ้อม (<i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 4</i>)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง
- เลือก LAP เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึกช่วงการว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เลือก LAP เพื่อบันทึกหนึ่งช่วงระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองการจับเวลาพัก และยังคงแสดงเวลาและระยะทางสำหรับช่วงเวลาที่ทำเสร็จสมบูรณ์ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก

1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก LAP เพื่อเริ่มต้นการพัก

หน้าจอกลับไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้าจอการพักปรากฏ

- ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- เลือก LAP, และทำการว่ายน้ำต่อ
- ทำซ้ำสำหรับช่วงเวลาพักเพิ่มเติม

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุดการเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- เลือก LAP เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบช่วงหนึ่งแล้ว, เลือก LAP เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชันการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นช่วงการฝึกฝนใหม่, เลือก LAP
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่งช่วงเวลาว่ายน้ำ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

การเล่นกอล์ฟ

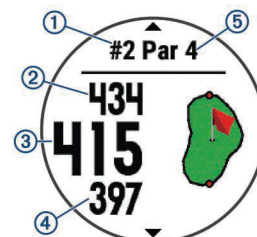
การเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นหนึ่งคอร์สเป็นครั้งแรก, คุณต้องดาวน์โหลดจากแอป Garmin Connect Mobile ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 22*) คอร์สต่าง ๆ ที่ดาวน์โหลดจากแอป Garmin Connect Mobile ถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 1*)

- จากหน้าปีटनाฟิกา, เลือก ▲ > กอล์ฟ
- ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- เลือกหนึ่งคอร์สจากรายชื่อของคอร์สที่มีให้บริการ
- เลือก ไซ เพื่อเก็บคะแนน
- เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
- หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก ▲ > จบรอบ > ไซ

ข้อมูลหลุม

เนื่องจากตำแหน่งธงเปลี่ยนได้, อุปกรณ์คำนวณระยะทางไปถึงด้านหน้า, ตรงกลาง, และด้านหลังของกรีน, แต่ไม่ใช่ตำแหน่งธงที่แท้จริง



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะห่างไปยังตรงกลางของกรีน
④	ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
▲	หลุมถัดไป
▼	หลุมก่อนหน้า

การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชัดขึ้นและย้ายตำแหน่งธงได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > ย้ายธง
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อย้ายตำแหน่งธง
- 3 เลือก ▲

ระยะห่างบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่งใหม่ของธง ตำแหน่งธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

การวัดหนึ่งซ็อต

- 1 ดึงหนึ่งซ็อต, และดูตำแหน่งที่ลูกของคุณตก
- 2 เลือก ▲ > วัดซ็อต
- 3 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ
ระยะทางถูกรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
- 4 หากจำเป็น, กด ตั้งใหม่ เพื่อรีเซ็ตระยะทางในเวลาใด ๆ ได้

การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับหลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

เลือก ▲ > เลย์อัป

แต่ละ layup และระยะทางจนคุณไปถึงแต่ละ layup ปรากฏบนหน้าจอ

หมายเหตุ: ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่านไป แล้ว

การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก ▲ > บันทึกคะแนน
- บันทึกคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 2 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก ▲ เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก DOWN หรือ UP เพื่อตั้งค่าคะแนน คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การอัปเดตคะแนน

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

TruSwing™

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

การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และจำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปมาได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

- 1 เลือก ▲ > เครื่องวัดระยะ
- 2 หากจำเป็น, เลือก รีเซ็ต เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

การติดตามสถิติ

คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้สามารถติดตามสถิติโดยละเอียดได้ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > Stat Tracking เพื่อเปิดใช้งานการติดตามสถิติ

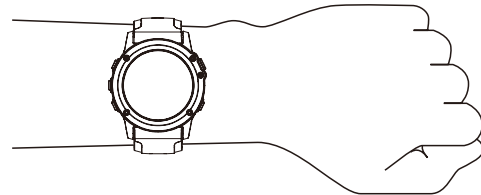
คุณสมบัติการวัดอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ fēnix 5X มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ และยังทำงานร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ และแบบ Bluetooth จากหน้าอกได้ คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือได้บนวิจิวอัตราการเต้นหัวใจ หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือและหน้าอกมีให้บริการทั้งคู่, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์และอัตราการเต้นหัวใจ

- สวมอุปกรณ์ fēnix 5X เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมใส่ได้กระชับแต่สบาย, และไม่ควรรีบไปมาขณะกำลังวิ่งหรือออกกำลังกาย



หมายเหตุ: เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์


สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, ไปที่ garmin.com/ataccuracy

- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน](#), หน้า 5 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

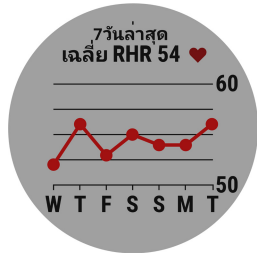
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโล้แมลงได้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย

- รอจนกว่าไอคอน  หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
- วอร์มอัปนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัปในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง
- ใช้สายรัดข้อมือระหว่างการทำกิจกรรม

การดูวิจ้ออัตราการเต้นหัวใจ

วิจ้อแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นต่อนาที (bpm), อัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณสำหรับวันนี้, และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ


- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **DOWN**
- 2 เลือก  เพื่อดูค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge® ระหว่างกำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล่องแอคชั่นแคมéra VIRB® ระหว่างทำกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

- 1 จากวิจ้ออัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ตัวเลือก**
 - 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **Broadcast Heart Rate** เพื่อเริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในตอนนี้
 - เลือก **แพร่สัญญาณระหว่างกิจกรรม** เพื่อแพร่สัญญาณอัตราการเต้นหัวใจระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา (**การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2**)
- อุปกรณ์ fēnix 5X เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, และ  ปรากฏ
- หมายเหตุ:** คุณสามารถดูได้เพียงวิจ้ออัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ
- 4 จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: ค่าแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือผู้ใช้งานของคุณ

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

การปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือคืออัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

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

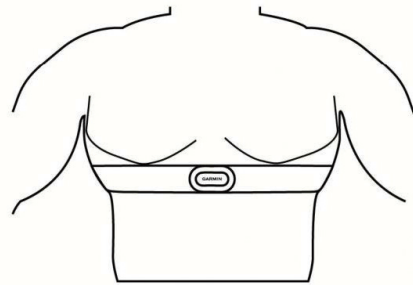
การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (ให้เลือกได้)

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวหนังของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ควรสวมได้กระชับพอดีโดยไม่ขยับในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

- 1 หากจำเป็น, ให้ติดแถบขยายสายรัดเข้ากับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 ทำซ้ำข้อ 1 ที่ด้านหลังของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้เปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอกคุณกับเครื่องส่งสัญญาณ



- 3 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หายขึ้นมา



การเชื่อมต่อระหว่างห่วง  และตะขอเกี่ยว  ควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ

- 4 พันเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรอบหน้าอกของคุณ, และเกี่ยวตะขอของสายรัดเข้ากับห่วง

หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับไว้ หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เครื่องเริ่มทำงานและส่งข้อมูล

การว่ายน้ำในสระ

ข้อสังเกต

ซ้กล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลังจากสัมผัสกับคลอรีนหรือสารเคมีในสระน้ำอื่น ๆ การสัมผัสสูงเกินไปเป็นเวลานานสามารถทำให้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเสียหายได้

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri ถูกออกแบบมาสำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดเป็นหลัก, แต่สามารถใช้กับการว่ายน้ำในสระได้ในบางโอกาส เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจควรสวมใส่ไว้ได้สะดวก น้ำหรือส่วนบนของชุดไตรกีฬาระหว่างการว่ายน้ำในสระ มิฉะนั้นเครื่องอาจเลื่อนลงจากหน้าอกเมื่อกำลังถีบตัวออกจากขอบสระได้

อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ

หมายเหตุ: อัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือไม่มีให้ใช้ระหว่างกำลังว่ายน้ำ

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri และอุปกรณ์เสริม HRM-Swim บันทึกและจัดเก็บข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างกำลังว่ายน้ำ ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจมองไม่เห็นบนอุปกรณ์ fēnix 5X ที่ใช้งานร่วมกันได้ในระหว่างที่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่ใต้น้ำ คุณต้องเริ่มหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ fēnix 5X ที่จับคู่ไว้เพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้ในภายหลัง ระหว่างช่วงการพักเมื่อขึ้นจากน้ำ, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจส่งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ

อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณดาวน์โหลดข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้เมื่อคุณบันทึกกิจกรรมการว่ายน้ำแบบจับเวลาของคุณ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณต้องขึ้นจากน้ำ, ทำงานอยู่, และอยู่ภายในระยะของอุปกรณ์ (3 เมตร) ขณะที่ข้อมูลถูกดาวน์โหลด คุณสามารถรีวข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ในประวัติอุปกรณ์และบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การจัดเก็บข้อมูล

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถจัดเก็บข้อมูลได้ถึง 20 ชั่วโมงในกิจกรรมเดียว เมื่อหน่วยความจำของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

