GARMIN.



FĒNIX 6 SERIES

คู่มือการใช้งาน

© 2020 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็น ลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการ เปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุง ดังกล่าว ไปที่ *Garmin.co.th* สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, fēnix, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner และ Xero เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศอื่น ๆ Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, tempe, TruSwing, TrueUp, Varia, Varia Vision และ Vector เป็น เครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple®, iPhone®, iTune® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายคำและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้า ของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. ซอฟต์แวร์ Spotify® อยู่ภายใต้ใบ อนุญาตของบุคคลที่สามโดยดูได้ที่: https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses

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

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

สารบัญ

ับทนา	. 1
เริ่มด้นใช้งาน	1
ปุ่ม	1
การใช้นาพึกา	1
การดูเมนูการควบคุม	1
การปรับแต่งนาพึกา	2
การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับนาพึกาของคุณ	2
การชาร์จอุปกรณ์	2
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	2
การตั้งค่า Garmin Express	2
การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์	. 2
หน้าปัดนาพึกาแสงอาทิตย์	2
การดูวิจิทแสงอาทิตย์	2
ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์	3
กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ	3
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม	3
ข้อแบะบำสำหรับการบันทึกกิจกรรมด่าง ๆ	3
การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน	
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	
การเพิ่มหรือการลงเกิจกรรมที่ใช้ประจำ	
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง	o
กิจกรรมในร่ม	4
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนล่วิ่งไฟฟ้า	4 4
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	4 4 4
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง	4 4 4 4
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ	4 4 4 4
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ	4 4 4 4 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม	4 4 4 4 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster	4 4 4 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต	4 4 4 5 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา	4 4 4 5 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต	4 4 4 5 5 5 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การว่ายน้ำ	4 4 4 5 5 5 5 5 5
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ด การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ด การว่ายน้ำ คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	4 4 4 5 5 5 5 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต การว่ายน้ำ คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ ประเภทของสโตรก	4 4 4 5 5 5 5 5 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต การว่ายน้ำ คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ ประเภทของสโตรก	4 4 4 5 5 5 5 6 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ด การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การว่ายน้ำ คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ ประเภทของสโตรก ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ	4 4 4 5 5 5 5 6 6 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเดือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การเล็กซ้อมไตรกีฬ้า การสีกซ้อมไตรกีฬ้า การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต การสีกซ้อมไตรกีฬ้า บระเภทของสโตรก ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ การฟิกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน	4 4 4 5 5 5 5 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬา การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมว่ายน้ำ ประเภทของสโตรก ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน การเล่นกอล์ฟ	4 4 4 5 5 5 5 6 6
กิจกรรมในร่ม	4 4 4 5 5 5 5 6 6
กิจกรรมในร่ม การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง กิจกรรมกลางแจ้ง การดูรอบการเล่นสกีของคุณ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การใช้เครื่องมือทำจังหวะ การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม Jumpmaster มัลดิสปอร์ต การฝึกซ้อมไตรกีฬ้า การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมมัลดิสปอร์ต การสร้างกิจกรรมว่ายน้ำ ประเภทของสโตรก ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำด่าง ๆ การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน การเล่นกอล์ฟ การเล่นกอล์ฟ ข้อมูลหลุม	4 4 4 5 5 5 5 6 6

การเปลี่ยนหลุม	7
การย้ายธง	7
การดูช็อตที่วัด	7
การดูระยะ Layup และ Dogleg	7
การบันทึกคะแนน	8
การอัปเดตคะแนน	8
เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford	8
การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ	8
การดูระยะ PlaysLike	8
การดูทิศทางไปยังธง	8
การเริ่มด้นการสำรวจ	9
การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาบันทึกตำแหน่งติดตาม	9
การบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเอง	9
การดูตำแหน่งติดตาม	9
ดณสมบัติการเชื่อมต่อ	9
คุะหลุด อาการของของของการข้องของการข้องการข การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้อง การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้อง การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้อง การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการ การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้อง การข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้องการข้อง	<u>و</u>
การเปิดใช้งาบการแล้งเดือบ Bluetooth	10
การคอารแจ้งเตือน	10
การรับสายโทรเข้า	10
การตอบกอับข้อความอักษร	10
การวัดการการแล้งเตืองเ	10
การขีดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนย่าม Bluetooth	10
การเปิดและปิดการเสื้อบการเชื่อบก่อสบาร์ทโฟบ	10
การเบตและบทการเทยนการเบยมต่อสมารการหน	10
Carmin Connect	11
อารฉับโดตซอฟต์แวร์ด้ายการใช้แลง Carmin Connect	•
	11
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express	11
้ การซิงค์ข้อมลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง	11
แอป Garmin Golf	11
Garmin Explore	12
	12
พุธพลมายครามอาณาอาณาอาณารายของ เมษาง ๆ การเพิ่มรายชื่อผู้ออกอากอาน	12
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ	12
การเปิดและปิดการตราววันแหตุการณ์	12
การเปิดและปิดการตรวรจบเกิดการและ	12
การเริ่มตั้งแต่ส์สั่น GroupTrack	12
ทำเวิมตนเขตชน Gloup Hack	12
ออะแจะแลงการประกอบแองออน Gloup Hack	12
	15
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi®	13
การเชือมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi	13
คุณสมบัติ Connect IQ	13
การดาวน์โหลดคณสมบัติ Connect IO	13

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้คอมพิวเตอร์ข คุณ	ของ . 13
Garmin Pay	14
การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ	. 14
การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาพึกาของคุณ	. 14
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ	. 14
การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ	. 14
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ	. 14
เพลง	14
การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก	. 15
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก	. 15
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®	. 15
การเปลี่ยนผู้ให้บริการเพลง	. 15
ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก	. 15
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล	. 15
การฟังเพลง	. 15
การควบคุมการเล่นเพลง	. 16
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth	. 16
การเปลี่ยนโหมดเสียง	. 16
คุณสมบัติอัตราการเด้นหัวใจ	16
อัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ	. 16
การสวมใส่อุปกรณ์	. 16
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน	. 16
การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ	. 16
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์	16
GdIIIIII	. 10 17
การต่งคาการเตอนอตราการเดินทร์เจ้าพืดแกร การป้อนกร้างรักรักราการเดิมหัวใวชีวิงกับตัวนี้ว	. 1 <i>1</i> 17
Bunning Dynamics	17
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics	17
าารี่สามอะท้องเอ Running Dynamics	18
ข้อแบะบำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป	18
การวัดสมรรถนะ	19
การปิดการแจ้งเดือนสมรรถนะ	. 19
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	. 19
การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ	. 19
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max	. 19
การดู Predicted Race Times ของคณ	. 20
เกี่ยว [ั] กับ Training Effect	. 20
ความแปรปรวนของอัตราการเด้นหัวใจและระดับความเครี	ัยด วา
ข้อจำกัดด้านสบรรณบะ	21 21
Lactate Threshold	21
การหาการประเบิน FTP ของอกเ	21
11 18 VI 111 18 11 8 V 80 10 1 11 11 11 11 V V 16 16	

สถานะการฝึกซ้อม	22
ระดับสถานะการฝึก	23
การปรับดัวตามระดับความร้อนและความสูง	23
ปริมาณการฝึกซ้อม	23
โฟกัสโหลดการฝึก	23
เวลาพักพื้น	24
แบดเตอรี่ร่างกาย	24
การดูวิจิท Body Battery	24
เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ดีขึ้น	24
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	25
การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	25
การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ดล	อดวัน 25
การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย	<u>د</u>
ตนเอง	25
การเบดการตดตามคาออกซีเจนจากชิพจรการนอนหลับ	25
ข่อแนะน้ำสำหรับข่อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แ 	นั้นอน 25
การฝึกซ้อม	26
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	26
เป้าหมายด้านฟิตเนส	26
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	26
การตั้งค่าโซน Power ของคุณ	27
การติดตามกิจกรรม	27
เป้าหมายอัตโนมัติ	27
การใช้การแจ้งเตือนขยับ	27
การติดตามการนอนหลับ	27
นาทีความเข้มข้น	28
Garmin Move IQ	28
การตั้งค่าการติดต [้] ามกิจกรรม	28
เวิร์คเอ้าท์	28
การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect	28
การเริ่มออกกำลังกาย	28
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	28
การเริ่มต้นการเวิร์คเอ้าท์ของวันนี้	
การออกกำลังกายแบบช่วงเวลา	29
การสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	29
การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	
การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval	29
เชกเมนต์	
รtrava™ เซเกเบนต์	
การดรายละเลียดเซกเบบต์	30
การแข่งขับหมื่งเซลอากละผ่	30
การตั้งค่าหนึ่งเซเกเบล์เพื่องไร้บโดยอัตโบบัติ	 ຊິດ
การใช้ Virtual Partner	30 ຊຸດ
	30

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	30
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม	30
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า	30
สถิติส่วนบุคคล	31
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	31
การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	31
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	31
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด	31
นาฬิกา	31
การตั้งเสียงปลก	31
การองเหนึ่งเสียงปลก	31
การเริ่มต้นเครื่องบันบาลากอย่างลัง	31
า กรรมตนตารองนอรรจ เถืออทสง	21
มหากหากของสายงหาระ	21
ถิยทั้ง นาพกาจบริสา	27
การเป็น เพการบารถึง	32 22
יוזנאש נטמנזמ ופע	52
การน้ำทาง	32
การบันทึกดำแหน่งของคุณ	32
การแก้ไขดำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	32
การ Project หนึ่ง Waypoint	32
การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	32
การนำทางไปยังจุดสนใจ	32
จุดสนใจ	33
การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ	33
การสร้างเส้นทางไปกลับ	33
การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง	
Man Overboard	33
การนำทางด้วย Sight ‹N Go	33
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	33
การดูทิศทางเส้นทาง	34
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้	34
การหยุดการนำทาง	34
แผนที่	34
การดูแผนที่	34
การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่	34
การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบดัวฉัน	34
การเปลี่ยนธีมของแผนที่	35
เข็มทิศ	35
การตั้งค่า Compass Heading	35
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ	35
ประวัติ	35
- งะ งะ การใช้เประวัติ	35
าไระวัติบัลดิสาไอร์ต	35
การดเวลาของคณใบแต่ละโซเบอัตราการเด็มหัวใจ	35
······································	50

กา	รดูข้อมูลทั้งหมด	35
กา	รใช้เครื่องวัดระยะ	35
กา	รลบประวัติ	36
กา	ารปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	36
กา	รตั้งค่ากิจกรรมและแอป	36
	การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	37
	การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม	37
	การเดือนต่าง ๆ	37
	การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม	38
	การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง	38
	Auto Lap	38
	การปรับแต่งข้อความการเดือน Lap	38
	การเปิดใช้งาน Auto Pause	38
	การเปิดใช้งาน Auto Climb	39
	ความเร็วและระยะทาง 3D	39
	การเปิดและปิดปุ่ม Lap	39
	การใช้ Auto Scroll	39
	การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS	39
	การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน	39
กา	รเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์	40
ີວີຈື	ท	40
	การปรับแต่งลูปวิจิท	40
	inReach รีโมท	40
	VIRB รีโมท	41
	การใช้วิจิทระดับความเครียด	41
	ปรับแต่งวิจิท วันของฉัน	41
กา	รปรับแต่งเมนูการควบคุม	42
กา	รตั้งค่าหน้าปัดนาพึกา	42
	การปรับแต่งหน้าปัดนาพึกา	42
กา	รดั้งค่าเซ็นเซอร์	42
	การดั้งค่าเข็มทิศ	42
	การดั้งค่าเครื่องวัดความสูง	42
	การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ	43
	การตั้งค่าตำแหน่ง Xero	43
กา	รตั้งค่าแผนที่	43
	ธีมแผนที่	43
	การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล	43
	การแสดงและซ่อนข้อมูลแผนที่	44
กา	รตั้งค่าการนำทาง	44
	การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่	44
	การตั้งค่า Heading Bug	44
	การตั้งค่าการเดือนการนำทาง	44
กา	รตั้งค่าการจัดการพลังงาน	44
	การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี	44

การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน	44
การตั้งค่าระบบ	45
การตั้งค่าเวลา	45
การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight	45
การปรับแต่งปุ่มลัดด่าง ๆ	46
การเปลี่ยนหน่วยวัด	46
การดูข้อมูลอุปกรณ์	46
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label .	46
เข็นเชอร์ไร้สาย	46
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคณ	46
์โหมดจ [ื] อภาพต่อขยาย	46
การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปเ	กรณ์
เสริม	46
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power	46
การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์	46
ความตระหนักต่อสถานการณ์	47
Foot Pod	47
การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod	47
การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง	47
การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod	47
tempe	47
เซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟ	47
ข้อมูลอุปกรณ์	48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ	48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล	48 48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์	48 48 48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์	 48 48 48 48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์ การช่อมบำรุงอุปกรณ์ การดแลรักษาอปกรณ์	48 48 48 48 48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์ การช่อมบำรุงอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การทำความสะอาดอปกรณ์	48 48 48 48 48 48 48 48
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์ การช่อมบำรุงอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดสายรัดหนัง	48 48 48 48 48 48 48 48 48 49
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์ การช่อมบำรุงอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดสายรัดหนัง การเปลี่ยนสายรัด QuickFit.	48 48 48 48 48 48 48 48 49 49
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ	48 48 48 48 48 48 48 48 49 49 49
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49
ข้อมูลอุปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การจัดการข้อมูล การจัดมารุ้งอุปกรณ์ การข่อมบำรุงอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดสายรัดหนัง การเปลี่ยนสายรัด QuickFit การเปลี่ยนสายรัด QuickFit การปรับสายรัดนาฬิกาโลหะ 	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49
ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจุ๋าเพาะ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจุ่าเพาะ	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่ การจัดการข้อมูล การลบไฟล์ การช่อมบำรุงอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การทำความสะอาดอุปกรณ์ การทำความสะอาดสายรัดหนัง การทำความสะอาดสายรัดหนัง การเปลี่ยนสายรัด QuickFit การเปลี่ยนสายรัด QuickFit การเปรีบสายรัดนาพึกาโลหะ การแก้ไขปัญหา อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา สุมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาพึกาของ ได้หรือไม่?	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49
ข้อมูลจุ่ปกรณ์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 50
ข้อมูลจุ่ปกรณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่	48 48 48 48 48 48 48 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 49 50 50