คุณสามารถเริ่มหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้บนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณที่ถูกจับคู่ไว้, และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณถึงแม้ว่าคุณได้เคลื่อนที่ออกจากอุปกรณ์ของคุณ ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในระหว่างกิจกรรมฟิตเนสหรือเล่นกีฬาแบบทีมที่ไม่สามารถสวมใส่นาฬิกาข้อมือได้ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจส่งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้ของคุณไปยังอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณเมื่อคุณบันทึกกิจกรรมของคุณ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณต้องเปิดใช้งานอยู่และอยู่ในระยะ (3 เมตร) ของอุปกรณ์ในขณะที่ข้อมูลถูกอัปโหลด

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

ถ้าข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทานน้ำให้ซั้วเล็กน้อยและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- อบอุ่นร่างกายนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ (*การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 7*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือเสียดกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

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

การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ต้องการ

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
 - ทำความสะอาดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลังจากใช้งานครบทุกเจ็ดครั้ง, โดยการใช้ยาทำความสะอาดอย่างอ่อนในปริมาณเล็กน้อย, เช่นน้ำยาล้างจาน
- หมายเหตุ:** การใช้ยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
 - เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางราบบนพื้น

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ fēnix 5X ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณได้ หากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณมีอุปกรณ์เสริม HRM-Tri รวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ถูกจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดหกแบบการวิ่ง

Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตร

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

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

ระยะวิ่งต่อก้าว: ระยะวิ่งต่อก้าว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราเปรียบเทียบการสั่นในแนวตั้งของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics, คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่นอุปกรณ์เสริม HRM-Tri, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*)

หาก fēnix 5X ของคุณได้ถูกบรรจุกล่องมาพร้อมกับอุปกรณ์เสริมนี้, อุปกรณ์ถูกจับคู่มาเรียบร้อยแล้ว, และ fēnix 5X ถูกตั้งให้แสดงหน้าจอข้อมูล running dynamics

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและอุปกรณ์ fēnix 5X จับคู่กันอยู่แล้ว, ให้ข้ามไปขั้นตอนที่ 7
- หากอุปกรณ์เสริม running dynamics ของคุณและอุปกรณ์ fēnix 5X ยังไม่ได้จับคู่กัน, ให้ทำตามทุกขั้นตอนในกระบวนการนี้ให้เสร็จสิ้น

2 กดค้าง MENU

3 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

4 เลือกหนึ่งกิจกรรม

5 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

6 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่

7 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล running dynamics

หมายเหตุ: หน้าจอ running dynamics ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีที่ติดตั้งล่วงหน้าหลากหลาย, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน

8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2)

9 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเปิดหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

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

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว, สีฟ้า, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

หมายเหตุ: มาตรวัดสีสำหรับความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างแตกต่างออกไป (ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หน้า 8)

ไปที่ Garmin.com สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม, คุณสามารถค้นหาได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

โชนสี	เปอร์เซ็นต์ในโชน	ช่วง Cadence	ช่วงค่าการโยกตัวขณะวิ่ง	Vertical Ratio	ช่วงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง
สีม่วง	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
สีน้ำเงิน	70–95	174–183 spm	6.4–8.1 cm	6.1–7.4%	218–248 ms
สีเขียว	30–69	164–173 spm	8.2–9.7 cm	7.5–8.6%	249–277 ms
สีส้ม	5–29	153–163 spm	9.8–11.5 cm	8.7–10.1%	278–308 ms
สีแดง	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1%	>308 ms

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

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


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

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

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

ถ้าข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Tri อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ fēnix 5X อีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น
หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขึงและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเหล่านี้ต้องผ่านการทำการกิจกรรมสองสามครั้งก่อนโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดต่าง ๆ เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้

การคาดคะเนเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat



หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

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

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไรก่อนที่คุณได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายหนัก ๆ ครั้งต่อไป

ปริมาณการฝึกซ้อม: ปริมาณการฝึกซ้อมคือค่าของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาดคะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพความแข็งแรงในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

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

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

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

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

การเปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะเป็นการแจ้งเตือนที่ปรากฏเมื่อคุณทำการกิจกรรมเสร็จสิ้น คุณสามารถเปิดการแจ้งเตือนสำหรับการวัดสมรรถนะต่าง ๆ, เช่น ข้อจำกัดด้านสมรรถนะและเวลาพักฟื้นของคุณ บางการแจ้งเตือนสมรรถนะปรากฏเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่นการประเมิน VO2 max. ใหม่

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

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิดให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, lactate threshold, และ functional threshold power (FTP) ของคุณโดยอัตโนมัติได้ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

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

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

ไม่มีสถานะ: อุปกรณ์ต้องการหนึ่งสัปดาห์ของประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งการวิ่งกลางแจ้งพร้อมผล VO2 max., เพื่อระบุสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณ

การฝึกซ้อมของคุณเพื่อการพัฒนาการได้

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณจะช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในระหว่างการฝึกหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อรู้สึกพร้อมแล้ว

การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่การออกกำลังกายของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

มีประสิทธิภาพ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญเพื่อวางแผนช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

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

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสียร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

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

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ fēnix 5X ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แตกต่างกันสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับมิเตอร์ power เพื่อแสดงผลการประเมิน VO2 max. ของการปั่นจักรยานของคุณได้ การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและแสดงตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีมาก
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	แย่

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

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) หากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 13*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 13*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการวิ่งของคุณ

- 1 ริงกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจหสมรรถนะ
- 4 เลือก **▲** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ หากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 13*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 13*)

ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจหสมรรถนะ
- 4 เลือก **▲** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักในครั้งต่อไป

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลาเริ่มนับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามการออกกำลังกายอย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 13*), และตั้งอัตราการ

เดินหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเดินหัวใจของคุณ, หน้า 13*)

1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ (*การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ, หน้า 11*)

2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**

เวลาในการฝึกฝนปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาฬิกา, คุณสามารถเลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิหิตสมรรถนะ, และเลือก **▲** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ เพื่อดูเวลาฝึกฝนของคุณ

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณใน 7 วันที่ผ่านมา ซึ่งเป็นค่ารวมของการวัด EPOC ใน 7 วันที่ผ่านมา มาตราวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อรักษาหรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 13*), และตั้งอัตราการเดินหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเดินหัวใจของคุณ, หน้า 13*)

อุปกรณ์ของคุณใช้ค่าประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 10*) และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพความแข็งแรงในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิหิตสมรรถนะ

2 เลือก **▲** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

เวลาการแข่งขันที่ถูกคาดการณ์ไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

ความแปรปรวนของอัตราการเดินหัวใจและระดับความเครียด

คะแนนความเครียดเป็นผลที่ได้มาจากการทดสอบสามนาทีขณะที่ยืนนิ่งอยู่กับที่, โดยอุปกรณ์ fēnix 5X วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเดินหัวใจเพื่อวัดความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตโดยทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่อสมรรถนะว่านักวิ่งแสดงออกอย่างไร ช่วงระดับความเครียดคือจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็นสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 เป็นสถานะความเครียดสูงมาก

การรู้ระดับความเครียดของตนเองช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกวิ่งหนัก ๆ หรือโยคะหรือไม่

การดูความแปรปรวนของอัตราการเดินหัวใจและระดับความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณจะสามารถดูระดับความเครียดจากความ

แปรปรวนของอัตราการเดินหัวใจ (HRV) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) หากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจรวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของคุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

1 หากจำเป็น, เลือก **▲** > **เพิ่ม** > **HRV Stress** เพื่อเพิ่มแอปความเครียดไปยังรายการแอป

2 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มแอปดังกล่าวเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ

3 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **▲** > **HRV Stress** > **▲**

4 ยืนนิ่ง ๆ, และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณทำกิจกรรมของคุณจนเสร็จ, เช่นการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตราการเดินหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเดินหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า你可以พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี

คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 10*)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) หากอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจรวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตามข้อมูลอัตราการเดินหัวใจและ power ของคุณ

1 เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ

3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน


การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจ

แบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*), และคุณต้องการหาการประเมิน VO2 max. สำหรับการปั่นจักรยานของคุณ (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 10*) อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. เพื่อประเมิน FTP ของคุณ

- 1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิตสมรรถนะ
- 2 เลือก **▲** เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เาตัพุดของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
 สีน้ำเงิน	ดีมาก
 สีเขียว	ดี
 สีส้ม	ดีพอใช้
 สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 40*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะแจ้งให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้ (*การเปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ, หน้า 9*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*), และคุณต้องการประเมิน VO2 max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยานก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 10*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **▲**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > FTP Guided Test**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

- 6 เมื่อคุณดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้นแล้ว, ให้คุณดาวน์โหลดจนเสร็จ

ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เาตัพุดของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
 - เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง, นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่งได้วิ่ง

เกินกว่าเกณฑ์, ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่แรงขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์, เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการแข่งขัน 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป, ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรฝึกซ้อมตนเองในระหว่างการแข่งขัน

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 13*)

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) คุณยังต้องมีการประเมิน VO2 max. จากการวิ่งครั้งก่อนอีกด้วย (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 10*)

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสัปดาห์พร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **▲**
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อการทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > การทดสอบ Lactate Threshold ตามคำแนะนำ**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหลังจากหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลาอัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีก่อนการอยู่นิ่งหรือคลาดาวน, อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวสองนาทีก่อนที่คุณจะวัดอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือตั้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