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ	50
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด	50
การติดตามกิจกรรม	50
การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง	50
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin	
Connect ของฉันไม่ตรงกัน	51
จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	51
การหาข้อมูลเพิ่มเดิม	51
ภาคผนวก	51
ช่องข้อมูล	51
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max	56
การแบ่งระดับ FTP	56
ขนาดล้อและเส้นรอบวง	56
คำนิยามของสัญลักษณ์	57

บทนำ

ดูคำแนะนำ*ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่ สำคัญ*ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูล สำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือ เปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

เมื่อกำลังใช้นาฬึกาของคุณเป็นครั้งแรก, คุณควรทำขั้นตอน เหล่านี้ให้เสร็จเพื่อตั้งค่าและทำความรู้จักคุณสมบัดิพื้นฐาน

- 1 กด LIGHT เพื่อเปิดนาฬิกา (*ปุ่ม, หน้า 1*)
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จ สมบูรณ์

ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้น, คุณสามารถจับคู่สมาร์ทโฟนของ คุณกับนาพึกาของคุณเพื่อรับการแจ้งเดือนด่าง ๆ, การตั้ง ค่า Garmin Pay wallet ของคุณ, และอีกมาก (*การจับคู่ สมาร์ทโฟนของคุณกับนาพึกาของคุณ, หน้า 2*)

- **3** ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์ (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 2*)
- **4** เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรม (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)

ปุ่ม



1 LIGHT

- กดเพื่อเปิดและปิด backlight
- กดเพื่อเปิดอุปกรณ์ขึ้นมา
- กดค้างเพื่อดู่เมนูการควบคุม

2 UP·MENU

- กดเพื่อเลื่อนดูลูปวิจิทและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูเมนู

3 DOWN

- กดเพื่อเลื่อนดูลูปวิจิทและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูการควบคุมเพลงจากหน้าจอใด ๆ
- 4
 - กดเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุดหนึ่งกิจกรรม
 - กดเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกในเมนู

5 BACK·LAP

- กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- กดเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการเปลี่ยนผ่าน ระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลดิสปอร์ต
- กดค้างเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาจากหน้าจอใด ๆ

การใช้นาฬึกา

- กดด้าง LIGHT เพื่อดูเมนูการควบคุม เมนูการควบคุมให้การเข้าถึงฟังก์ชันที่ถูกใช้บ่อยอย่าง รวดเร็ว, เช่น การเปิด Garmin Pay wallet, การเปิดโหมด ห้ามรบกวน, และการปิดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูลูป วิจิท

นาฬึกาของคุณมาพร้อมกับวิจิทต่าง ๆ ที่ถูกโหลดไว้แล้ว ล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว มีวิจิทอีกมากให้เลือก เมื่อคุณจับคู่นาฬึกาของคุณกับสมาร์ทโฟน

- จากหน้าปัดนาพึกา, กด ()เพื่อเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมหรือ
 เปิดแอป (*กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ, หน้า 3*)
- กดค้าง MENU เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬึกา, ปรับการตั้ง ค่า, และจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สาย

การดูเมนูการควบคุม

เมนูการควบคุมประกอบด้วยดัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิดโหมด ห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกด, และการปิดอุปกรณ์ คุณยังสามารถ เปิด Garmin Pay wallet ได้อีกด้วย

หม**ายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือก ต่าง ๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 42*)

1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง LIGHT



2 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับหลากหลายวิจิทที่ถูกติดตั้งไว้ล่วง หน้า, และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ สมาร์ทโฟน

• กด UP หรือ DOWN

อุปกรณ์เลื่อนผ่านลูปวิจิท และแสดงข้อมูลสรุปสำหรับ แต่ละวิจิท



- 🔹 กด 🛆 เพื่อดูรายละเอียดของวิจิท
 - **เคล็ดลับ:** คุณสามารถกด DOWN เพื่อดูหน้าจอเพิ่มเดิม สำหรับวิจิท หรือกด ๔) เพื่อดูดัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเดิมสำหรับหนึ่งวิจิท
- จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง BACK เพื่อกลับไปยังหน้าปัด นาพึกา

 หากคุณกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม, กด BACK เพื่อกลับไป ยังหน้าข้อมูลกิจกรรม

การปรับแต่งนาฬึกา

- จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU เพื่อเปลี่ยนหน้าปัด นาพึกา
- จากหน้าต่างวิจิท, กดค้าง MENU เพื่อปรับแต่งตัวเลือก วิจิท
- จากหน้าต่างวิจิท, กดค้าง MENU เพื่อเพิ่ม ลบ และจัด ตำแหน่งตัวควบคุมใหม่
- จากหน้าต่างวิจิท, กดค้าง MENU เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่า เพิ่มเติม

การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับนาฬิกาของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อบนนาพึกาของคุณ, คุณต้องจับคู่ นาพึกาโดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้ง ค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของนาฬิกาของคุณ
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มนาพึกาของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู = หรือ •••, เลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์, และทำตามคำแนะนำบนหน้า จอ

การชาร์จอุปกรณ์

่ ่ ≜ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำ*ข้อมูล เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ*ได้ในกล่อง ผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบ ให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเดอร์ ดูคำ แนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ บนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การอัปเดตผลิตภัณ*ฑ์*

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (*Garmin. co.th/express*) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟน ของคุณ

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin® ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปเดตสนาม
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การตั้งค่า Garmin Express

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

การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์

นาพึกา fēnix 6X Pro Solar มีเลนส์การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ แบบโปร่งใสที่ชาร์จนาพึกาของคุณในขณะที่คุณใช้อยู่

หน้าปัดนาฬึกาแสงอาทิตย์

หน้าปัดนาพึกาแสดงกราฟความเข้มแสงอาทิตย์ที่ได้รับของ คุณสำหรับ 6 ชั่วโมงล่าสุด ① คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ ของหน้าปัดนาพึกาโดยการกดค้าง MENU, และการเลือกแบบ, สึ, และข้อมูลเพิ่มเติม



การดูวิจิทแสงอาทิตย์

 จากหน้าปัดนาพึกา, กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนไปยัง วิจิทแสงอาทิตย์ กด ▲ เพื่อดูกราฟความเข้มของแสงอาทิตย์ที่ได้รับ สำหรับ 6 ชั่วโมงล่าสุด



ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์

นาพึกา fēnix 6X Pro Solar มีเลนส์การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ แบบโปร่งใสที่ชาร์จนาพึกาของคุณในขณะที่คุณใช้อยู่ เพื่อยืด อายุแบตเตอรี่ของนาพึกาของคุณให้ได้มากที่สุด, ให้ทำตาม ข้อแนะนำเหล่านี้

- ในขณะที่คุณกำลังสวมนาพึกา, หลีกเลี่ยงการบังหน้าปัด นาพึกาด้วยแขนเสื้อของคุณ
- ในขณะที่คุณไม่ได้สวมนาฬิกา, ให้หันหน้าปัดไปยังแหล่ง ของแสงไฟสว่างจ้า, เช่น แสงหลอดฟลูออเรสเซนต์หรือ แสงแดด

นาพึกาจะชาร์จได้เร็วขึ้นเมื่อสัมผัสกับแสงแดด, เพราะ เลนส์การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ได้ถูกปรับให้เหมาะสม สำหรับสเปกตรัมของแสงแดด

 สำหรับสมรรถนะสูงสุดของแบตเตอรี่, ควรชาร์จนาพึกาใน แสงแดดจ้า

หมายเหตุ: นาฬิกาป้องกันตนเองจากการเกิดความร้อนสูง และหยุดการชาร์จโดยอัตโนมัติหากอุณหภูมิภายในสูงเกิน ขีดจำกัดของอุณหภูมิการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ (*ข้อมูล* จำเพาะ, หน้า 48)

หม**ายเหตุ:** ขณะเชื่อมต่อกับแหล่งแบตเตอรี่ภายนอกหรือ เมื่อแบตเตอรี่เต็ม นาพึกาจะไม่มีการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์

กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

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

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอปส์ Connect IQ ไปยัง อุปกรณ์ของคุณโดยการใช้แอป Connect IQ ได้อีกด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 13*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความ แม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/ atdisclaimer*

การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้า จำเป็น)

- 1 จากหน้าปัดนาฬึกา, กด 🌢
- 2 หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณได้เริ่มต้นกิจกรรม, เลือกช่องทำ เครื่องหมายหน้าแต่ละกิจกรรมเพื่อเพิ่มไปยังรายการที่ใช้ ประจำของคุณ, และเลือก เสร็จ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- เลือก : และเลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการกิจกรรม เพิ่มเดิม
- 4 หากกิจกรรมดังกล่าวต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออก ไปข้างนอกสู่บริเวณพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ ขัดเจน และรอจนกระทั่งอุปกรณพร้อมใช้งาน อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, รับสัญญาณ GPS (ถ้าจำเป็น), และเชื่อมต่อกับ เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (ถ้าจำเป็น)
- 5 เลือก ▲ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมในขณะที่เครื่องจับเวลา กิจกรรมกำลังเดินอยู่เท่านั้น

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (การชาร์จ อุปกรณ์, หน้า 2)
- กด LAP เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ
- กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดการตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรม เพื่อยืดอายุการใช้งานแตเตอรี่ให้นานขึ้นได้

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง MENU
- 2 เลือก โหมดตั้งค่าพลังงาน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้ มากับโหมดการตั้งค่าพลังงานที่เลือก

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก เริ่มทำต่อ
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก บันทึก > เสร็จ
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภาย หลัง, เลือก เริ่มทำต่อภายหลัง
 - เพื่อทำเครื่องหมาย lap, เลือก **Lap**
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก กลับไปจุด เริ่ม > ดูย้อนหลัง หมายเหต: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรม

้หมายเหตุ: คุณสมบัตินี่มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรม ด่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

 เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก กลับไปจุดเริ่ม > เส้น ดรง

หม**ายเหตุ:** คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรม ต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาพึกา, เลือก ทิ้ง
 ไป > ใช่

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึก โดยอัตโนมัติหลังผ่านไป 30 นาที

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์

กิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏที่ด้านบนของรายการ พร้อมพื้นหลังสีขาว กิจกรรมอื่น ๆ ปรากฏในรายการส่วน เพิ่มพร้อมพื้นหลังสีดำ

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

การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก เพิ่ม
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก คัดลอกกิจกรรม เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนด เองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้ บันทึกไว้แล้ว
 - เลือก อื่นๆ เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง
- 4 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
- 5 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ดัวอย่างเช่น: Bike(2)
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่ เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูล หรือคุณสมบัติอัตโนมัติต่าง ๆ ได้
 - เลือก เสร็จ เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
- 7 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในรายการที่ใช้ ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ fēnix สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การ วิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิด สำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะ ทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยการใช้มาตรวัดความเร่งใน อุปกรณ์ มาตรวัดความเร่งมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำ ของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจาก การวิ่งหรือการเดินกลางแจ้งสักเล็กน้อยโดยการใช้ GPS

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

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

การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้า ของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลัง จากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กิโลเมตร (1 ไมล์) บนลู่วิ่ง ไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย, คุณสามารถปรับ เทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือแต่ละการ วิ่งได้ด้วยตนเอง

- เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*), และวิ่งอย่างน้อย 1.5 กิโลเมตร (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า
- 2 หลังจากคุณจบการวิ่งของคุณ, เลือก 🌢
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก,
 เลือก บันทึก
 อปกรณ์แจ้งให้คณทำการปรับเทียบล่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จ
 - สิ้น เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตัวเองหลัง
 - จากการปรับเทียบครั้งแรก, เลือก **ปรับเทียบและ** บันทึก > ใช่
- 4 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อดูระยะทางที่ได้วิ่งไป, และ ป้อนระยะทางบนอุปกรณ์ของคุณ

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความ แข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าเดียวกันซ้ำหลายรอบ (reps)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กด 🌢
- 2 เลือก พลัง ครั้งแรกที่คุณบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, คุณต้อง เลือกข้อมือข้างที่สวมนาฬึกาอยู่
- 3 กด 🌢 เพื่อเริ่มตั้งเครื่องจับเวลา
- 4 เริ่มเซตแรกของคุณ