เกี่ยวกับ Training Effect

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

ระยะเวลา, และความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ

Training Effect สำหรับแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณ เพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผลต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากการออกกำลังกายส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้ถูกวางแผนตามระยะของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของคุณ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอโดยใช้ความพยายามหรือการออกกำลังกายปานกลางที่มีช่วงเวลายาวขึ้น (มากกว่า 180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหารทางแอโรบิกของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิกได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงถึงความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม ช่วงความเข้มข้นสูงที่เข้า 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิกได้

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทราบว่าคุณค่า Training Effect ของคุณ (จาก 0.0 ถึง 5.0) อาจดูสูงผิดปกติได้ระหว่างสองสามกิจกรรมแรกของคุณ อาจต้องทำหลายกิจกรรมเพื่อให้อุปกรณ์เรียนรู้แอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

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

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

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

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

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้
- การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถป้องกันคุณจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและสามารถลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของคุณได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 14*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบอายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจตอนที่ โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปทำโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้นโดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

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

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราหัวใจเต้น

3 เลือก HR สูงสุด, และโซนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Detection เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 9*)

4 เลือก LTHR > ป้อนเอง, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 12*)

5 เลือก HR ช่วงพัก, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยตามข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณได้, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

6 เลือก โชน > ขึ้นกับ

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโชนในแบบจังหวะการเดินต่อนาที
- เลือก **% สูงสุด HR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก **%HRR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจที่สวางไวของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
- เลือก **%LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

8 เลือกหนึ่งโชน, และป้อนค่าสำหรับแต่ละโชน

9 เลือก เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจ และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬา เพื่อเพิ่มโชนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)

10 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 ถึง 8 เพื่อเพิ่มโชนอัตราการเต้นหัวใจด้านกีฬา (ให้เลือกได้)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 13*)
- ริงปอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจสองสามแบบ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโชนของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

โชน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโอขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโออย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็ว และเริ่มรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พละกำลังเพิ่มขึ้น

เกี่ยวกับ Lifetime Athletes

Lifetime Athletes คือผู้ที่ฝึกซ้อมอย่างหนักมานานหลายปี (ยกเว้นการบาดเจ็บเล็กน้อย) และมีอัตราการเต้นหัวใจขณะพักผ่อนที่จังหวะการเดิน 60 ครั้งต่อนาที (bpm) หรือต่ำกว่า

การตั้งค่าโชน Power ของคุณ

ค่าสำหรับโชนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นและอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโชน power ต่าง ๆ ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโชนต่าง ๆ ของคุณด้วยตนเองบนอุปกรณ์หรือใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณก็ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โชน Power > ขึ้นกับ

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **วัด** เพื่อดูและแก้ไขโชนในแบบวัด
- เลือก **%FTP** เพื่อดูและแก้ไขโชนต่าง ๆ เป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

4 เลือก FTP, และป้อนค่า FTP ของคุณ

5 เลือกหนึ่งโชน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโชน

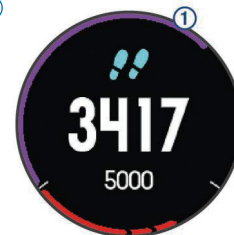
6 หากจำเป็น, เลือก **ต่ำสุด**, และป้อนค่า power ที่ต่ำสุด

การติดตามกิจกรรม

คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาที่ความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรีที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรีที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรีของกิจกรรมต่าง ๆ จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิท้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

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

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงชั่วโมงทั้งหมดของการนอนหลับ, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างการนอน
 - 2 อัปเดตข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect ([การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 23](#))
- คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิดใช้ตัวเลือก Sleep Time ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติระหว่างเวลานอนปกติของคุณได้ ([การตั้งค่าระบบ, หน้า 30](#))

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นแข็งแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ โดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกากิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกากิจกรรมหนัก นาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณในระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

กิจกรรมใน Garmin Move IQ™

คุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับรูปแบบกิจกรรม เช่น การเดิน, การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, และการฝึกซ้อมด้วย elliptical, เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาทีโดยอัตโนมัติ คุณสามารถดูประเภทของเหตุการณ์และระยะเวลาบนไทม์ไลน์ Garmin Connect ของคุณ, แต่ไม่แสดงในรายการกิจกรรม, ภาพถ่าย, หรือฟีดข่าวของคุณ สำหรับรายละเอียดและความแม่นยำเพิ่มเติม, คุณสามารถบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ของคุณได้

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

การเตือนให้เคลื่อนไหว: แสดงข้อความและแถบเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอสัมผัส อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ ([การตั้งค่าระบบ, หน้า 30](#))

การเตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณสามารถเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้ การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณสามารถเปิดและปิดกิจกรรมใน Move IQ ได้

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และกิจกรรม Move IQ ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

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

การออกกำลังกาย

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

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การติดตามการออกกำลังกายจากเว็บ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งการออกกำลังกายจาก Garmin Connect, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin Connect, หน้า 22](#))

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

การเริ่มออกกำลังกาย

ก่อนคุณสามารถเริ่มการออกกำลังกาย, คุณต้องดาวน์โหลดหนึ่งการออกกำลังกายจากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก 
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 กดค้าง MENU

4 เลือก การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายของฉัน

5 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย

6 เลือก ออกกำลังกาย

7 เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

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

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางแผนการออกกำลังกายไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ การออกกำลังกายตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือออกกำลังกายได้ การออกกำลังกายตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามกิจกรรมนั้นไป เมื่อคุณส่งการออกกำลังกายตามตารางจาก Garmin Connect, ก็จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

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

คุณสามารถค้นดู Garmin Connect เพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, จัดตารางการออกกำลังกายและคอร์สต่าง ๆ, และดาวน์โหลดแผนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

2 ไปที่ connect.garmin.com

3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม

4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

5 เลือก , และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การออกกำลังกายแบบช่วงเวลา

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายแบบช่วงเวลาโดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บช่วงเวลาการออกกำลังกายที่ปรับแต่งเองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกช่วงเวลาการออกกำลังกาย คุณสามารถใช้ช่วงเวลาแบบเปิดสำหรับการออกกำลังกายแบบลู่วิ่งและเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบก่อนแล้ว

การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 กดค้าง MENU

4 เลือก การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > แก๊ซ > ช่วงเวลา > ประเภท

5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด

ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่งช่วงเวลาที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด

6 เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่าระยะทางและช่วงเวลาสำหรับการออกกำลังกาย, และเลือก

7 เลือก BACK

8 เลือก พักผ่อน > ประเภท

9 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด

10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับช่วงเวลาพัก, และเลือก

11 เลือก BACK

12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:

- เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก ซ้ำ
- เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ, เลือก วอร์มอัพ > เปิด
- เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ, เลือก คูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก

2 เลือกหนึ่งกิจกรรม

3 กดค้าง MENU

4 เลือก การฝึกซ้อม > ช่วงเวลา > ออกกำลังกาย

5 เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

6 เมื่อการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก LAP เพื่อเริ่มช่วงเวลาแรก

7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เมื่อคุณทำทุกช่วงเวลาเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

- ในเวลาใด ๆ, เลือก LAP เพื่อสิ้นสุดหนึ่งช่วงเวลา
- ในเวลาใด ๆ, เลือก STOP เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- หากคุณเพิ่มการคูลดาวน์ไปยังการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลาของคุณ, เลือก LAP เพื่อจบการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

เชกเมนต์

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

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เชกเมนต์ทั้งหมดในคอร์สถูกดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติ

การใช้ Virtual Partner®

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB

2 กดค้าง MENU

3 เลือก การตั้งค่า > แอพส์

4 เลือกหนึ่งกิจกรรม

5 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

6 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > Virtual Partner

7 ป้อนค่าหนึ่ง pace หรือความเร็ว

8 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม*, หน้า 2)

9 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ระยะเท่านั้น** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่ตัวเอง
 - เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
 - เลือก **ระยะและ Pace** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็วหน้าจอนี้เป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
- 6 เลือก เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังใครแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคล

รวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ไกลที่สุด

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางชันมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์ power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

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

การนำหนึ่งสถิติส่วนบุคคลกลับคืนมา

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 3 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อนำกลับคืนมา
- 4 เลือก **ก่อนหน้า > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 กดค้าง **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 3 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 4 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 ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาตั้งกล่าวเท่านั้น

นาฬิกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำก็ได้

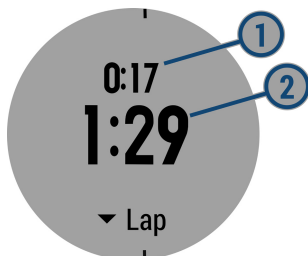
- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **นาฬิกา > ตั้งปลุก > เพิ่มเดือน**
- 3 เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาปลุก
- 4 เลือก **ซ้ำ**, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร (ให้เลือกได้)
- 5 เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้เลือกได้)
- 6 เลือก **Backlight > เปิด** เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลากอยหลัง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > ตั้งเวลาเดือน
- 3 ป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น, เลือก เริ่มใหม่ > เปิด เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 5 หากจำเป็น, เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- 6 เลือก เริ่มเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา
- 3 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 เลือก DOWN เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา lap ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