เครื่องมือนับจำนวนการซ้ำของคุณ การนับจำนวนการซ้ำ ของคุณจะปรากฏขึ้น เมื่อคุณทำซ้ำอย่างน้อยสี่รอบ ข้อแนะนำ: อุปกรณ์สามารถนับการซ้ำของการเคลื่อนไหว ท่าเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการ เปลี่ยนท่า, คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่

5 กด LAP เพื่อจบเซต

นาพึกาแสดงจำนวนการซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลัง จากผ่านไปหลายวินาที, เครื่องจับเวลาพักปรากฏ

- 6 หากจำเป็น, กด DONE และแก้ไขจำนวนการช้ำ เคล็ดลับ: คุณยังสามารถเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับเซตได้ เช่นกัน
- 7 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว กด LAP เพื่อเริ่มเซตถัดไป
- 8 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่า กิจกรรมของคุณเสร็จสิ้น
- 9 หลังจบเซดสุดท้ายของคุณแล้ว, กด ▲ เพื่อหยุดเครื่องจับ เวลาของเซต
- 10 เลือก บันทึก

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ fēnix มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้ง ไว้แล้วล่วงหน้า เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิด สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยขึ้นกับกิจกรรมเริ่มต้น เช่น การเดิน หรือ การพาย คุณยัง สามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของ คุณได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 4*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์ บอร์ดแต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิด เป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดย อัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อ ไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขา เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียด รอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

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

การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

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

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถเปิดให้อุปกรณ์ fēnix ของคุณเล่นข้อมูลสถานะที่ สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียง เดือนเล่นบนหูฟังของคุณที่เชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น, เสียงเดือนเล่นบนสมาร์ทโฟน ที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect Mobile ระหว่าง หนึ่งเสียงเดือน, อุปกรณ์หรือสมาร์ทโฟนปิดเสียงหลักเพื่อเล่น ข้อมูลดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

หมายเหตุ: เสียงเดือน การเตือน Lap ถูกเปิดใช้งาน เป็นค่าเริ่มดัน

- เพื่อปรับแต่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล Pace และ ความเร็วของคุณ, เลือก การเดือน Pace/ความเร็ว
- เพื่อปรับแด่งการเดือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้น
 หัวใจของคุณ, เลือก การแจ้งเดือนอัตราการเต้นของ
 หัวใจ
- ปรับแต่งการเตือนเกี่ยวกับข้อมูลพลังงาน, เลือก Power Alert
- เพื่อฟังการเดือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวมทั้งคุณสมบัติ Auto Pause, เลือก เครื่องจับเวลา อีเวันท์
- ในการได้ยินการแจ้งเดือนกิจกรรมต่างๆ โดยการแจ้ง เดือนเสียง เลือก การแจ้งเดือนกิจกรรม
- เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเดือนด้วยเสียง, เลือก ภาษาถิ่น

Jumpmaster

่ ≜คำเตือน

คุณสมบัติ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มี ประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติ jumpaster ไม่ควรถูกใช้เป็น เครื่องวัดความสูงหลักของการกระโดดร่ม ความล้มเหลวเพื่อ ป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาด เจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

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

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทวิกีฬา, และนักแข่งกีฬามัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์ของกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้, เช่น การแข่ง ไตรกีฬาหรือ Swimrun ในระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, คุณสามารถทำการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดู เวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณ สามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวม และระยะทางทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่ง ตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลดิสปอร์ต, หรือคุณสามารถ ใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬ้าที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬ้า มาตรฐานได้

การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณเข้าร่วมในไตรกีฬ้า, คุณสามารถใช้กิจกรรมไตรกีฬ้า เพื่อทำการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วไปยังแต่ละเซกเมนต์กีฬ้า, เพื่อจับเวลาแต่ละเซกเมนต์, และเพื่อบันทึกกิจกรรมได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก **ไตรกีฬา**
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 กด LAP ที่จุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละการเปลี่ยนผ่าน สามารถปิดหรือเปิดคุณสมบัติด้านการเปลี่ยนผ่านเพื่อตั้ง ค่ากิจกรรมไตรกีฬาได้
- 5 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, กด ▲, และเลือก บันทึก

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 กด เพิ่ม > มัลติสปอร์ด
- 3 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ด, หรือป้อนหนึ่งชื่อ เอง

ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Triathlon(2)

- 4 เลือกสองกิจกรรมหรือมากกว่าขึ้นไป
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่ เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกว่าจะรวมการ เปลี่ยนผ่านด้วยหรือไม่
 - เลือก เสร็จ เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต
- 6 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในรายการ กิจกรรมโปรดของคุณ

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจใช้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึก ด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะ ทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: ระยะทางหนึ่งทริปรอบสระว่ายน้ำ

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

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสโตรกปรากฏในประวัติการว่ายน้ำและในบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณยังสามารถเลือกประเภทส โตรกได้เป็นหนึ่งช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอ* ข้อมูล, หน้า 37)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
ແນນ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อม</i> <i>ด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 6</i>)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

 ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบน หน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง MENU, เลือกการตั้งค่า กิจกรรม และเลือก **ขนาดสร**ะ เพื่อเปลี่ยนขนาดได้

- กด LAP เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึกช่วงการว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่าย น้ำในสระโดยอัดโนมัติ
- กด LAP เพื่อบันทึกหนึ่งช่วงระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำ เปิด

การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ

ค่าเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก และ ยังแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ ล่าสุด

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก

 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, กด LAP เพื่อเริ่มต้น การพัก

การแสดงกลับไปเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และ หน้าจอการพักปรากฏ

- 2 ระหว่างหนึ่งการพัก, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอ ข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- 3 กด LAP, และทำการว่ายน้ำต่อ
- 4 ทำซ้ำสำหรับ interval ต่าง ๆ ของการพักเพิ่มเดิม

การฝึกข้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระ เท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุด การเดะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว, หรือประเภทของการว่าย น้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- 2 กด LAP เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- 3 หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval แล้ว, กด LAP เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยัง คงบันทึกเซสชั่นการว่ายน้ำทั้งหมดด่อไป
- 4 เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้ สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นช่วงการฝึกฝนใหม่, กด LAP
 - เพื่อเริ่มต้นหนึ่งช่วงเวลาว่ายน้ำ, กด UP หรือ DOWN เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

การเล่นกอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

หมายเหตุ: หากคุณพบสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือ ล้าสมัยโปรดส่งรายงานมาที่เราตาม (*https://my.garmin. com.tw/mapUpgrade/golfCourse/login?locale=th*) นี้

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จ อุปกรณ์, หน้า 2*)

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- **2** เลือก **กอล**์ฟ
- 3 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่ง ดาวเทียม
- 4 เลือกหนึ่งคอร์สจากรายชื่อของคอร์สที่มีให้บริการ

- 5 หากจำเป็น ตั้งค่าระยะไดรฟ์ของคุณ
- 6 เลือก **ใช่** เพื่อเก็บคะแนน
- 7 เลือกหนึ่ง tee box (พื้นที่เริ่มดี)
- 8 หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นรอบของคุณแล้ว, กด ▲, และเลือก จบรอบ

ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์แสดงหลุมปัจจุบันที่คุณกำลังเล่นอยู่, และทำการ เปลี่ยนผ่านโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปยังหลุมใหม่

หม**ายเหตุ:** เนื่องจากตำแหน่งธงเปลี่ยนได้, อุปกรณ์คำนวณ ระยะทางไปถึงด้านหน้า, ตรงกลาง, และด้านหลังของกรีน แต่ ไม่ใช่ตำแหน่งธงที่แท้จริง



เลขหลุมปัจจุบัน
 ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
 ระยะห่างไปยังดำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้
 ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
 พาร์ของหลุม
 แผนที่ของกรีน
 ระยะไดร์ฟจากแท่นตั้งที

โหมดเลขขนาดใหญ่

คุณสามารถเปลี่ยนขนาดของตัวเลขต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล หลุมได้

กดค้าง MENU, ເລือกการตั้งค่ากิจกรรม,ແລະເລือก Big Numbers



- 1 ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
- 2 ระยะห่างไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้
- 3 ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
- (4) เลขหลุมปัจจุบัน
- 5 พาร์ของหลุม

การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากปุ่มกด

จากหน้าจอข้อมูลหลุม คุณสามารถใช้คุณสมบัติการกำหนด เป้าหมายด้วยปุ่มทำการวัดระยะไปยังตำแหน่งบนแผนที่ได้

1 กด UP หรือ DOWN เพื่อวัดระยะเป้าหมาย

2 หากจำเป็น, เลือก 🕂 หรือ — เพื่อซูมเข้าหรือออก

การเปลี่ยนหลุม

คุณสามารถเปลี่ยนหลุมได้ด้วยตนเองจากหน้าจอมุมมองหลุม

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ, กด 🌢
- 2 เลือก **เปลี่ยนหลุม**
- 3 เลือกหนึ่งหลุม

การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งเสาธงได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 2 เลือก **ย้ายธง**
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อย้ายตำแหน่งธง
- 4 กด 🌢

ระยะห่างบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดง ดำแหน่งใหม่ของธง ดำแหน่งธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบ ปัจจุบันเท่านั้น

การดูช็อตที่วัด

ก่อนที่เครื่องมือจะตรวจจับและวัดช็อตอัตโนมัติ คุณต้องเปิด การทำงานการนับแต้ม

อุปกรณ์ ของคุณมีคุณสมบัติการตรวจจับช็อตและบันทึกช็อด อัตโนมัติ แต่ละครั้งที่คุณดีชีอตไปตามแฟร์เวย์ อุปกรณ์จะ บันทึกระยะช็อตของคุณเพื่อให้คุณสามารถดูในภายหลัง

ข้อแนะนำ: การตรวจ[์]จับช็อตอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณ สวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ใช้ดีและสัมผัสลูกได้ดี การ พัตต์ไม่ถูกตรวจจับ

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ, กด 🌢
- 2 เลือก **วัดช็อต**

ระยะห่างช็อตล่าสุดของคุณจะปรากฏขึ้น

หมายเหตุ: ระยะทางจะรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณตีลูกอีก ครั้ง วางบนกรีน หรือย้ายไปยังหลุมต่อไป

3 กด DOWN เพื่อดูช็อตที่บันทึกไว้ทั้งหมด

การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับ หลุมพาร์ 4 และพาร์ 5 เป้าหมายกำหนดเองยังปรากฏใน รายการนี้ด้วย

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- **2** เลือก **layup**

แต่ละ เลย์อัพ และระยะทางจนคุณไปถึงแต่ละ เลย์อัพ ปรากฏบนหน้าจอ

หม**ายเหตุ:** ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่าน ไปแล้ว

การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง

ระหว่างกำลังเล่นหนึ่งรอบ, คุณสามารถบันทึกเป้าหมาย กำหนดเองสำหรับแต่ละหลุมได้ถึงห้าดำแหน่ง การบันทึกหนึ่ง ดำแหน่งมีประโยชน์สำหรับการบันทึกวัตถุหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ไม่ได้แสดงบนแผนที่ คุณสามารถดูระยะทางของเป้าหมาย เหล่านี้ได้จากหน้าจอ layup และ dogleg (*การดูระยะ Layup และ Dogleg, หน้า 7*)

 ยืนอยู่ใกล้เป้าหมายที่คุณต้องการบันทึก หมายเหตุ: คุณไม่สามารถบันทึกเป้าหมายที่อยู่ห่างจาก หลุมที่ถูกเลือกในปัจจุบันได้

- 2 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 3 เลือก เป้าหมายกำหนดเอง
- 4 เลือกชนิดเป้าหมาย

การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 2 เลือก บัตรคะแนน บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 4 กด 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 5 กด UP หรือ DOWN เพื่อตั้งค่าคะแนน คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การอัปเดตคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 2 เลือก <mark>บัตรคะแนน</mark>
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 4 กด 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 5 กด UP หรือ DOWN เพื่อเปลี่ยนคะแนนสำหรับหลุมนั้น ๆ คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดด

การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน

คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการที่อุปกรณ์ใช้ในการเก็บคะแนนได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง MENU
- 2 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 3 เลือก ว**ิธีนับแต้ม**
- 4 เลือกหนึ่งวิธีการนับคะแนน

เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford

เมื่อคุณเลือกวิธีการนับคะแนนแบบ Stableford (*การตั้งค่าวิธี การนับคะแนน, หน้า 8*), คะแนนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนของ สโตรกที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์ เมื่อจบหนึ่งรอบ, คะแนนสูงสุด ชนะ อุปกรณ์ให้คะแนนตามที่ถูกกำหนดโดย United States Golf Association

บัตรลงคะแนนสำหรับเกมที่นับคะแนนแบบ Stableford แสดง แด้มแทนสโตรก

คะแนน	จำนวนสโตรกที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์
0	2 โอเวอร์หรือมากกว่า
1	1 โอเวอร์
2	พาร์
3	1 อันเดอร์
4	2 อันเดอร์
5	3 อันเดอร์

การตั้งค่าแต้มต่อของคุณ

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง MENU
- 2 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 3 เลือก **คะแนนแต้มต่อ**
- 4 เลือกตัวเลือกการนับคะแนนแต้มต่อ:
 - เพื่อป้อนจำนวนสโตรกที่ถูกลบออกจากคะแนนทั้งหมด ของคุณ, เลือก แต้มต่อสนาม
 - เพื่อป้อนดัชนีแต้มต่อของผู้เล่นและอัตราการลาดเอียง ของสนามเพื่อคำนวณแต้มต่อสนามของคุณ, เลือก Index/Slope

5 ตั้งค่าแต้มต่อของคุณ

การเปิดใช้งานการติดตามสถิติต่าง ๆ

คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้สามารถติดตามสถิติโดย ละเอียดได้ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

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

การบันทึกสถิติ

ก่อนที่คุณสามารถบันทึกสถิติได้, คุณด้องเปิดใช้งานการ ติดตามสถิติต่าง ๆ ก่อน (*การเปิดใช้งานการติดตามสถิติต่าง ๆ, หน้า 8*)

- 1 จากบัตรลงคะแนน, เลือกหนึ่งหลุม
- 2 ป้อนจำนวนสโตรกที่ใช้, และกด 🌢
- 3 ตั้งค่าจำนวนพัตต์ที่ใช้, และกด 🌢
- 4 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:

หม**ายเหตุ:** หากคุณอยู่ที่หลุมพาร์ 3 ข้อมูลของแฟร์เวย์ไม่ ปรากฏ

- หากลูกของคุณตกที่แฟร์เวย์, เลือก ในแฟร์เวย์
- หากลูกของคุณพลาดแฟร์เวย์, เลือก ตกไปทางขวา หรือ ตกไปทางข้าย
- TruSwing

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

การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และ จำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปแล้วได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและ หยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 2 เลือก เครื่องวัดระยะ
- **3** หากจำเป็น, เลือก **รีเซ็ต** เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

การดูระยะ PlaysLike

ระยะ «plays like» คือคุณสมบัติที่อธิบายการเปลี่ยนระดับ ความสูงบนสนามโดยการแสดงระยะที่ถูกปรับแล้วไปยังกรีน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- **2** เลือก **PlaysLike**

หนึ่งไอคอนปรากฏข้างแต่ละระยะ

ระยะทางเล่นได้นานกว่าที่คาดไว้เนื่องจากมีการ เปลี่ยนแปลงระดับความสูง
ระยะทางเล่นได้ตามที่คาดไว้
ระยะทางเล่นสั้นกว่าที่คาดไว้เนื่องจากมีการ เปลี่ยนแปลงระดับความสูง

การดูทิศทางไปยังธง

คุณสมบัติ PinPointer เป็นเข็มทิศที่ให้ความช่วยเหลือด้าน ทิศทางเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้

คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแนวการดีได้ถึงแม้คุณอยู่ใน ป่าหรือตกหลุ่มทรายลึก

หม**ายเหตุ:** อย่าใช้คุณสมบัติ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลต่อความแม่นยำของเข็ม ทิศได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด 🌢
- 2 เลือก PinPointer ลูกศรชี้ไปที่ตำแหน่งธง

การเริ่มต้นการสำรวจ

คุณสามารถใช้แอป Expedition เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ระหว่าง กำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรมแบบหลายวันได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก **การสำรวจ**
- 3 เลือก 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

อุปกรณ์เข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานและเก็บรวบรวมจุด แทร็ก GPS หนึ่งครั้งต่อชั่วโมง เพื่อยืดอายุแบดเตอรี่ให้ มากที่สุด, อุปกรณ์ปิดเซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริมทั้งหมด, รวมทั้งการเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณด้วย

การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาบันทึกตำแหน่งติดตาม

ในระหว่างการสำรวจ ค่าเริ่มต้นจะถูกตั้งให้บันทึกตำแหน่ง ดิดตาม GPS หนึ่งครั้งต่อชั่วโมง ซึ่งคุณสามารถเปลี่ยนแปลง ความถี่ในการบันทึกตำแหน่งติดตาม GPS ได้ การบันทึก ตำแหน่งติดตามไม่บ่อยจะช่วยยืดอายุการใช้งานของแบตเตอรี่

หม**ายเหตุ:** เพื่อยืดอายุการใช้งานของแบตเตอรี่ จึงไม่บันทึก ตำแหน่งดิดตาม GPS หลังพระอาทิตย์ตกดิน คุณสามารถปรับ แต่งตัวเลือกนี้ได้ในการตั้งค่ากิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก **การสำรวจ**
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **ช่วงการบันทึก**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การบันทึกดำแหน่งติดตามด้วยตนเอง

ในระหว่างการสำรวจ จะมีการบันทึกตำแหน่งติดตาม GPS โดย อัตโนมัติตามช่วงเวลาบันทึกที่เลือกไว้ คุณสามารถบันทึก ตำแหน่งติดตามด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

- 1 ในระหว่างการสำรวจ, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า แผนที่
- 2 กด 🌢
- 3 เลือก เพิ่มจุด

การดูตำแหน่งติดตาม

- 1 ในระหว่างการสำรวจ, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า แผนที่
- 2 กด 🌢
- **3** เลือก **ดูจุด**ต่าง ๆ
- 4 เลือกหนึ่งจุด track จากรายการ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เริ่มการนำทางไปยังตำแหน่งติดตาม, เลือก นำทาง
 - เพื่อดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับจุด track, เลือก ราย ละเอียด

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ fēnix ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วม กันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัติบาง อย่างต้องการให้คุณติดตั้งแอป Garmin Connect บน สมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ ไปที่ *Garmin.co.th/products/ apps* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังใช้งานได้ด้วย เมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

- **การแจ้งเตือนโทรศัพท์:** แสดงการแจ้งเดือนและข้อความ ทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ
- LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวดิดตามการแข่ง และกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณ สามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, เพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect
- GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการ ใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์
- **อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect:** ส่งกิจกรรมของ คุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติ ทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม
- Connect IQ: ช่วยให้คุณขยายคุณสมบัติอุปกรณ์ของคุณด้วย หน้าปัดนาฬิกา, วิจิท, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้
- **การอัปเดตชอฟต์แวร์:** ช่วยให้คุณอัปเดตชอฟต์แวร์อุปกรณ์ ของคุณได้
- **สภาพอากาศ:** ช่วยให้คุณดูสภาพอากาศปัจจุบันและการ พยากรณ์อากาศได้
- **เซ็นเชอร์ Bluetooth:** ช่วยให้คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ
- **ค้นหาสมาร์ทโฟนของฉัน:** ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่หาย ไปที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ ภายในระยะ
- **ค้นหาอุปกรณ์ของฉัน:** ค้นหาอุปกรณ์ fēnix ของคุณที่หาย ไปที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ใน ภายระยะ
- **แป้นพิมพ์แบบทันที**่: ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ทโฟน ของคุณได้

การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

แป้นพิมพ์แบบทันที (Instant Keyboard) ช่วยให้คุณป้อน ข้อความไปยังอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็วโดยการใช้แอป Garmin Connect

แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตาม ที่ฟิลด์ข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ ในระหว่างที่คุณ พิมพ์บนแป้นพิมพ์, ตัวอักษรจะถูกป้อนไปยังฟิลด์ข้อความบน อุปกรณ์ของคุณพร้อมกัน

แป้นพิมพ์แบบทันที่ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อปิดใช้งาน แป้นพิมพ์แบบทันที, ไปที่ **การตั้งค่า > แป้นพิมพ์แบบทันที** ใน Garmin Connect

หมายเหตุ: Garmin Connect ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณเมื่อฟิลด์ข้อความปรากฏ

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเดือนได้, คุณต้องจับ คู่อุปกรณ์ fēnix กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การ จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับนาฬิกาของคุณ, หน้า 2*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โทรศัพท์ > แจ้งเดือน > สถานะ > เปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเดือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก **ความเป็นส่วนตัว**
- 10 เลือกความเป็นส่วนตัวที่ต้องการ
- 11 เลือก พั**กหน้าจอ**
- 12 เลือกจำนวนเวลาการเดือนสำหรับการแจ้งเดือนใหม่ที่ ปรากฏบนหน้าจอ
- 13 เลือก ลายเซ็น เพื่อเพิ่มลายเซ็นในการตอบข้อความ อักษรของคุณ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทการ แจ้งเดือน
- 2 กด 🌢
- 3 เลือก หนึ่งการแจ้งเตือน
- 4 กด DOWN สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 5 กด BACK เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้า

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับหนึ่งสายโทรเข้าบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของ คุณ, อุปกรณ์ fēnix แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย, เลือก ยอมรับ หมายเหตุ: เพื่อพูดคุยกับผู้โทร คุณด้องใช้การเชื่อมต่อ กับสมาร์ทโฟนของคุณ
- เพื่อปฏิเสธสาย, เลือก ปฏิเสธ
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความอักษร โดยทันที, เลือก ตอบ, และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อม ต่อกับสมาร์ทโฟน Android เท่านั้น

การตอบกลับข้อความอักษร

หม**ายเหตุ:** คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับสมาร์ทโฟนระบบ Android™ เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความอักษรบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, คุณสามารถส่งการตอบกลับรวดเร็วได้โดยการ เลือกจากหนึ่งรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่ง ข้อความต่าง ๆ ได้ในแอป Garmin Connect

หมายเหตุ: คุณสมบัดินี้ส่งข้อความอักษรโดยการใช้โทรศัพท์ ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรตามปกติและค่าใช้ จ่ายจากผู้ให้บริการและโปรโมชั่นโทรศัพท์ของคุณ ติดต่อผู้ ให้บริการโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับค่า บริการหรือข้อจำกัดต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อความอักษร



- จากหน้าปัดนาพึกากด UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทการแจ้ง เดือน
- 2 กด 🌢, และเลือกหนึ่งการแจ้งเดือนข้อความอักษร
- 3 กด DOWN
- 4 เลือก **ตอบ**
- 5 เลือกหนึ่งข้อความจากรายการ

โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษร แบบ SMS

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจัดการการ แจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone[®], ไปที่การตั้งค่าการ แจ้งเดือนเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณใช้สมาร์ทโฟน Android จากแอป Garmin Connect เลือก การตั้งค่า > แจ้งเตือน.

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

้คุณสามารถปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth ได้ จากเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกในเมนูควบคุม (*การปรับแต่งเมนูการ ควบคุม, หน้า 42*)

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก ั เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟน บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

โปรดดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิด เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ท โฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ fēnix ให้เดือนคุณเมื่อสมาร์ทโฟน ที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้ เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หม**ายเหตุ:** การเดือนการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่ม ดัน

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โทรศัพท์ > การเดือน

การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือ ที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 📞

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

3 เลือก BACK เพื่อหยุดการค้นหา

Garmin Connect

บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตาม ประสิทธิภาพของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดย ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลัง ใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกอีเว้นท์ของไลฟ์สไตล์ที่ กระฉับกระเฉงของคุณ, รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปันจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นเกมส์กอล์ฟ, และอื่น ๆ

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อ คุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect, คุณยังสามารถสร้างหนึ่งบัญชีเมื่อคุณตั้งค่า แอปพลิเคชัน Garmin Express ได้อีกด้วย (*Garmin.co.th/ express*)

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

หม**ายเหตุ:** ในการดูข้อมูลบางอย่าง, คุณต้องจับคู่ เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากเข้ากับอุปกรณ์ของ คุณด้วย (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*)



ดิดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวน ก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับ เพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้ **แชร์กิจกรรมของคุณ:** คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อ คอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือโพสต์ลิงค์ ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียล ที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่ง อุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับนาฬึกาของคุณ, หน้า 2*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยดนเอง, หน้า 11*)

เมื่อมีชอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่ง การอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตชอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณ ต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การใช้ Garmin Connect บน* คอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 11)

- เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
 เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยัง อุปกรณ์ของคุณ
- 2 หลังจากแอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งการอัปเดต เสร็จแล้ว, ให้ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของ คุณ

อุปกรณ์ของคุณติดตั้งการอัปเดต

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอพพลิเคชั่น Garmin Express จะเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ เข้ากับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอพพลิเคชั่น Garmin Express ในการอัป โหลดข้อมูลกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ ได้และส่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายหรือแผนการฝึก จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ และ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการ แอป Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

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

การชิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 🕽

แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณอัปโหลดบัตรลงคะแนนจาก อุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและ วิเคราะห์ชือตอย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเอง ที่สนามต่างกันได้โดยการใช้แอป Garmin Golf มีมากกว่า 41,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วม ได้ คุณยังสามารถจัดอีเว้นท์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณได้

Garmin Explore

เว็บไซต์ Garmin Explore และแอปมือถือช่วยให้คุณวางแผน ทริปต่าง ๆ และใช้ที่จัดเก็บแบบคลาวด์สำหรับ waypoints, เส้นทาง และ tracks ต่าง ๆ ได้ โดยให้การวางแผนล่วงหน้าทั้ง ทางออนไลน์และออฟไลน์, ช่วยให้คุณแชร์และซิงค์ข้อมูลกับ อุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ คุณสามารถใช้ แอปมือถือเพื่อดาวน์โหลดแผนที่สำหรับการเข้าถึงแบบออฟ ไลน์ แล้วนำทางไปได้ทุกที่โดยไม่ต้องการใช้บริการโทรศัพท์ มือถือของคุณ

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Explore ได้จากแอป สโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ หรือคุณสามารถไปที่ *explore.* garmin.com

คุณสมบัติความปลอดภัยและการ ติดตามต่าง ๆ

การตรวจจับเหตุการณ์และการให้ความช่วยเหลือเป็น คุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความ ช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการ ฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ fēnix มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้อง ติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณด้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อน รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