- 5 เลือก ▲ เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 6 เลือก DOWN เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลาทั้งคู่

การตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกให้ดังตามจำนวนนาที่หรือชั่วโมงที่เจาะจงไว้ก่อนเกิดพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามความเป็นจริง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > การเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ก่อนอาทิตย์ตก > สถานะ > เปิด
 - เลือก ก่อนอาทิตย์ขึ้น > สถานะ > เปิด
- 4 เลือก เวลา, และป้อนเวลา

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาที่ปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่อประหยัดเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา > ซิงค์กับ GPS
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 34)

การใช้ปุ่มลัดเพื่อซิงค์เวลากับ GPS

- 1 กด START และ DOWN พร้อมกัน
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 34)

การนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไปยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 📍
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ หรือแก้ไขชื่อ, ระดับความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

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

การลบตำแหน่งที่บันทึกไว้ทั้งหมด

คุณสามารถลบตำแหน่งของคุณที่บันทึกไว้ทั้งหมดได้ในครั้งเดียวกัน

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > นำทาง > บันทึกตำแหน่ง > ลบทั้งหมด

การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทางและแบร์ริงจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

- 1 หากจำเป็น, เลือก ▲ > เพิ่ม > Project Wpt. เพื่อเพิ่มแอป project waypoint ไปยังรายการแอป
- 2 เลือก ไซ เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา, 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

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > นำทาง
- 2 เลือกหนึ่งหมวดหมู่
- 3 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุดหมายปลายทาง
- 4 เลือก นำทาง
 - ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 5 เลือก ▲ เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

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

จุดสนใจ

จุดสนใจคือสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีประโยชน์หรือน่าสนใจ จุดสนใจจะถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุดหมายการเดินทางซึ่งเป็นที่นิยมต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการน้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

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

การสร้างเส้นทางไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุและทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก
- 2 เลือก ริ่ง หรือ จักรยาน
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > คอร์สแบบไปกลับ
- 5 ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
- 6 เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป
อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถเลือก DOWN เพื่อดูคอร์สเหล่านั้นได้
- 7 เลือก เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
- 9 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง, เลือก นำทาง
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก แผนที่

- เพื่อดูรายการของจุดเลี้ยวในคอร์ส, เลือก เลี้ยวต่อเลี้ยว
- เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของคอร์ส, เลือก โปรไฟล์ระดับความสูง

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB), และเริ่มต้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ*, หน้า 31)

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก > นำทาง > MOB ล่าสุด
ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การนำทางด้วย Sight 'N Go

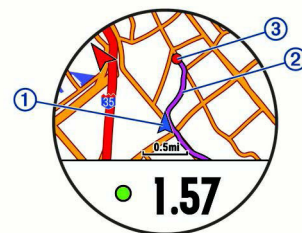
คุณสามารถซื้ออุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่นอ่างเก็บน้ำ, ล็อกทิวทัศน์, และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

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

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้
คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก > กลับไปจุดเริ่ม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก TracBack
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การนำทางแบบตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ , track เพื่อติดตาม , และจุดหมายปลายทางของคุณ ปรากฏบนแผนที่

การหยุดการนำทาง

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง MENU
- 2 เลือก หยุดการนำทาง

แผนที่

นาฬิกา fēnix 5X ของคุณสามารถแสดงหลากหลายประเภทของข้อมูลแผนที่ Garmin, เช่น แผนที่ภูมิประเทศ, BirdsEye imagery, แผนที่ทางทะเล BlueChart®, และแผนที่ถนน City Navigator® เพื่อส่งชื่อข้อมูลแผนที่และดูข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้, ไปที่ garmin.com/maps

▲ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้นบนแผนที่

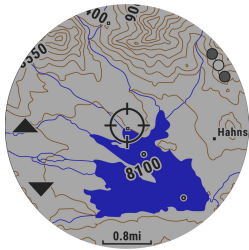
การดูแผนที่

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก ▲ > แผนที่
- 2 กดค้าง MENU และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **เลื่อน/ซูม**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ▲ เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูม คุณสามารถกดค้างเพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาทได้
 - เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง, เลือก **รอบตัวฉัน**

การบันทึกหรือนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เลื่อน/ซูม**
การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่



- 3 เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในกากบาท
- 4 กดค้าง ▲ เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาท
- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
 - เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

การนำทางด้วยคุณสมบัตินรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **รอบตัวฉัน**
ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่

- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อไฮไลต์หนึ่งส่วนของแผนที่
- 4 เลือก ▲
รายการจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลต์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- 5 เลือก ▲ เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **พิจารณาข้อมูล**

เข็มทิศ

อุปกรณ์เข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติคุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 29*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณสามารถเลือก ▲ จากวิจิทเข็มทิศได้

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง, หน้า 29*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศอย่างรวดเร็ว, เลือก ▲ จากวิจิทเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงข้อมูลเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เป็นอุปกรณ์เสริม
หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ** > **กิจกรรม**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก **รายละเอียด**
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก **Laps**
 - เพื่อเลือกหนึ่งช่วงเวลาและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละช่วงเวลา, เลือก **ช่วงเวลา**
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ, เลือก **Training Effect (เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 12)**
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก **เวลาในโซน HR (การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ)**

เด่นหัวใจ, หน้า 21)

- เพื่อดูแปลนระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
- เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปลักษณะกิจกรรมไว้, รวมไปถึงระยะทาง, เวลา, แคลอรี่, และข้อมูลอุปกรณ์เสริมโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยน เพื่อให้คุณสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณโอนผ่านการเปลี่ยนได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยน รวมไปถึงระยะทาง, เวลา, ความเร็วเฉลี่ย, และแคลอรี่

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจ, คุณต้องจบหนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมไว้ก่อน การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

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

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

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

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

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

การลบประวัติ

- 1 กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ประวัติ > ตัวเลือก**
 - 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ลบทุกกิจกรรม?** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
 - เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด
- หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว
- 4 ยืนยันการเลือกของคุณ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัตินี้

อย่างต้องการให้คุณติดตั้งแอป Garmin Connect Mobile™ บนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ ไปที่ www.garmin.com/apps สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัตินี้ใช้งานได้โดยเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

การแจ้งเตือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ

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

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

Connect IQ: ช่วยให้คุณสามารถดูข้อมูลของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้

เซ็นเซอร์ Bluetooth: ช่วยให้คุณสามารถเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

Find my phone: ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ

Find my watch: ค้นหาอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ

เป็นพินช์แบบทันที: ช่วยให้คุณสามารถไปยังอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้เป็นพินช์ของสมาร์ทโฟนของคุณได้

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือน, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ fēnix 5X กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน ([การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1](#))

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > ปิด**
- 3 เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก **โหมดนาฬิกา**
- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก **พักหน้าจอ**
- 10 เลือกจำนวนเวลาการเตือนสำหรับการแจ้งเตือนใหม่ที่ปรากฏบนหน้าจอ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** เพื่อดูรายการแจ้งเตือน
- 2 เลือก **▲**, และเลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
- 3 เลือก **DOWN** สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 4 เลือก **BACK** เพื่อย้อนกลับไปที่หน้าก่อนหน้า

การจัดการการแจ้งเตือน


คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณใช้อุปกรณ์ Apple®, ใช้การตั้งค่าศูนย์การแจ้งเตือน

- บนสมาร์ตโฟนของคุณเพื่อเลือกรายการที่แสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณใช้อุปกรณ์ Android™, ใช้การตั้งค่าแอปในแอป Garmin Connect Mobile เพื่อเลือกรายการที่แสดงบนอุปกรณ์

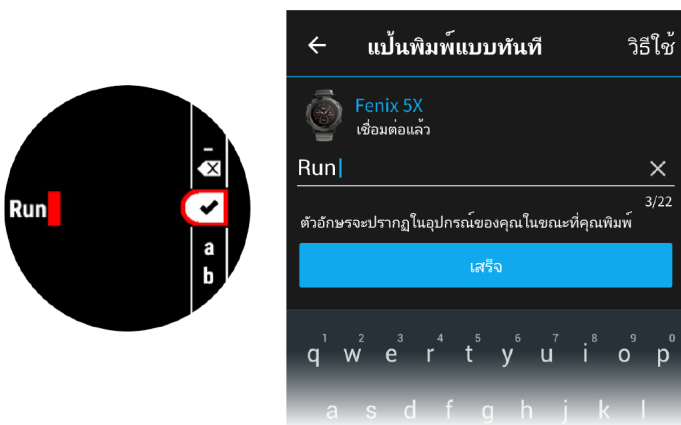
การปิดเทคโนโลยี Bluetooth

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
 - 2 เลือก  เพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ
- โปรดดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การป้องกันข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

แป้นพิมพ์แบบทันทีช่วยให้คุณป้องกันข้อความไปยังอุปกรณ์ fēnix 5X ได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ตโฟนของคุณ แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตามที่ฟิลต์ข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ ในระหว่างที่คุณพิมพ์บนแป้นพิมพ์แบบทันที, ตัวอักษรจะปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณพร้อมกัน แป้นพิมพ์แบบทันทีถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อปิดใช้งานแป้นพิมพ์แบบทันที, ไปที่ การตั้งค่า > แป้นพิมพ์แบบทันที ใน Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณเมื่อฟิลต์ข้อความปรากฏ