- **การช่วยเหลือ:** ช่วยให้คุณส่งข้อความอัดโนมัติพร้อมชื่อของ คุณ ลิงก์การติดตามแบบถ่ายทอดสด และดำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ
- การตรวจจับเหตุการณ์: เมื่ออุปกรณ์ fēnix ตรวจเจอ เหตุการณ์ในระหว่างกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง และการปั่น จักรยานกลางแจ้ง อุปกรณ์จะส่งข้อความ, ลิงก์ LiveTrack และตำแหน่งที่ตั้ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อของคุณโดย อัตโนมัติ
- LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่ง และกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณ สามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโชเชียลมีเดีย เพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect
- **การแบ่งปันอีเว้นท์สด:** ช่วยให้คุณส่งข้อความถึงเพื่อน ๆ และ ครอบครัวระหว่างหนึ่งอีเว้นท์ โดยมีการอัปเดดแบบเรียล ไทม์
- หม**ายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อมต่อ กับสมาร์ทโฟน Android เท่านั้น
- GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการ ใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้ สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ ต่าง ๆ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก ปลอดภัยและติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์และ ความช่วยเหลือ > เพิ่มผู้ติดต่อฉุกเฉิน.
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ

คุณสามารถเพิ่มรายชื่อผู้ดิดต่อในแอปฯ Garmin Connect ได้ถึง 50 ชื่อ สามารถใช้อีเมลผู้ดิดต่อร่วมกับคุณสมบัติ LiveTrack ได้ และสามารถใช้รายชื่อผู้ดิดต่อเหล่านี้เป็นผู้ ดิดต่อฉุกเฉินได้สามชื่อ (*การเพิ่มรายชื่อผู้ดิดต่อฉุกเฉิน, หน้า* 12)

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🔜 หรือ •••
- 2 เลือก **รายชื่อ**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อแล้ว คุณต้องชิงค์ข้อมูลของคุณ เพื่อปรับใช้การเปลี่ยนแปลงให้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ (*การ ชิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11*)

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ปลอดภัยและติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หม**ายเหตุ:** การตรวจจับเหตุการณ์มีให้ใช้สำหรับกิจกรรม การเดิน, การวิ่ง, และการปั่นจักรยานกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับโดยอุปกรณ์ fēnix ของคุณ พร้อมเปิดใช้งาน GPS, แอป Garmin Connect สามารถส่ง ข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ดิดต่อฉุกเฉินของคุณ หนึ่งข้อความปรากฏ โดยการแสดงว่ารายชื่อผู้ดิดต่อของคุณจะได้ถูกแจ้งให้ทราบ หลังจากผ่านไป 30 วินาที คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่ การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องติดตั้งรายชื่อ ผู้ติดต่อฉุกเฉินก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 12*)

- 1 กดค้างปุ่ม LIGHT
- 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง, ให้ปล่อยปุ่มเพื่อเปิดใช้งาน คุณสมบัติความช่วยเหลือ

หน้าจอนับถอยหลังจะปรากฏ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ยกเลิก ก่อนที่การนับถอย หลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

การเริ่มต้นเชสชั่น GroupTrack

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

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มด้นเซสชั่น GroupTrack ด้วย อุปกรณ์ fēnix หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกัน ได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่น เหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ fēnix ขึ้นมา
- 2 จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่ สมาร์ทโฟนของคุณกับนาฬิกาของคุณ, หน้า 2)
- 3 บนอุปกรณ์ fēnix, กดค้าง MENU, และเลือก ปลอดภัย และติดตาม > GroupTrack > แสดงบนแผนที่ เพื่อเปิด ใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Conncet Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก ปลอดภัยและติดตาม> LiveTrack > GroupTrack
- 5 หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, เลือก หนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
- 6 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
- 7 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 8 บนอุปกรณ์ fēnix, เริ่มหนึ่งกิจกรรม
- 9 เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

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

ข้อแนะนำสำหรับเชสชั่น GroupTrack

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

- เริ่มกิจกรรมของคุณภายนอกโดยใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ fēnix ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณโดย การใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก การ เชื่อมต่อ เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชั่น GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟน ของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตรหรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดู เพื่อน ๆ ของคุณ (การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม, หน้า 37)

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง **MENU**, และเลือก **ปลอดภัยและติดตาม** > GroupTrack แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกว่าให้หมวดหมู่กิจกรรมใด ปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi®

- <mark>อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:</mark> ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดย อัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม
- ข้อความเสียง: ช่วยให้คุณซิงค์ข้อความเสียงจากผู้ให้บริการ ภายนอก

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติด

ตั้งการอัปเดตชอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อม ต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

แผนเวิร์คเอ้าท์และการฝึกช้อม: ช่วยให้คุณเรียกดูและ เลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซด์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณเข้ากับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อ กับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก Wi-Fi > เครือข่ายของฉัน > เพิ่มเครือข่าย อุปกรณ์แสดงรายชื่อเครือข่าย Wi-Fi ในบริเวณใกล้เคียง
- 3 เลือก **เครือข่าย**
- 4 ถ้าจำเป็นให้ใส่รหัสผ่านสำหรับเครือข่าย

เมื่อมีการชื่อมต่ออุปกรณ์กับเครือข่าย และชื่อของเครือข่ายได้ ถูกบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นเมื่อมีการเชื่อมต่ออุปกรณ์อีกครั้งหนึ่ง เครือข่ายนี้จะถูกเชื่อมเข้ากับอุปกรณ์โดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ใน ขอบเขดที่ที่กำหนด

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาพึกา ของคุณจาก Garmin® และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้แอป Connect IQ คุณยังสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้า ปัดนาพึกา, ช่องข้อมูล, วิจิท และแอปส์ต่าง ๆ ได้

หน้าปัดนาพึกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาพึกา

- **จำนวนช่องข้อมูล:** ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่ แสดงเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัดิในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ กับคุณสมบัดิและ หน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง
- วิจิท: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการ แจ้งเดือนต่าง ๆ
- **แอปส์:** เพิ่มคุณสมบัติเชิงโด้ตอบแก่นาฬึกาของคุณ เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอปมือถือ Connect IQ ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ fēnix ของคุณกับ สมาร์ทโฟนของคุณก่อน (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับ นาพึกาของคุณ, หน้า 2*)

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

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ

- เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.co.th/products/apps และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ และทำการดาวน์โหลด

Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระ เงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้บัตรเครดิต หรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

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

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

การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาพึกา ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับ การจับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่ง ใบก่อน

คุณสามารถใช้นาพึกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่าย ในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 📹
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง, wallet ของคุณล็อก และคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณใน แอป Garmin Connect

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่คุณใช้ล่าสุดปรากฏ

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

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงใน ขณะที่คุณยังสวมนาพึกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาพึกาจาก ข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัดราการเด้นหัวใจ, คุณ ด้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของ คุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ fēnix ในแอป Garmin Connect, เลือก Garmin Pay > —
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลของบัตรและ เพิ่มบัตรไปยัง wallet ของคุณ

หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาพึกา ของคุณเมื่อคุณทำการชำระเงิน

การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับบัตรที่ใช้ชำระเงิน แต่ละใบของคุณได้, และคุณสามารถระงับ, เปิดใช้งาน, หรือ ลบบัตรหนึ่งใบได้ คุณยังสามารถระงับหรือลบ Garmin Pay wallet ทั้งหมดได้อีกด้วย

หมายเหตุ: ในบางประเทศ, สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัด คุณสมบัติ wallet

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ fēnix ในแอป Garmin Connect, เลือก Garmin Pay > Manage Your Wallet
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อระงับหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น และเลือก ระงับ บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดย การใช้อุปกรณ์ fēnix ของคุณ
 - เพื่อระงับบัตรทุกใบใน wallet ของคุณชั่วคราว, เลือก ระงับกระเป๋าสตางค์
 - คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ fēnix ของคุณ ได้จนกว่าคุณได้ยกเลิกการระงับอย่างน้อยหนึ่งบัตรโดย การใช้แอปนี้
 - เพื่อยกเลิกการระงับ wallet ที่ถูกระงับไว้ของคุณ, เลือก ยุกเลิกการระงับกระเป๋าสตางค์
 - เพื่อลบหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น และเลือก ลบ บัตรนั้นถูกลบออกจาก wallet ของคุณอย่างสมบูรณ์ หากคุณต้องการเพิ่มบัตรนี้ไปยัง wallet ของคุณใน อนุาคต, คุณต้องป้อนข้อมูลบัตรใบนี้อีกครั้ง
 - เพื่อลบบัตรทั้งหมดใน wallet ของคุณ, เลือก ลบ กระเป๋าสตางค์

Garmin Pay wallet ของคุณและข้อมูลบัตรทั้งหมด ที่เกี่ยวข้องถูกลบไป คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้ อุปกรณ์ fēnix ของคุณได้จนกว่าคุณสร้าง wallet ใหม่ และเพิ่มหนึ่งบัตร

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

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

คุณสามารถเปลี่ยนรหัสผ่านที่ต้องการเพื่อเข้าถึง Garmin Pay wallet บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ fēnix ในแอป Garmin Connect, เลือก Garmin Pay > รีเช็ตรหัสผ่าน
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยการใช้อุปกรณ์ fēnix, คุณต้อง ป้อนรหัสผ่านใหม่

เพลง

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลงภายนอกนั้นเป็น ของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบ อนุญาตแทร็กเพลงหรืออัลบั้มให้กับการบริการเพลงภายนอก ในระยะเวลาจำกัด, และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดต และต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่ดาวน์โหลด แบบออฟไลน์, คุณจะต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับ อินเทอร์เน็ดทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect) คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณ จากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, ดังนั้นคุณจึงสามารถฟังได้เมื่อสมาร์ทโฟนของคุณไม่ได้อยู่ ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบน สมาร์ทโฟนของคุณหรือเพื่อเล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ ของคุณได้

การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไป ยัง ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้, คุณต้องติด ตั้งผู้ให้บริการและลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการในแอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก อุปกรณ์ Garmin, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- **3** เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการที่ติดตั้งแล้ว , เลือก ผู้ให้ บริการเพลง และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - เพื่อเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการใหม่ , เลือก รับแอพเพลง และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการ ภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจากหนึ่งผู้ให้ บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 13*)

- 1 กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง MENU
- 3 เลือก ผู้ให้บริการเพลง
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยัง อุปกรณ์
- 6 หากจำเป็น, เลือก BACK จนกว่าคุณถูกเดือนให้ซิงค์กับ การบริการ และเลือก ใช่

หม**ายเหตุ:** การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟ แบตเดอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟ ภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify®

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify ได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับ เครือข่าย Wi-Fi, หน้า 13*)

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

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟ แบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมด่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟ ภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอ เพลย์ลิสด์และไฟล์อื่น ๆ ที่เลือกไว้ถูกดาวน์โหลดไปยัง อุปกรณ์

การเปลี่ยนผู้ให้บริการเพลง

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

ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🗮 หรือ •••
- 2 เลือก อุปกรณ์ Garmin และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก <mark>เพลง</mark>
- 4 เลือกถอนการติดตั้ง, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อ ถอนการติดตั้งผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บน คอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (*Garmin.co.th/express*)

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

- เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้ สาย USB ที่ให้มาด้วย
- 2 บนคอมพิวเดอร์ของคุณ, เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, เลือกอุปกรณ์ของคุณ, และเลือก เพลง ข้อแนะนำ: สำหรับ Windows® คอมพิวเตอร์, คุณสามารถ เลือก : และเรียกดูที่โฟล์เดอร์ด้วยไฟล์เสียงของ คุณ สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, แอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคณ
- 3 ในรายการ เพลงของฉัน หรือ iTunes Library, เลือกหนึ่ง ประเภทไฟล์เสียง เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือกกาช่องทำเครื่องหมายสำหรับไฟล์เสียง และเลือก Send to Device
- 5 หากจำเป็น, ในรายการ fēnix, เลือกหนึ่งหมวดหมู่, เลือก กาช่องทำเครื่องหมาย และเลือก Remove From Device เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

การฟังเพลง

- 1 กดค้าง DOWN จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมด่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (*การเชื่อม* ต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 16)
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก ผู้ให้บริการเพลง และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจาก คอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก เพลงของฉัน (การ ดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 15)
 - เพื่อควบคุมการเล่นเพลงจากสมาร์ทโฟนของคุณ, เลือก ควบคุมเพลงบนโทรศัพท์
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการบุคคลภายนอก, เลือกชื่อ ของผู้ให้บริการ
- 5 เลือก : เพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง

การควบคุมการเล่นเพลง

¢	เลือกเพื่อจัดการเนื้อหาจากบางผู้ให้บริการ ภายนอก
1	เลือกเพื่อเรียกดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับ แหล่งที่เลือกไว้
()	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์ เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกเพื่อรีสตาร์ทไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าใน เพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
U	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
> ¢	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นแบบสุ่ม

การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, คุณต้อง เชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของ คุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสิ้น

การเปลี่ยนโหมดเสียง

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดเล่นเพลงจากสเตอริโอไปเป็นโมโน ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก <mark>เพลง</mark> > เสียง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ fēnix มีเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ และ ยังทำงานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถดูข้อมูลอัตรา การเด้นหัวใจได้บนวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ หากข้อมูลอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่, อุปกรณ์ของ คุณใช้ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจจากหน้าอก

อัตราการเตันหัวใจจากข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์

• สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับ การอ่านค่าอัดราการเด้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



หมายเหตุ: เซ็นเซอร์แบบออปติคอลอยู่ที่ด้านหลังของ อุปกรณ์

- ดู ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 16 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเด้นหัวใจ จากข้อมือ
- ดู ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่ แน่นอน, หน้า 25 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์ วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ *Garmin. co.th/legal/atdisclaimer*

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

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

การดูวิจิทอัตราการเต้นหัวใจ

วิจิทแสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการ เด้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเด้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท อัตราการเด้นของหัวใจ

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิจิทไปยังลูปวิจิทของคุณ (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 40*)

 เลือก (▲) เพื่อดูค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ย ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยัง อุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณจาก อุปกรณ์ fēnix ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้ว ได้

หม**ายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจลดอายุ แบตเดอรี่ลง

1 จากวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ, กดค้าง MENU

2 เลือก ตัวเลือก > แพร่อัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ fēnix เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้น หัวใจของคุณ และ (เ♥ ปรากฏ

ห**มายเหตุ:** คุณสามารถดูได้เพียงวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ เท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ จากวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ

3 จับคู่อุปกรณ์ fēnix ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ ใช้งานร่วมกันได้

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

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก **ใช่**

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างหนึ่ง กิจกรรม

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ fēnix ของคุณเพื่อแพร่สัญญาณ ข้อมูลอัดราการเด้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มหนึ่ง กิจกรรมได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัดรา การเด้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในระหว่างกำลังปั่น จักรยาน หรือไปยังกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างหนึ่ง กิจกรรมได้

หม**ายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจลดอายุ แบดเตอรี่ลง

- 1 จากวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > แพร่ช่วงกิจกรรม
- 3 เริ่มหนึ่งกิจกรรม (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3) อุปกรณ์ fēnix เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัดราการเด้น หัวใจของคุณในเบื้องหลัง

หมายเหตุ: ไม่มีการบ่งชี้ว่าอุปกรณ์กำลังแพร่สัญญาณ ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

4 หากจำเป็น, จับคู่อุปกรณ์ fēnix ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

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

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้น หัวใจของคุณ, ให้หยุดทำกิจกรรม (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)

การตั้งค่าการเดือนอัตราการเด้นหัวใจที่ผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้แจ้งเดือนคุณ เมื่ออัตราการเด้น หัวใจของคุณสูงกว่าจำนวนครั้งที่กำหนดต่อนาที (bpm) หลัง จากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง

- จากวิจิทอัตราการเด้นหัวใจ, กดค้าง MENU
- 2 เลือก <mark>ตัวเลือก > เตือน HR ผิดปกติ > สถานะ > เปิด</mark>
- 3 เลือก **เตือนขีดจำกัด**

4 ป้อน lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ ทุกครั้งที่คุณมีค่าเกินเกณฑ์ ข้อความจะปรากฏพร้อมการสั่น ของอุปกรณ์

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือคือ อัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อ มือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้ หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ จากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซ็นเซอร์วัดออกซิเจน ในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน คุณสามารถทำการอ่านด้วย ดนเองได้จากวิจิทเครื่องวัดออกชิเจนในเลือด

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

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ fēnix ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่กับ อุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่ง ของคุณได้

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการ เคลื่อนใหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดการวิ่งหกแบบ

- Cadence: Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดง จำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)
- **ค่าการโยกดัวขณะวิ่ง:** ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดย แสดงการเคลื่อนไหวแนวดิ่งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็น เซนติเมตร
- **เวลาที่เท้าเหยียบพื้น:** ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละ ก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิ วินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุล ไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

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

การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics, คุณต้องสวมอุปกรณ์ เสริม running dynamics, เช่นอุปกรณ์เสริม HRM-Tri, และจับ คู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ,* หน้า 46)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล running dynamics หมายเหตุ: หน้าจอ running dynamics ไม่มีให้ใช้ สำหรับทุกกิจกรรม
- 7 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3*)
- 8 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อเปิดหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่ เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้เห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โซนสีต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโซนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มี ประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโซนสีเขียว, สีฟ้า, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วง ก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกดัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกดัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่ง ไม่ได้เกี่ยวพันกับความสูง

ไปที่ *Garmin.co.th/minisite/runningscience* สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปล ความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเดิม, คุณสามารถค้นหาได้ดามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซด์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้ มาตรฐาน

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

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

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

โชนสี	📕 สีแดง	📕 ສີສັນ	🔲 สีเขียว	📕 สีสัม	📕 สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เซ็นด์ของนักวิ่งอ ื่น 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 พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มาก ขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อ กำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่ รวดเร็วและสมดุล

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

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

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

โซนสี	เปอร์เซ็นไทล์ ในโชน	ช่วงการโยกตัวขณะ วิ่งที่รอบอก	ช่วงการโยกตัวขณะ วิ่งที่เอว	Vertical Ratio ที่ รอบอก	Vertical Ratio ที เอว
🔳 สีม่วง	>95	<6.4 ซม.	<6.8 ซม.	<6.1%	<6.5%
🔲 สีน้ำเงิน	70-95	6.4–8.1 ซม.	6.8–8.9 ซม.	6.1-7.4%	6.5-8.3%
🔲 สีเขียว	30-69	8.2–9.7 ซม.	9.0–10.9 ซม.	7.5-8.6%	8.4-10.0%
📕 สีสัม	5-29	9.8–11.5 ซม.	11.0–13.0 ซม.	8.7-10.1%	10.1-11.9%
📕 สีแดง	<5	>11.5 ซม.	>13.0 ซม.	>10.1%	>11.9%

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

ถ้าข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำ ตามคำแนะนำเหล่านี้ได้

 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Tri อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี 🕉 ที่ด้านหน้า ของโมดูล

- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณอีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์

เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดย หงายด้านหน้าขึ้น

หม**ายเหตุ:** ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุล ปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ ขณะกำลังเดินอยู่

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและ ทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของ คุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่อง วัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการ ปันจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

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

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้ เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

- VO2 max.: VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็น มิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีด่อกิโลกรัมของน้ำ หนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ
- Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และประวัติการฝึกฝนร่างกายของคุณเพื่อตั้งเป้า หมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสใน ปัจจุบันของคุณ
- HRV stress test: HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเด้น หัวใจ) stress test ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ แบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์บันทึกความ แปรปรวนของอัตราการเด้นหัวใจของคุณในขณะกำลังยืน นิ่งเป็นเวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของ คุณ มาตราส่วนคือ 1 ถึง 100 และคะแนนที่ต่ำลงแสดง ระดับความเครียดที่ต่ำลง
- **สภาพสมรรถนะ:** ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็น ช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของ คุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบ เทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ย ของคุณ
- Functional threshold power (FTP): อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูล โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อคาดคะเน FTP ของคุณ สำหรับการจัดลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณ สามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้
- Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัด อัตราการเดันหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดย การใช้ข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจและ pace

การปิดการแจ้งเดือนสมรรถนะ

การแจ้งเดือนสมรรถนะบางอย่างปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรม ของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเดือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่าง ทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่ คุณสามารถปิดคุณสมบัติเงื่อนไข สมรรถนะเพื่อหลีกเลี่ยงการแจ้งเดือนเหล่านี้บางอย่างได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > สภาพสมรรถนะ

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

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

หมายเหตุ: อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตรา การเด้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ เท่านั้น

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

การชิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ fēnix ของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ โดยช่วยให้อุปกรณ์ของคุณ แสดงให้เห็นสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณได้อย่าง แม่นยำยิ่งขึ้น ด้วอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกหนึ่งการปั่นด้วย อุปกรณ์ Edge, และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและปริมาณ การฝึกซ้อมโดยรวมบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > TrueUp

เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน กิจกรรมล่าสุด บันทึกส่วนตัว และการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่นๆของคุณจะปรากฏบนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่ สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่ง ชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับ ฟิดเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ fēnix ต้องการเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกัน ได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการ ประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่น จักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยาน พร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้น ปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นย่า

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



🔳 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
🗖 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
🔲 สีเขียว	ดี
📕 สีส้ม	ดีพอใช้
📕 สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute[®] สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ดูภาคผนวก (*การ แบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 56*), และไปที่ *www. CooperInstitute.org*

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับ คู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า* 46)

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 26*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 26*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำ นัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งบางรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ สมรรถนะการวิ่งของคุณ

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

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั้น จักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการ เต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ (*การจับ คู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัด อัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่ กับอุปกรณ์ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 26*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 26*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำ นัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อ เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก บันทึก
- 3 เลือก 🋦 เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

การดู Predicted Race Times ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 26*), และตั้งอัดรา การเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 26*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการ ประเมิน VO2 Max., หน้า 19*) และประวัติการฝึกซ้อมของคุณ เพื่อกำหนดเวลาเป้าหมายการแข่งขัน อุปกรณ์วิเคราะห์หลาย สัปดาห์ของข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเพื่อปรับปรุงการประเมิน เวลาการแข่งขันให้ดีขึ้น

ข้อแนะนำ: หากคุณมีมากกว้าหนึ่งอุปกรณ์ Garmin, คุณ สามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp, ซึ่งช่วยให้ อุปกรณ์ของคุณซิงค์กิจกรรม, ประวัติ, และข้อมูลจากอุปกรณ์ อื่น ๆ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 19*)

- จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท สมรรถนะ
- 2 เลือก 🌢 เพื่อเลื่อนดูการวัดประสิทธิภาพ

เวลาการแข่งที่ถูกคาดคะเนไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

หมายเหตุ: ในดอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำ นัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยว กับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

เกี่ยวกับ Training Effect

ผลการฝึกอบรมวัดผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและ สมรรถภาพทางแอนแอโรบิคของคุณ ผลการฝึกอบรมสะสม ระหว่างกิจกรรม เมื่อกิจกรรมดำเนินไป ค่าของผลการฝึกอบรม จะเพิ่มขึ้น ผลการฝึกอบรมจะพิจารณาจากข้อมูลประวัติผู้ใช้ และประวัติการฝึกอบรมของคุณและอัตราการเด้นของหัวใจ ระยะเวลาและความเข้มข้นของกิจกรรม มีฉลากผลการฝึก อบรมเจ็ดประเภทที่บรรยายคุณประโยชน์เบื้องต้นของกิจกรรม คุณ โดยแต่ละฉลากจะมีรหัสสีและสอดคล้องกับโฟกัสโหลด การฝึกของคุณ (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 23*) ข้อคิดเห็นแต่ละ ข้อความ ตัวอย่างเช่น " VO2 Max ส่งผลกระทบสูง" จะมีคำ อธิบายที่สอดคล้องกับในรายละเอียดกิจกรรมบน Garmin Connect ของคุณ

ผลการฝึกแอโรบิคใช้อัตราการเด้นของหัวใจ เพื่อวัดความ เข้มข้นที่สะสมของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพ แอโรบิคของคณว่าเป็นอย่างไร และระบว่าการออกกำลังกาย นั้นมีการรักษาหรือปรับปรุงผลกระทบต่อระดับสมรรถภาพของ คุณหรือไม่ ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ ในการฟื้นสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคณ สะสมใน ระหว่างการออกกำลังกายจะถกแปลงไปกับช่วงของค่าที่นับ ้ว่าเป็นระดับสมรรถภาพและนิสัยการฝึกของคณ การออกกำลัง กายอย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางหรือการออกกำลังกาย ้ที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานาน (>180 sec) ส่งผลดีต่อการเผา ผลาญแอโรบิคของคุณและทำให้ผลการฝึกแอโรบิคดีขึ้น Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคใช้อัตราการเต้นหัวใจ และความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการเวิร์คเอ้าท์ส่งผล ต่อความสามารถของคณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นที่สงมาก อย่างไร คณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิคต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ของความเข้มข้นสง ที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมาก ต่อความสามารถทางแอนแอโรบิคของคณและส่งผลให้เกิด การพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคได้ คุณสามารถเพิ่มผลการฝึกแอโรบิคและผลการฝึกแอนแอโรบิค เป็นฟิลด์ข้อมลเป็นหนึ่งในหน้าจอการฝึกของคณเพื่อตรวจ

สอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

Training Effect	ประโยชน์ทาง แอโรบิค	ประโยนชน์ทางแอน แอโรบิค
จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิคฟิตเนส ของคุณ	รักษาแอนแอโรบิค ฟิตเนสของคุณ
จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิค ฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโรบิค ฟิตเนสของคุณ
จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิค ฟิตเนสของคุณอย่าง มาก	พัฒนาแอนแอโรบิค ฟิตเนสของคุณอย่าง มาก
5.0	หนักเกินไปและอาจ เป็นอันตรายหากไม่มี เวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจ เป็นอันตรายหากไม่มี เวลาพักฟื้นเพียงพอ

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

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับ ความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้มาจากการทดสอบสามนาทีขณะ ที่ยืนนิ่งอยู่กับที่, โดยอุปกรณ์ fēnix วิเคราะห์ความแปรปรวน ของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดความเครียดโดยรวมของคุณ การ ฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิต โดยทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่อสมรรถนะว่านักวิ่งแสดงออก อย่างไร ช่วงระดับความเครียดคือจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็น สถานะความเครียดต่ำมากและ 100 เป็นสถานะความเครียดสูง มาก การทราบระดับความเครียดของคุณสามารถช่วยให้คุณ ดัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกวิ่งหนัก ๆ หรือโยคะหรือไม่