การเปิดและปิดการแจ้งเตือนการเชื่อมต่อ Bluetooth

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ fēnix 5X ให้เตือนคุณเมื่อสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อ Bluetooth ถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

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

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 

อุปกรณ์ fēnix 5X เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเตือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจออุปกรณ์ fēnix 5X ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

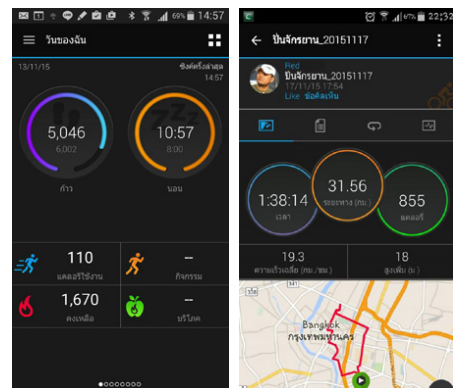
- 3 เลือก BACK เพื่อหยุดการค้นหา

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงวิ่ง, เดิน, ปั่นจักรยาน, วายน้ำ, ไต่เขา, เกมกอล์ฟ, และอื่น ๆ Garmin Connect ยังเป็นเครื่องติดตามสถิติแบบออนไลน์ของคุณที่ซึ่งคุณสามารถวิเคราะห์และแบ่งปันรอบกอล์ฟทั้งหมดของคุณได้ เพื่อลงชื่อขอบัญชีใช้งานฟรี, ไปที่ connect.garmin.com/th-TH/start/forerunner

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้งของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมสูง, และแผนภูมิแสดง pace และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมกอล์ฟของคุณ, รวมถึงบัตร์ลงคะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงานที่ปรับแต่งได้ด้วย



ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

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

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin

Connect Mobile, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)

1 ชิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 23*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect Mobile ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ดัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ อุปกรณ์ของคุณแจ้งเตือนคุณเพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

หากคุณยังไม่ได้จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5X กับสมาร์ตโฟนของคุณ, คุณสามารถอัปเดตข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com/start
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชัน GroupTrack, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ fēnix 5X หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ fēnix 5X
- 2 จับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ fēnix 5X (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 1*)
- 3 บนอุปกรณ์ fēnix 5X, กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > GroupTrack > แสดงบนแผนที่ เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก LiveTrack > GroupTrack
- 5 หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, เลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชัน GroupTrack
- 6 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
- 7 เลือก เริ่ม LiveTrack

8 บนอุปกรณ์ fēnix 5X, เริ่มหนึ่งกิจกรรม

9 เลื่อนแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

ข้อแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถกดค้าง MENU และเลือก Nearby Connections เพื่อดูข้อมูลระยะทาง, ทิศทาง, และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณสามารถติดตามเพื่อน ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- จับคู่อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก การเชื่อมต่อ เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ตโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack, เลื่อนแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi®

อุปกรณ์ fēnix 5X บางรุ่นมีคุณสมบัติการเชื่อมต่อกับ Wi-Fi แอป Garmin Connect Mobile ไม่ได้บังคับให้คุณใช้การเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปเดตกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

แผนการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม: ช่วยให้คุณสามารถดูและเลือกการออกกำลังกายและแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

ซอฟต์แวร์อัปเดต: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดเมื่อมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi ให้บริการ ครั้งถัดไปที่คุณเปิดหรือปลดล็อกอุปกรณ์, คุณสามารถทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งซอฟต์แวร์อัปเดตได้

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

- 1 ไปที่ www.garminconnect.com/start, และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi ด้วย Garmin Express

คุณสมบัติ Connect IQ™

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin® และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยใช้แอป Garmin Connect Mobile คุณยังสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิว, และแอปส์ต่าง ๆ

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณสามารถดูข้อมูลใหม่ที่แสดงเช่น เซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิจิต: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบกับนาฬิกาของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ จากแอป Garmin Connect Mobile, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณก่อน

- 1 จากการจัดค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Connect IQ สโตร์**
- 2 หากจำเป็น, เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติของ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

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

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

วิจิต

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิตที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, บางวิจิตต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิตมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในวิจิตลูปได้ด้วยตนเอง

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

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ตโฟนของคุณ

ความคมเพลง: ให้การควบคุมการเล่นเพลงสำหรับสมาร์ตโฟนของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

วันของฉันท: แสดงการสรุปกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

ก้าว: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, ระยะทางที่เดินทางผ่าน

นาฬิกาความเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm), อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก (RHR) ที่ต่ำที่สุดสำหรับวันนี้, และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

สมรรถนะ: แสดงสถานะการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณ, ปริมาณของการฝึกซ้อม, การประเมิน VO2 max., เวลาพักฟื้น, การ

ประเมิน FTP, lactate threshold, และ predicted race times

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่ถูกบันทึกไว้ของคุณและระยะทางทั้งหมดของคุณในสัปดาห์

ABC: แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกดอากาศ, และเข็มทิศ

ข้อมูลเซ็นเซอร์: แสดงข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์ภายในหรือหนึ่งเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เชื่อมต่อไว้

การควบคุม VIRB: มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ

กิจกรรมล่าสุด: แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกล่าสุดของคุณ, เช่นการวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

แคลอรี: แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

กอล์ฟ: แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้น: ติดตามจำนวนขั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

การติดตามสุนัข: แสดงข้อมูลตำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณมีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ

การปรับแต่งวิจิตลูป

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิตในวิจิตลูป, ลบวิจิต, และเพิ่มวิจิตใหม่ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การจัดค่า > วิจิต**
- 3 เลือกหนึ่งวิจิต
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิตในวิจิตลูป
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิจิตออกจากวิจิตลูป
- 5 เลือก **เพิ่มวิจิต**
- 6 เลือกหนึ่งวิจิต
วิจิตถูกเพิ่มเข้าไปยังวิจิตลูป

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ Garmin.com/VIRB เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB

การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวิจิต VIRB ให้แสดงในวิจิตลูปอีกด้วย ([การปรับแต่งวิจิตลูป, หน้า 24](#))

- 1 เปิดใช้งานกล้อง VIRB
- 2 บนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิต VIRB
- 3 รอสักครู่ในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 เลือก **▲**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก **เริ่มการบันทึก**
 - โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix 5X

- เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
- เพื่อการหยุดถ่ายวิดีโอ, เลือก **▲**
- เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**
- เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก **การตั้งค่า**

การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร้า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งวีจิว VIRB ให้แสดงในวีจิวทูลปอีกด้วย ([การปรับแต่งวีจิวทูลป, หน้า 24](#))

- 1 เปิดใช้งานกล้อง VIRB
- 2 บนอุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวีจิว VIRB
- 3 รอสักครู่ในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับกล้อง VIRB ของคุณ เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปในแอปพลิเคชันโดยอัตโนมัติ
- 4 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
- 5 กดค้าง **MENU**
- 6 เลือก **VIRB Remote**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก **การตั้งค่า > เริ่ม/หยุดจับเวลา**
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู เลือก **การตั้งค่า > ทำเอง**
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **เริ่มการบันทึก**
โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix 5X
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
 - เพื่อหยุดบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **▲**
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการเตือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

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

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ ([การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25](#))

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

ล็อกปุ่ม: ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ

ซ้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง, เช่นการว่ายน้ำผสมวิ่ง

การเตือน: ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม

Metronome: เล่นเสียงที่จังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น ([การใช้เครื่องมือทำจังหวะ, หน้า 3](#))

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap® ([Auto Lap, หน้า 27](#))

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ระบุไว้ ([การเปิดใช้งาน Auto Pause®, หน้า 27](#))

Auto Climb: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน

Auto Run: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ ([ความเร็วและระยะทาง 3D, หน้า 28](#))

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดยการใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ปุ่ม Lap: ช่วยให้คุณสามารถบันทึกหนึ่ง lap หรือการพักระหว่างกิจกรรมได้

เลื่อนอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณสามารถดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลาทำงานอยู่ ([การใช้ Auto Scroll, หน้า 28](#))

การแจ้งเตือนเชกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณทราบถึงเชกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง

GPS: การตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS

การใช้ GPS + GLONASS ช่วยเพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการตรวจจับตำแหน่งที่เร็วขึ้น การใช้ตัวเลือก GPS + GLONASS สามารถลดอายุแบตเตอรี่ได้มากกว่าการใช้ตัวเลือก GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุดการติดตามและข้อมูลเช่นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง ([UltraTrac, หน้า 28](#))

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

พักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าการตั้งเวลาพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรม ([การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน, หน้า 28](#))

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

สีการเน้น: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยนเลย์เอาต์และเนื้อหาของหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

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

8 หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่ปรับแต่งเอง, หรือเลือกหนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าก็ได้

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่**

การแจ้งเตือน

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

การเตือนเหตุการณ์: การเตือนเหตุการณ์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียว เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 bpm และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือช่วงเวลาที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	เหตุการณ์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าช่วงระยะทางได้
ความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูงต่ำสุดและสูงสุดได้

อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุด หรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 13 และ การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 14
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	เหตุการณ์	คุณสามารถกำหนดรัศมีจากตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ในช่วงต่าง ๆ ที่สม่ำเสมอได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถกำหนดจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	เหตุการณ์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าช่วงเวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **การเตือน**

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งการเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
- เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเตือน

8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน

9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเตือน

สำหรับการเตือนเหตุการณ์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง **MENU**, เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก **แผนที่**

ปรับแต่งแผนที่: แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ติดตั้งไว้

ใช้ Sys. การตั้งค่า: ช่วยให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ต้องการได้

แนวแผนที่: ตั้งทิศทางทางหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศวิ่ง แสดงทิศทางการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนสุด

ของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่
ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการทำงานไว้, คุณต้องซูมเข้าออกด้วยตัวเอง

ล๊อคบนถนน: ล๊อคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สีเป้าที่ติดตาม: เปลี่ยนสี track log

ละเอียด: กำหนดจำนวนรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่งวิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

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

กิจกรรม: กำหนดหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง อุปกรณ์คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

คอร์ส: กำหนดว่าอุปกรณ์สร้างคอร์สอย่างไร ใช้ตัวเลือก ติดตามคอร์ส เพื่อสร้างคอร์สพื้นฐาน ใช้ตัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อคำนวณหนึ่งคอร์สโดยใช้แผนที่ที่นำทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่หากคุณเดินทางออกนอกคอร์ส

วิธีคำนวณ: กำหนดวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือการเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

การหลีกเลี่ยง: กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยงในเส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: กำหนดพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทางตรง

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

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

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Auto Lap**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

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

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าได้เปิดโทนเสียงไว้ (**การตั้งค่าระบบ, หน้า 30**)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้ (**การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25**)

การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองของข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการแจ้งเตือน lap ได้

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

การเปิดใช้งาน Auto Pause®

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงการหยุดที่ไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Auto Pause**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว, เลือก **เมื่อหยุด**
- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณต่ำกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก **กำหนดเอง**

การเปิดใช้งาน Auto Climb

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

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Auto Climb > สถานะ > เปิด**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **หน้าจอวิ่ง** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะวิ่ง
- เลือก **หน้าจอปีน** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะกำลังปีน
- เลือก **สลับสี** เพื่อสลับสีหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
- เลือก **ความเร็วแนวตั้ง** เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- เลือก **โหมดสลับ** เพื่อกำหนดว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

ความเร็วและระยะทาง 3D

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

การเปิดและปิดปุ่ม Lap

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

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก ปุ่ม Lap

สถานะปุ่ม lap เปลี่ยนเป็น เปิด หรือ ปิด โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าปัจจุบัน

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อเลื่อนผ่านหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลาทำงานอยู่ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Scroll

6 เลือกความเร็วการแสดง

UltraTrac

คุณสมบัต UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัต UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัต UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน กดค้าง MENU, เลือก การตั้งค่า > แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก ประหยัดแบตเตอรี่เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม

ถูกยึดออกไป: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม โหมดถูกยึดออกไปสามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมออกจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ เลือก **ลบจากที่ใช้ประจำ**
- เพื่อลบกิจกรรมออกจากรายการแอปส์, เลือก **ลบ**

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

4 เลือก เรียงลำดับใหม่

5 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งของกิจกรรมในรายการแอปส์

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือกเลย์เอาต์, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ, คุณต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัต Connect IQ™, หน้า 23*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง MENU

2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา

3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัดนาฬิกา

4 เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าเพิ่มเติม

5 เลือก **▲ > ไข** เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้

6 หากใช้หน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก **▲ > ปรับแต่ง**

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **หน้าปัด**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **เข็มนาฬิกา**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **Layout**
- เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **วินาที**
- เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **ข้อมูล**
- เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **สี**
- เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก **สีพื้นหลัง**
- เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าเซ็นเซอร์

การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ

เปรียบเทียบ: ช่วยให้คุณสามารถเปรียบเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (การเปรียบเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 29)

การแสดงผล: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร, องศา, หรือมิลลิเรเดียน

North Ref.: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 29)

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

การเปรียบเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

เปรียบเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > เปรียบเทียบ > เริ่มต้น
- 3 ทำตามคำแนะนำหน้าจอ
ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นมา

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > North Ref.
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก True
 - เพื่อตั้งมุมเบี่ยงเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก Magnetic
 - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก Grid
 - เพื่อตั้งค่าความแตกต่างแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก ผู้ใช้, ป้อนค่าความแตกต่างของแม่เหล็ก, และเลือก เสร็จ

การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > เครื่องวัดความสูง

Auto Cal.: ให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบตนเองในแต่ละครั้งที่คุณเปิดการติดตาม GPS

เปรียบเทียบ: ช่วยให้คุณสามารถเปรียบเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความสูง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ, เลือก Auto Cal. > เปิด
 - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบัน, เลือก ปรับเทียบ

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > Barometer

แสดง: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนผังในวิจิทเครื่องวัดความกดอากาศ

เตือนพายุ: ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่กระตุ้นการเตือนพายุ

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

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของแผนที่ในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูลได้

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > แผนที่

แนวแผนที่: ตั้งทิศทางของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศถ่วง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนสุดของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่
ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ล๊อคบนถนน: ล๊อคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด

Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สีเป้าที่ติดตาม: เปลี่ยนสี track log

ละเอียด: กำหนดจำนวนรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > แผนที่ > ปรับแต่งแผนที่
เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดการสลับใช้งาน, เพื่อแสดงหรือซ่อนข้อมูลแผนที่

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > GroupTrack

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกประเภทกิจกรรมใดที่ปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณะของแผนที่ขณะกำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > หน้าจอข้อมูล
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
 - เลือก **ไกด์** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอเส้นทางที่แสดงแบร์ริงเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
 - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตคาร์ระดับความสูง
 - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อเพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งเครื่องชี้หน้าทิศที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ เครื่องชี้หน้าชี้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

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

การตั้งค่าการแจ้งเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการแจ้งเตือนเพื่อช่วยให้คุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางได้

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

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > ระบบ

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 30*)

Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การตั้งค่า Backlight, หน้า 30*)

เสียง: ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่นเสียงปุ่มกด, การเตือน, และการสั้นต่าง ๆ

ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก เวลารอน เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลานอน

ปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

เมนูความคม: ช่วยให้คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 31*)

ปุ่มลัด: ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 31*)

อโต้ล๊อค: ช่วยให้คุณล๊อคปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้

ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม ในการล๊อคปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก โหมดนาฬิกา เพื่อล๊อคปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้กำลังบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยนหน่วยการวัด, หน้า 31*)

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

การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวเลือกการบันทึกแบบ สมาร์ท (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ ทุกวินาที ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: กำหนดให้อุปกรณ์ใช้โหมด mass storage หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ ได้ (*การกลับไปใช้การตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 34*)

ซอฟต์แวร์อัปเดต: ช่วยให้คุณติดตั้งซอฟต์แวร์อัปเดตที่ดาวน์โหลดไว้โดยใช้ Garmin Express ได้

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > ระบบ > เวลา

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เลือกเวลา: ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ทำเอง

การเตือน: ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าตัวแจ้งเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและตกให้ตั้งในจำนวนเวลาเป็นนาทีหรือชั่วโมงที่เจาะจงก่อนเวลาที่พระอาทิตย์จะขึ้นหรือตกจริงได้

ซิงค์กับ GPS: ช่วยให้คุณสามารถซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตสำหรับเวลาออมแสง

การตั้งค่า Backlight

กดค้าง MENU, และเลือก การตั้งค่า > ระบบ > Backlight

โหมด: กำหนดให้ backlight เปิดด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติ ตัวเลือก อัตโนมัติ ช่วยให้คุณตั้ง backlight สำหรับปุ่มกด, การเตือน, และการให้สัญญาณต่าง ๆ ได้โดยแยกต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อคุณตั้ง การให้สัญญาณ เป็น เปิด, คุณกระตุ้น backlight โดยการยกและการหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ

ปิด Backlight: ตั้งค่าความนานของเวลาก่อน backlight ปิดลง
ความสว่าง: กำหนดระดับความสว่างของ backlight

การปรับแต่งเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูการควบคุมได้ (*การดูเมนูควบคุม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > เมนูควบคุม
- 3 เลือกหนึ่งทางลัดที่ต้องการปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูการควบคุม
 - เลือก ลบ เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูการควบคุม
- 5 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมลงในเมนูการควบคุม

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและปุ่มต่าง ๆ ที่กดรวมกันได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > ปุ่มลัด
- 3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือปุ่มต่าง ๆ ที่กดรวมกันเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยการวัด

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

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

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และสัญญาณอนุญาตให้ใช้สิทธิ์ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เกี่ยวกับ

การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม

- 1 จากการตั้งค่า, เลือก เกี่ยวกับ
- 2 เลือก DOWN จนกว่าข้อมูลกฎระเบียบปรากฏ

เซ็นเซอร์ ANT+

อุปกรณ์สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมแบบไร้สาย ANT+ ซึ่งเป็นตัวเลือกเหล่านี้ได้

- เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เช่น HRM-Run™ (*การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (ให้เลือกได้), หน้า 6*)
- เซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence จักรยาน (*การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม, หน้า 31*)
- Foot pod (*Foot Pod, หน้า 32*)
- เซ็นเซอร์ power, เช่น Vector™
- เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิแบบไร้สาย tempe™ (*Tempe, หน้า 32*) สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์เพิ่มเติม, ไปที่ <http://buy.garmin.com>

การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณโดยการเชื่อมต่อเทคโนโลยีไร้สาย ANT+, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากที่ถูกจับคู่แล้ว, อุปกรณ์จะเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานและอยู่ภายในระยะ

หมายเหตุ: หากเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจถูกรวมมากับอุปกรณ์ของคุณด้วย, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเรียบร้อยแล้ว

- 1 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (*การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (ให้เลือกได้), หน้า 6*) เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมใส่เครื่องนั้น
 - 2 นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์
- หมายเหตุ:** อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ อื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่

- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก ค้นหาทั้งหมด
- เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก กำลังค้นหา ไปเป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*)
- อัปเดตข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้งานด้านฟิตเนสของคุณ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ, หน้า 13*)
- กำหนดขนาดล้อของคุณ (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 40*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*)

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.com/intosports สำหรับรายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector™)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 14*)
- ใช้การแจ้งเตือนระยะเพื่อให้แจ้งเตือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว (*การตั้งค่าการเตือน, หน้า 26*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31*) คุณสามารถ

ปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ ([การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25](#)) อุปกรณ์ fēnix 5X แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ fēnix 5X ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision™, Varia™ smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อพัฒนาความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ คุณคือผู้ใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณเพื่อข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ fēnix 5X ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia ([การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Connect Mobile, หน้า 22](#))

Foot Pod

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

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน ([การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31](#))

foot pod มีการปรับเทียบตนเอง, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งสองสามรอบโดยใช้ GPS

- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีในจุดที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- 2 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่หยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

ตามข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยน, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน ([การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31](#))

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ หากคุณสามารถเคยปรับเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ

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

การตั้งค่าความเร็วและระยะทาง foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทาง foot pod, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ของ foot pod ก่อน ([การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 31](#))

คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณ pace และระยะทางจากข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก ความเร็ว
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ในร่ม** เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
 - เลือก **ทุกครั้ง** เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

Tempe

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

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ fēnix 5X

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 12 วัน
ระดับการกันน้ำ	10 ATM*
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน	จาก -20° ถึง 50°ซ. (จาก -4° ถึง 122°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่วิทยุ	2.4 GHz
โพรโทคอลวิทยุ	เทคโนโลยีไร้สาย ANT+, อุปกรณ์ Bluetooth Smart, เทคโนโลยี Wi-Fi (รุ่นที่สามารถใช้ได้)

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 100 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.com/waterrating

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณ, เช่นการติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, การแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน, GPS, เซ็นเซอร์ภายในต่าง ๆ, และเซ็นเซอร์ ANT+ ต่าง ๆ ที่เชื่อมต่ออยู่

อายุแบตเตอรี่ fēnix 5X	โหมด
ได้ถึง 12 วัน	โหมดสมาร์ตวอทช์พร้อมการติดตามกิจกรรมและการตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือตลอดทั้งวัน
ได้ถึง 20 ชม.	โหมด GPS พร้อมอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

ได้ถึง 30 ชม.	โหมด UltraTrac GPS พร้อมระบบนำร่องที่ใช้ใจโร
---------------	--

ข้อมูลจำเพาะ HRM-Tri

ประเภทแบตเตอรี่	แบบ CR2032, 3 V ที่ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 10 เดือนสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬา (ประมาณ 1 ชม./วัน)
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน	จาก -10° ถึง 50°ซ. (จาก 14° ถึง 122°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลคลื่นวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz
ระดับการกันน้ำ	5 ATM*

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

การจัดการข้อมูล

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

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียข้อมูล ถ้าอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องตัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

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

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: หากคุณใช้ Apple คอมพิวเตอร์, คุณต้องทำให้โฟลเดอร์ **Trash** ว่างเปล่าเพื่อลบไฟล์ต่าง ๆ ที่อย่างสมบูรณ์

การซ่อมบำรุงอุปกรณ์

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความสะอาดต่อส่วนประกอบและพื้นผิว

ที่เป็นพลาสติกได้

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

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าให้สายหนังเปียก หลีกเลี่ยงการสวมใส่สายหนังขณะว่ายน้ำหรืออาบน้ำ การสัมผัสน้ำสามารถเป็นอันตรายต่อสายหนังได้

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่

การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่ทำให้ชื้นด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

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

การทำความสะอาดสายรัดหนัง

- 1 เช็ดสายรัดหนังด้วยผ้าแห้ง
- 2 ใช้น้ำยาปรับสภาพหนังเพื่อทำความสะอาดสายรัดหนัง

การเปลี่ยนสายรัด QuickFit™

- 1 เลื่อนสลักบนสายรัด QuickFit และถอดสายรัดออกจากรานาฬิกา



- 2 เรียงสายรัดใหม่เข้ากับนาฬิกา

- 3 กดสายรัดให้เข้าที่

หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายรัดติดแน่น สลักควรปิดเหนือหมุดนาฬิกา

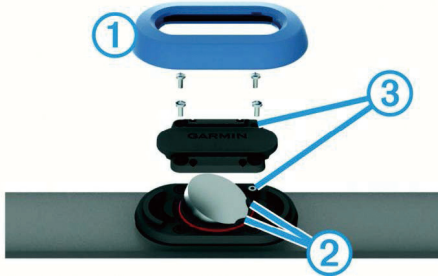
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ

หากนาฬิกาของคุณมาพร้อมกับสายรัดนาฬิกาโลหะ, คุณควรนำนาฬิกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญคนอื่นเพื่อปรับความยาวของสายรัดโลหะ

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- 1 ถอดปลอกหุ้ม ① ออกจากโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็ก (00) เพื่อถอดสกรูบนด้านหน้าของโมดูลออก
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก



- 4 รอ 30 วินาที
- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่ลงไปได้สองแท็บพลาสติก ② โดยให้ขั้วบวกหันหน้าขึ้นมา
หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป ปะเก็นโอริงควรคงอยู่รอบด้านนอกของวงแหวนพลาสติกที่ยกขึ้นมา
- 6 ใส่ฝาครอบด้านหน้าและสกรูทั้งสี่ลงไปใหม่
ดูทิศทางของฝาครอบด้านหน้า สกรูแบบ raised screw ③ ควรใส่ได้พอดีกับรู raised screw ที่เข้าคู่กันบนฝาครอบด้านหน้า
หมายเหตุ: อย่าหมุนแน่นเกินไป
- 7 ใส่ปลอกหุ้มกลับเข้าไป

หลังจากคุณเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, คุณอาจต้องจับคู่กับอุปกรณ์ใหม่อีกครั้ง

การแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ของคุณแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลื่อนลงไปยังรายชื่อสุดท้ายในรายการ, และเลือก ▲
- 3 เลื่อนลงไปยังก่อนรายชื่อสุดท้ายในรายการ, และเลือก ▲
- 4 เลือก ▲
- 5 เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ทโฟนของคุณใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของคุณได้หรือไม่?

อุปกรณ์ fēnix 5X ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟนที่ใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ www.garmin.com/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect Mobile, และเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้าง LIGHT, และเลือก เพื่อเปิดเทคโนโลยี Bluetooth และเข้าสู่โหมดการจับคู่

การรีเซ็ตอุปกรณ์ของคุณ

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

การกลับไปใช้การตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

หมายเหตุ: นี่เป็นการลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรมทั้งหมด

คุณสามารถเรียกคืนการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > ใช้ค่าเริ่มต้น > ใช่

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น

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

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวเทียมโหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอกที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้ยาวนานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดเวลาหยุดพัก backlight (*การตั้งค่า Backlight, หน้า 30*)
- ลดความสว่าง backlight
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (*UltraTrac, หน้า 28*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัตการเชื่อมต่อ (*คุณสมบัติการเชื่อมต่อ, หน้า 21*)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลานานขึ้น, ใช้ตัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (*การปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 15*)
- ใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ไม่ได้อัปเดตทุกวินาที ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 28*)
- จำกัดการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (*การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 21*)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 6*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (*การปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ, หน้า 6*)

หมายเหตุ: การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ

การติดตามกิจกรรม

การนับก้าวประจำวันของคุณไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกระงับทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติ

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัด
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

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

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของคุณและบนบัญชี Garmin Connect ไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 23*)
- ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect Mobile ด้วยตนเอง, หน้า 23*)

2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ

การซิงโครไนซ์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect Mobile หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นชั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได

นาฬิกาความเข้มข้นของคุณกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุนาฬิกาความเข้มข้นของคุณ, นาฬิกาความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ Garmin.co.th
- ไปที่ Garmin.co.th/products/intosports
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมและอะไหล่ต่าง ๆ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

%FTP: power เลาดฟุตบอลปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power

% HRR: เลาดฟุตบอลของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

10วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เลาดฟุตบอล

10วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

30วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เลาดฟุตบอล

30วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

3วิ Balance เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

3วิ Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เลาดฟุตบอล

500m Pace: pace การว่ายน้ำปัจจุบันต่อ 500 เมตร

แอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

ความกดอากาศล้อมรอบ: ความดันล้อมรอบที่ยังไม่ถูกปรับเทียบ

แอนแอโรบิก TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

HR เฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พาวเวอร์เฉลี่ย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ค่าเฉลี่ย SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4*) ในการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ

% HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจที่สวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

500m Pace เฉลี่ย: pace การว่ายน้ำเฉลี่ยต่อ 500 เมตรสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะเฉลี่ยขึ้น: ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เฉลี่ย Balance: สมดุล power เฉลี่ยชาย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะเฉลี่ยลง: ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เฉลี่ย GCT Bal.: เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชันปัจจุบัน

เฉลี่ย L. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย L. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาเฉลี่ยต่อ Lap: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่: ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยความเร็วทั้งหมด: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุดไว้ทั้งคู่

เฉลี่ย PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย R. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย R. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เร็วเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน

เฉลี่ยสโตรก/ความยาว: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

V. Osc. เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

GCT เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Balance: สมดุล power ชาย/ขวาปัจจุบัน

ความกดดันบรรยากาศ: ความดันปัจจุบันที่ปรับเทียบแล้ว

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

แมริง: ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ชายและขวา)

แคลอรี: ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

Compass Hdg.: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับเข็มทิศ

คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปจุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ตำแหน่งปลายทาง: ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ

Wpt ปลายทาง: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

แบตเตอรี่ Di2: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2

ระยะต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะคงเหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

เวลาทั้งหมด: เวลารวมทั้งได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

หน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

GCT: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท่าเทียมพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน

GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท่าเทียมพื้นขณะกำลังวิ่ง

เกียร์คอมโบ: การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

อุปกรณ์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวตั้ง

Glide Ratio Dest.: อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

ความสูง GPS: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วยการใช้ GPS

ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นอยู่กับ GPS

ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะทาง)
ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณไต่ระดับ คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), ระดับเป็น 5%

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ข้อมูลหัวใจเต้น: อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

HR % สูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

HR โชน: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โชนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

Int. Avg. %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจที่สวนไว (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Avg. %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Avg. HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน

Int. Max. %HRR: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สวนไว (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Max. %Max.: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Max. HR: อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน

Int. Pace: pace เฉลี่ยสำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน

Int. SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน

Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ช่วงความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายระหว่างช่วงเวลาปัจจุบัน

ช่วงเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับช่วงเวลาปัจจุบัน

Int Strk/Len: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่างช่วงเวลาปัจจุบัน

Int Strk Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างช่วงเวลาปัจจุบัน

Int Strk Type: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับช่วงเวลา

อัตรา L. Lap Stk.: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (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 ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Len. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

% HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจที่สวนไว (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap 500m Pace: pace การว่ายน้ำเฉลี่ยต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap ทางขึ้น: ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap ทางลง: ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap ต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap ต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

Lap GCT: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท่าเทียมพื้นขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap GCT Bal.: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap L. PP: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap L. PPP: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ 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 เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Stride Len.: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

อัตรา Lap สโตรค: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรคต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

อัตรา Lap สโตรค: กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรคต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

สโตรค Lap: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรคสำหรับ lap ปัจจุบัน

สโตรค Lap: กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรคสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ปัจจุบัน: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

V. Osc. Lap ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะขึ้น Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะลง Lap ล่าสุด: ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap NP สดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Pace เฉลี่ย Lap ล่าสุด: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Power สดท้าย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ความยาว Pace สดท้าย: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระยะที่เสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ

ความยาว SWOLF สดท้าย: คะแนน swolf สำหรับความยาวสระยะที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่มีคำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

ซ้าย PP: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรคการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง

ซ้าย PPP: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

ความยาว: จำนวนของความยาวสระยะที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นระหว่าง

กิจกรรมปัจจุบัน

L Lap 500m Pace: pace การว่ายน้ำน้ำเฉลี่ยต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด

L Lap Dist P Stk: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรคระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

L Lap Dist P Stk: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรคระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ตำแหน่งปัจจุบัน: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ถูกรวบรวมไว้แล้ว

ความเร็วขึ้นสูงสุด: อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ความเร็วลงสูงสุด: อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

จุดสูงสุด: ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

Lap Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

เร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

PWR สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

จุดต่ำสุด: ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

เวลาเคลื่อนที่: เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลามัลติสपोर्ट: เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่งกิจกรรมมัลติสपोर्ट, รวมทั้งการเปลี่ยน

กล้ามเนื้อ O2 Sat. %: เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Nautical Dist: ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเลฟุต

ความเร็วทางทะเล: ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต

จุดแวะถัดไป: จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

NP: Normalized Power™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ออกนอกเส้นทาง: ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง

Pace: pace ปัจจุบัน

PCO: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

Pedal Smooth.: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอ บนบันไดตลอดแต่ละสโตรคที่ถีบได้อย่างไร

Perform. Cond.: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์

Power วัดตามน้ำหนัก: power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม

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

หลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ท่าซ้าย: เครื่องจับเวลาสำหรับช่วงเวลาล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

เวลาพัก: เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

ขวา PP: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา Power phase คือบริเวณสโตรคการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น

ขา PPP: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

ความเร็ว: อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

เวลาหยุด: เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร

อัตราสโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

อัตราสโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

สโตรก: กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิกับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่แม่นยำได้

เวลาในโซน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเดินทางหัวใจหรือโซน power

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

เวลาเริ่มจับ: เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

เวลานั่ง: เวลาที่ใช้ขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลานั่งใน Lap: เวลาที่ใช้ขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลายืนใน: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลายืนใน Lap: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

เวลาถึงจุดแวะ: เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

Torque Eff.: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด

ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ซีโมโกลบินทั้งหมด: ออกซิเจนทั้งหมดในกล้ามเนื้อที่ถูกคาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Training Effect: ผลกระทบปัจจุบัน (1.0 ถึง 5.0) ที่มีต่อแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

V Dist to Dest: ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ความเร็วแนวตั้ง: อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าว

Vert Spd To Tgt: อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

VMG: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ผลงาน: งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

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

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

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

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

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

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

ขนาดล้อถูกทำเครื่องหมายอยู่บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต

ขนาดล้อ	ซี่ (มม.)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

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

BSD 3-ข้อกำหนดการอนุญาต

ลิขสิทธิ์ © 2003-2010, Mark Borgerding สงวนลิขสิทธิ์
การเผยแพร่และใช้งานในรูปแบบซอร์สและไบนารี, ทั้งที่มีหรือไม่มี การดัดแปลง, ได้รับความอนุญาตโดยมีเงื่อนไขต่อไปนี้:





- การเผยแพร่ซอร์สโค้ดจะต้องอยู่ภายใต้ค่าแกลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนี
- การเผยแพร่ในรูปแบบรหัสไบนารีจะต้องทำซ้ำภายใต้ค่าแกลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนีในเอกสารและ/หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่มีในการเผยแพร่
- ทั้งชื่อของผู้สร้างสรรค์หรือชื่อของผู้สนับสนุนใด ๆ ไม่สามารถถูกใช้เพื่อรับรองหรือส่งเสริมผลิตภัณฑ์ที่ได้จากซอฟต์แวร์นี้ได้เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรที่เฉพาะเจาะจงก่อน

ผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการได้ให้บริการซอฟต์แวร์ตาม «สภาพที่เป็นอยู่» และไม่รับประกันต่อผู้ใช้ทั้งแบบชัดแจ้งและโดยปริยาย, ซึ่งรวมถึง, แต่ไม่จำกัด, แค่เพียงการรับประกันในคุณภาพของสินค้าและความเหมาะสมในการใช้งานสำหรับวัตถุประสงค์อย่าง

ใดเป็นการเฉพาะ ผู้ใช้สละสิทธิในการเรียกร้องใด ๆ ต่อผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการจากความเสียหายที่เกิด ทั้งความเสียหายโดยตรง, ความเสียหายโดยอ้อม, ความเสียหายโดยไม่ตั้งใจ, ความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายในเชิงลงโทษ, หรือความเสียหายต่อเนื่อง (ซึ่งรวมถึง, แต่ไม่จำกัด, ความเสียหายที่มีผลทำให้ต้องจัดซื้อสินค้าหรือบริการทดแทน; ความสูญเสียของการใช้งาน, ข้อมูล, หรือผลกำไร; หรือทำให้ธุรกิจหยุดชะงักลง) แม้ว่าจะเป็นความรับผิดชอบตามสัญญา, ความรับผิดชอบโดยสิ้นเชิง, หรือความคิดจากการละเมิด (ซึ่งรวมถึงความประมาทเลินเล่อหรือกรณีอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน) ที่ได้เกิดขึ้นจากการใช้ซอฟต์แวร์นี้, แม้ว่าได้ทราบถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดความเสียหายอยู่แล้วก็ตาม

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม

	ไฟฟ้ากระแสสลับ อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแสสลับ
	ไฟฟ้ากระแสตรง อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น
	ฟิวส์ แสดงข้อมูลจำเพาะหรือตำแหน่งของฟิวส์
	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยวกับขยะอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล



© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

Garmin Corporation

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan