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับ ความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดูระดับความเครียด จากความแปรปรวนของอัตราการเด้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*)

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของ คุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

- หากจำเป็น, เลือก (▲) > เพิ่ม > HRV Stress เพื่อเพิ่มแอป ความเครียดไปยังรายการแอป
- 2 เลือก ใช่ เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของ คุณ
- 3 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก (▲) > HRV Stress > (▲)
- 4 ยืนนิ่ง ๆ, และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

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

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนน ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่าคุณได้พักผ่อน, สดชื่น และสามารถวิ่งหรือปั่น จักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่ง ช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการ ตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้าน สมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งขึ้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดย เฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยาน ที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบ พร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่ง หรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.,* หน้า 19)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือหรือ แบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- เพิ่ม สภาพสมรรถนะ ไปยังหน้าจอข้อมูล (การปรับแต่ง หน้าจอข้อมูล, หน้า 37)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ ปรากภ
- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของ คุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

Lactate Threshold

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

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งโซ่นอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 26*)

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจแบบคาด หน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตาม คำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและจับ คู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ,* หน้า 46)

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

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมเครื่องวัด

อัตราการเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเด้น หัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นย่า หากคุณมี ปัญหาเพื่อหาการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตรา การเด้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, เลือก 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ด้องใช้ GPS เพื่อการทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก <mark>การฝึกช้อม > การทดสอบ Lactate Threshold</mark> ดามแนะนำ
- 5 เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลา ในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จ สมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่อง จับเวลาและบันทึกกิจกรรม

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

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเด้น หัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*), และคุณต้องหา การประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั้นจักรยาน, หน้า 20*)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่ม และการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปันที่ความเข้ม ข้นสูงและสม่่าเสมอพร้อมอัตราการเด้นหัวใจและ power

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

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็น วัตด์ต่อกิโลกรัม, power เอาด์พุตของคุณเป็นวัดต์, และ หนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

🔲 ສีม่วง	ยอดเยี่ยม
🔲 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
🔲 สีเขียว	ดี
📕 สีสัม	ดีพอใช้
📕 สีแดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 56*)

หม**ายเหตุ:** เมื่อการแจ้งเดือนสมรรถนะเดือนให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมิเตอร์ power กับอุปกรณ์

ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46), และ คุณต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (การหาการ ประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั้นจักรยาน, หน้า 20)

หม**ายเหตุ:** การทดสอบ FTP เป็นเวิร์คเอ้าท์ที่ท้าทายที่ใช้ เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไป ได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณสามารถปั่นด้วยกำลังที่เพิ่ม ขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, คล้ายกับการทดสอบจับเวลา

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

สถานะการฝึกซ้อม

การวัดเหล่านี้เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยคุณดิดตามและ ทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกของคุณได้ การวัดนี้จำเป็นต้อง ใช้การทำกิจกรรมสองสามครั้งโดยใช้เครื่องตรวจวัดอัตรา การเด้นหัวใจแบบสายรัดข้อมือหรือหน้าอกที่รองรับ การวัด สมรรถนะการขับชี่จำเป็นต้องใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเด้น ของหัวใจและมิเตอร์กำลังที่รองรับ

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



หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้ เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

- **สถานะฝึก:** สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึก ซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของ คุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับการ เปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของ คุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น
- VO2 max.: VO2 max คือ ระดับการใช้ออกซิเจนสูงสุด (หน่วย เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ด่อนาทีต่อกิโลกรัมของ น้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ เครื่องมือของคุณ แสดงความร้อนและความสูงที่ถูกแก้ไขค่า VO2 max เมื่อ

้คุณปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมความร้อนสูงและที่สูง

- **ปริมาณการการฝึกช้อม:** ปริมาณการฝึกซ้อมคือค่ารวมของ ปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออก กำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาด คะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้น หลังการออกกำลังกาย
- โฟกัสโหลดการฝึก: อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์และกระจาย โหลดการฝึกของคุณเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกันตามความ เข้มขันและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โฟกัส โหลดการฝึกรวมถึงโหลดรวมสะสมต่อหมวดหมู่และการ โฟกัสการฝึก อุปกรณ์ของคุณแสดงการกระจายโหลดของ คุณในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- **เวลาพักพื้น:** เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไหร่ ก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับ เวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

ระดับสถานะการฝึก

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

- พลังงานพุ่งสูง: Peaking หมายถึงว่าคุณอยู่ในสภาพที่เหมาะ สมสำหรับการแข่งขันที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อม ของคุณระยะหลัง ๆ นี้ช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและ ทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควร วางแผนล่วงหน้า, เนื่องจากสภาพจุดสูงสุดนี้สามารถคงไว้ ได้เป็นเวลาสั้น ๆ เท่านั้น
- **ได้ผลดี:** ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับ ฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณ ควรวางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของ คุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้
- รักษา: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอเพื่อรักษา ระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลอง ทำการเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของคุณหรือ การเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ
- การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วย ให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะ เวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกว่าพร้อมแล้ว
- ไม่ก่อผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลัง ดิ้นรนเพื่อพื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวม ของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพัก ผ่อน
- **ฝึกข้อมน้อยลง:** Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อม น้อยลงกว่าปกดิเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลอง เพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้
- มากเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสูงมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเอง เพื่อฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปยังตารางของ คุณ
- **ไม่มีสถานะ:** อุปกรณ์ต้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของ ประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ พร้อม VO2

max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อ กำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกข้อมของคุณ

คุณลักษณะสถานะการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับการประเมินผลระดับ ความฟิตล่าสุดของคุณ ซึ่งมีอย่างน้อย 2 ตัวคือ VO2 max และการวัดต่อสัปดาห์ VO2maxของคุณ ประเมินตัวล่าสุด หลังจากการวิ่งกลางแจ้งหรือปั่นกลางแจ้งใช้คู่กับPower Meterในระหว่างที่อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่อย่างน้อย 70% ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาหลายนาที กิจกรรมการวิ่งเทรลและกิจกรรมวิ่งในร่มจะไม่สร้าง VO2 max ประเมินเพื่อรักษาความถูกต้องของแนวโน้มระดับความฟิตของ คุณ

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

 วิ่งกลางแจ้งหรือปั่นกลางแจ้งใช้คู่กับPower Meter อย่าง น้อยสองครั้งต่อสัปดาห์และให้อัตราการเต้นของหัวใจสูง กว่า 70% ของอัตราการเด้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็น เวลาอย่างน้อย 10 นาที

หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการ ฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง

 บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, เพื่อ ให้เรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนภาพของคุณ (การขิงค์กิจกรรม และการวัดสมรรถนะ, หน้า 19)

การปรับด้วตามระดับความร้อนและความสูง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิสูงและระดับความสูงที่ ส่งผลกระทบต่อการฝึกและสมรรถนะของคุณ ด้วอย่างเช่น การฝึกในที่สูงสามารถส่งผลดีด่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณ อาจจะสังเกตได้ว่าค่า VO2 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ใน ที่สูง อุปกรณ์ fēnix ของคุณมีการแจ้งเดือนการปรับดัวให้ชิน กับสภาพแวดล้อมและการแก้ไข VO2 max ของคุณ การคาด คะเนและสถานะการฝึกเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 22°C (72°F) และ เมื่อระดับความสูงมากกว่า 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณสามารถ ดิดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของคุณในวิจิท สถานะการฝึก

หมายเหตุ: คุณสมบัติการปรับดัวเข้ากับความร้อนมีเฉพาะ สำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS และจำเป็นต้องมีข้อมูลสภาพอากาศ จากการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนของคุณ การปรับดัวแบบเต็มที่ ต้องใช้อย่างน้อย 4 วันฝึก

ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ ในเจ็ดวันล่าสุด ซึ่งเป็นผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลัง การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณในเจ็ดวันล่าสุด มาตรวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการ ฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและ ความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

โฟกัสโหลดการฝึก

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด การฝึกควร แบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิคแบบต่ำ แอโรบิคแบบสูง และแอนแอโรบิค โฟกัสของโหลดการฝึกแสดงให้คุณเห็น ว่าการฝึกของคุณมีอยู่เท่าใดในปัจจุบันในแต่ละหมวดหมู่และ ให้เป้าหมายการฝึก สมดุลโหลดการฝึกต้องการอย่างน้อย 7 วันในการฝึกเพื่อระบุโหลดการฝึกว่าต่ำ, เหมาะสม, หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึก การประเมินโหลดการฝึก ของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณ ทำกิจกรรมการฝึกให้สมดุล

- ต่ำกว่าเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะ สมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลา หรือความถี่ของการออกกำลังกายของคุณ
- การแอนแอโรบิคแบบต่ำไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรม แอโรบิคแบบต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความ สมดุลสำหรับกิจกรรมความเข้มข้นสูงขึ้นของคุณ
- **การแอนแอโรบิคแบบสูงไม่เพียงพอ:** ลองเพิ่มกิจกรรม แอโรบิคแบบสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold ของ คุณ และ VO2 max เมื่อเวลาผ่านไป
- **การแอนแอโรบิคไม่เพียงพอ:** ลองเพิ่มความเข้มข้นของกิจ กรรมแอนแอโรบิคขึ้นเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความเร็วและ สมรรถนะทางแอนแอโรบิคเมื่อเวลาผ่านไป
- สมดุล: โหลดการฝึกของคุณที่สมดุลและเกิดประโยชน์ด้าน สมรรถภาพที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกต่อไป
- **แอโรบิคแบบต่ำ:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม แอโรบิคแบบด่ำ นี่เป็นพื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมความ พร้อมสำหรับการเพิ่มความเข้มข้นขึ้นในการออกกำลังกาย
- **แอโรบิคแบบสูง:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็น กิจกรรมแอโรบิคแบบสูง กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอึดทน
- **แอนแอโรบิค:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ เข้มขัน สิ่งนี้นำไปสู่การเพิ่มพูนสมรรถภาพอย่างรวดเร็วแด่ ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำด้วย
- เหนือเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสม และคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ในการออก กำลังกายของคุณ

เวลาพักพื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกัน ได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่ และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณ ทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานับ ถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการ พยายามเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จน เสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 26*), และตั้งอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 26*)

- 1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก

เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

หมายเหตุ: จากหน้าปัดนาพึกาของคุณ คุณสามารถเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดู สถานะการฝึก วิจิท และเลือก (▲) เพื่อเลื่อนดู เมตริก เพื่อดูเวลาพักฟื้นของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจาก ข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถ ตรวจสอบค่าอัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้น แต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่าง ระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณ และอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีหลังจากหยุดการออก กำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุด เครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลัง จากสองนาทีของการอยู่นิ่งหรือคูลดาวน์, อัตราการเด้นหัวใจ ของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเด้นหัวใจขณะฟื้นดัวของคุณ คือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการ เด้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไป แล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหว นานสองนาทีในขณะที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเด้นหัวใจ ขณะฟื้นดัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจาก ที่ค่านี้ปรากฏได้

แบตเตอรี่ร่างกาย

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเด้น หัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ และข้อมูล กิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์, ซึ่งบ่งบอกปริมาณของ พลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงาน สำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถชิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับ Body Battery ล่าสุด, แนวโน้มระยะยาว, และราย ละเอียดเพิ่มเดิมได้ (*เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ ดีขึ้น, หน้า 24*)

การดูวิจิท Body Battery

วิจิท Body Battery แสดงระดับแบตเตอรี่ร่างกายปัจจุบันของ คุณและกราฟระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณในหลายชั่วโมงที่ ผ่านมา

- เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท Body Battery
 หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิจิทไปยังลูปวิจิทของคุณ (การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 40)
- 2 เลือก (▲) เพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับ ความเครียดของคุณ

แถบสีน้ำเงินแสดงระยะเวลาของการพัก แถบสีสัมแสดง ระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาแสดงเวลาที่คุณ กระฉับกระเฉงเกินกว่าการกำหนดระดับความเครียดของ คุณ

3 เลือก DOWN เพื่อดูข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายของคุณตั้งแต่ เที่ยงคืน

เคล็ดลับสำหรับข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกายที่ดีขึ้น

- ระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณจะอัปเดตเมื่อคุณซิงค์ อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น, สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอน หลับ
- พักผ่อนและหลับให้สนิทจะเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ร่างกาย ของคุณ
- กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ความเครียดสูง และการนอน ไม่เพียงพอ อาจเป็นสาเหตุทำให้แบดเดอรี่ร่างกายของ คุณหมด
- อาหารที่บริโภค, รวมทั้งสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน, ไม่มีผลกระทบต่อ Body Battery ของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์ fēnix มีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรในการวัดความ อิ่มตัวรอบนอกของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบค่า ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณระบุ ว่าร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความสูงอย่างไร สำหรับ กีฬาและการสำรวจเทือกเขาสูงมาก เมื่อคุณดูวิจิทเครื่องวัด ออกซิเจนจากชีพจรระหว่างที่หยุดเคลื่อนไหว อุปกรณ์ของ คุณจะวิเคราะห์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณและระดับ ความสูงของคุณ โปรไฟล์ความสูงจะช่วยบ่งชี้ว่าค่าการอ่าน เครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสูงของตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้โดยการ ดูวิจิทของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (*การรับการอ่านค่าจาก เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 25*) คุณยังสามารถเปิดโหมด การปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวันได้อีกด้วย (*การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอด วัน, หน้า 25*) เมื่อคุณอยู่นิ่ง ๆ อุปกรณ์ของคุณจะวิเคราะห์ ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดคุณและระดับความสูงของ ตำแหน่งที่คุณอยู่ โปรไฟล์ระดับความสูงจะช่วยชี้ให้เห็นว่าค่าที่ เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอ่านได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร บ้าง ซึ่งสัมพันธ์กับะระดับความสูงของดำแหน่งที่คุณอยู่

การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่า เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสีบนกราฟได้บน อุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่า เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้, รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, ไป ที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*



	มาตราส่วนเป็นเปอร์เซ็นต์ของความอิ่มตัวของ
U	ออกซิเจน
	กราฟของการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนเฉลี่ย
	ของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด
3	การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนล่าสุดของคุณ
4	มาตราส่วนระดับความสูง
	กราฟของการอ่านค่าระดับความสูงของคุณสำหรับ 24
(5)	ชั่วโมงล่าสุด

การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนใน เลือด

คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้โดยการ ดูวิจิทของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด วิจิทแสดงเปอร์เซ็นด์ ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณ, กราฟของ การอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด, และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด หมายเหตุ: ครั้งแรกที่คุณดูวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, อุปกรณ์ต้องได้รับสัญญาณดาวเทียมเพื่อกำหนดระดับความสูง ของคุณ คุณควรออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หา ตำแหน่งดาวเทียม

- ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, กด UP หรือ DOWN เพื่อ ดูวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
- 2 กดเพื่อดูรายละเอียดวิจิทและเริ่มต้นการวัดออกซิเจนใน เลือด
- 3 อยู่นิ่งเฉยนานถึง 30 วินาที

หม**ายเหตุ:** หากคุณดื่นตัวมากเกินไปสำหรับให้นาฬิกา อ่านความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด, หนึ่งข้อความ ปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจสอบ ความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุด เคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทีต่อมา เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ให้สวมใส่นาฬิกาไว้ที่แขนที่ระดับหัวใจขณะที่อุปกรณ์อ่าน ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ

4 กด (▲) เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดของ คุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพ แวดล้อมใหม่ตลอดวัน

- 1 จากวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > การปรับตัว > ทั้งวัน อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มดัวของออกซิเจนของคุณดลอด วันโดยอัตโนมัติ, เมื่อคุณไม่ได้กำลังเคลื่อนไหว หมายเหตุ: การเปิดโหมดให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ ดลอดวันลดอายุแบตเตอรี่ลง

การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพ แวดล้อมใหม่ด้วยตนเอง

- 1 จากวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > การปรับตัว > ทำเอง อุปกรณ์เริ่มอ่านเครื่องตรวจวัดออกซิเจนในเลือดเมื่อคุณดู วิจิทเครื่องตรวจวัดออกซิเจนในเลือด

การเปิดการติดตามค่าออกชิเจนจากชีพจรการ นอนหลับ

คุณสามารถตั้งค่าให้อุปกรณ์ของคุณวัดความเข้มข้นของ ออกซิเจนในเลือดในขณะที่คุณนอนหลับ

หม**ายเหตุ:** ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO2 เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ

- 1 จากวิจิทเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ตัวเลือก > ออกซิเจนในเลือดขณะหลับ > เปิด

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนใน เลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนใหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของ ออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้ กระขับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์ อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด

- ใช้สายรัดซิลิโคน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวม อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น และยาไล่แมลงใต้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลัง ของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอ้าท์แต่ละครั้ง

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัด และปรับปรุงฟิดเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำ หลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้น ของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเด้นหัวใจที่แน่นอนสามารถ ช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและ หลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัดราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถ ใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 27*) เพื่อ กำหนดโซนอัตราการเด้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมาย ฟิดเนสของคุณได้

หากคุณไม่ทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดให้ใช้

ของเครื่องคิดเลขที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์ สุขภาพบางแห่งสามารถทำการทดสอบได้ วัดอัตราการเต้น ของหัวใจสูงสุด ค่าเริ่มต้นสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจคือ 220 ลบด้วยอายุของคุณ

เกี่ยวกับโชนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัดราการเด้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่ม ความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดและเพิ่มระดับฟิตเนส ของพวกเขา หนึ่งโซนอัตราการเด้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วง จังหวะการเด้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเด้นหัวใจที่ได้รับ การยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความ เข้มขันที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเด้นหัวใจถูก คำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > ข้อมูลหัวใจเด้น
- 3 เลือก HR สูงสุด และป้อนอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของ คุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ดรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึก อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่ง กิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ,* หน้า 19)

4 เลือก LTHR > ป้อนเอง, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 21*), คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติ ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดย* อัตโนมัติ, หน้า 19)

5 เลือก HR ช่วงพัก, และป้อนอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก ของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเด้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูก วัดโดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถดั้งค่าอัตราการ เด้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

- 6 เลือก **โชน** > ขึ้นกับ
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเด้น ต่อนาที
 - เลือก %สูงสุด HR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก %HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ อัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก %LTHR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ
- 8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 9 เลือก เพิ่ม HR ด้านกีฬา, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อ เพิ่มโซนอัตราการเด้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเด้นหัวใจกีฬา ต่าง ๆ (ไม่บังคับ)

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็น เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (การตั้ง ค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 26)
- วิ่งบ่อย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือ หรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามแผนการฝึกซ้อมอัตราการเด้นหัวใจสองสาม แบบ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเด้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดย การใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

โชน	% ของอัตรา การเต้น หัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้ รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วง ก้าวง่าย ๆ, หายใจ เป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโร บิคระดับเริ่มด้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็ก น้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบ ไหลเวียนโลหิด ขั้นพื้นฐาน, ช่วง การฟื้นดัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความ สามารถแอโรบิค, การฝึกซ้อมระบบ ใหลเวียนโลหิด อย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและ อึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามา รถแอนแอโรบิค และขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะ สั้น, ไม่สามารถ คงไว้ได้เป็นเวลา นาน, หายใจ ลำบาก	แอนแอโรบิคและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ, พละ กำลังเพิ่มขึ้น

การตั้งค่าโชน Power ของคุณ

ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเรื่มต้นที่ขึ้นกับเพศ, น้ำหนัก, และ ความสามารถเฉลี่ย และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคล ของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณ โซน power ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโซน ต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โชน Power > ขึ้นกับ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือุก:
 - เลือก วัตด์ เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัตต์
 - เลือก % FTP เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ
- 4 เลือก FTP, และป้อนค่า FTP ของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 6 หากจำเป็น, เลือก **ต่ำสุด**, และป้อนค่า power ที่ต่ำสุด

การติดตามกิจกรรม

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

้จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิทก้าว การนับก้าวถูก อัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความ แม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/*

atdisclaimer

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่ง ขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหว ระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมาย ประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถ ตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของ คุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการ เผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเดือนขยับคอยเดือน คุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ใน หนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาว เพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่ง เสียงเดือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า* 45)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการ แจ้งเดือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของ คุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมง การนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมง การนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนรวมถึงชั่วโมงของ การนอนทั้งหมด, ระดับการนอน, และการเคลื่อนไหวระหว่าง นอน คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

หมายเหตุ: การงีบหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับ ของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเดือน และการเดือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้าม รบกวน, หน้า 27*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างการนอน
- 2 อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซด์ Garmin Connect (การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11)

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, การเดือน ด้วยโทนเสียง, และการเดือนด้วยการสั่นได้ ด้วอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะกำลังนอนหลับหรือกำลังชม ภาพยนต์ หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้ง ค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิด ใช้ตัวเลือก ระหว่างหลับ ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้าม รบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนปกติของคุณได้ (*การ ตั้งค่าระบบ, หน้า 45*)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก 🌔

นาทีความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น องค์การ อนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว หรือกิจกรรมที่ มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจวัดความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตาม เวลาของคุณที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นระดับ ปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจเพื่อหา จำนวนความเข้มข้นหนัก) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้า หมายนาทีความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณโดยการเข้าร่วมใน กิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 10 นาที ต่อเนื่องกัน อุปกรณ์บวกจำนวนนาทีกิจกรรมปานกลางเข้ากับ จำนวนนาทีกิจกรรมหนัก การนับนาทีความเข้มข้นหนักทั้งหมด ของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมเข้าด้วยกัน

การได้รับนาทีความเข้มข้น

อุปกรณ์ fēnix ของคุณคำนวณนาทีเข้มข้นโดยการเปรียบ เทียบข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจของคุณกับอัตราการเด้นหัวใจ ขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาทีความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์ การก้าวของคุณต่อนาที

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

Garmin Move IQ

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่ คุ้นเคย คุณสมบัติ Move IQ จะตรวจจับกิจกรรมโดยอัตโนมัติ และแสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ กิจกรรม Move IQ จะแสดง ชนิดของกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรม แต่จะไม่ ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟิดข่าวของคุณ เพื่อทราบราย ละเอียดเพิ่มเติมและความแม่นยำ คุณสามารถบันทึกกิจกรรม แบบจับเวลาลงในอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง MENU, และเลือก **การติดตามกิจกรรม**

- **สถานะ:** ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม
- **การเดือนเคลื่อนที่:** แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการ เคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาพึกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวน ก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิด ไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 45*)
- เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเดือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเดือนเป้าหมาย ปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมาย จำนวนชั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาทีความเข้ม ข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิด Move IQ อีเว้นท์ได้

ออกชิเจนในเลือดขณะหลับ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณบันทึก การอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้ถึงสี่ชั่วโมง ในขณะที่คุณหลับอยู่

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนชั้นที่เดิน ขึ้น, นาทีความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

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

เวิร์คเอ้าท์

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

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า และจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 11*)

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.garmin.com
- 2 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ใหม่
- 3 เลือก 🛧 ิหรือ Send to Device
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การเริ่มออกกำลังกาย

ก่อนคุณสามารถเริ่มการออกกำลังกาย, คุณต้องดาวน์โหลด หนึ่งการออกกำลังกายจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ ก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกข้อม > เวิร์คเอ้าท์ของฉัน
- 5 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอ้าท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่ เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก ออกกำลังกาย
- 7 กด 🛦 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

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

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทิน การฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอ้าท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอ้ าท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในวิจิท ปฏิทิน เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณ สามารถดูหรือทำเวิร์คเอ้าท์ได้ เวิร์คเอ้าท์ตามตารางยังคงอยู่ บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่ง เวิร์คเอ้าท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็เขียนทับปฏิทิน การฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 11*) และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์ fēnix กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

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

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้ และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของ คุณ ด้วอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบหนึ่ง แผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งแบบ 5 กิโลเมตรได้ แผนนี้ปรับ ตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ, ความพึงพอใจในการฝึก และจัดตาราง และวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน, วิจิท Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลูปวิจิทบนอุปกรณ์ fēnix ของ คุณ

การเริ่มต้นการเวิร์คเอ้าท์ของวันนี้

หากคุณส่งหนึ่งแผนการฝึกซ้อม Garmin Coach ไปยัง อุปกรณ์ของคุณ, วิจิท Garmin Coach ปรากฎในลูปวิจิทของ คุณ

 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท อัตราการเด้นของหัวใจ

หากการเวิร์คเอ้าท์สำหรับกิจกรรมนี้ถูกจัดตารางเวลาไว้ สำหรับวันนี้, อุปกรณ์แสดงชื่อการเวิร์คเอ้าท์และเดือนให้ คุณเริ่มทำ

- 2 เลือก 🌢
- **3** เลือก **ดู** เพื่อดูขั้นตอนการเวิร์คเอ้าท์ (ให้เลือกได้)
- 4 เลือก ออกกำลังกาย
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การออกกำลังกายแบบช่วงเวลา

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายแบบช่วงเวลาโดยขึ้นกับ ระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บช่วงเวลาการออกกำลัง กายที่ปรับแต่งเองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกช่วงเวลาการ ออกกำลังกาย คุณสามารถใช้ช่วงเวลาแบบเปิดสำหรับการออก กำลังกายแบบลู่และเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบแล้ว

การสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > แก้ไข > ช่วงเวลา > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา หรือ เปิด

ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้ กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด

- 6 หากจำเป็น, เลือก ระยะเวลา, ป้อนหนึ่งค่า Interval ของ ระยะทางหรือช่วงเวลาสำหรับเวิร์คเอ้าท์, และเลือก ✓
- 7 กด BACK
- 8 เลือก พั<mark>กผ่อน > ประเภ</mark>ท
- 9 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
- 10 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับ interval ของการพัก และเลือก ✓
- 11 กด BACK
- 12 เลือกุตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก วนข้ำ
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไป ยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยัง
 เวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก ดูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มดันเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

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

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความ ปรากฏขึ้น

การหยุดเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- ในเวลาใดก็ตาม, เลือก LAP เพื่อหยุด interval ปัจจุบัน หรือช่วงพักและการเปลี่ยนไปยัง interval ถัดไปหรือช่วง พักถัดไปก็ได้
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว, เลือก LAP เพื่อจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval และการเปลี่ยน ไปเป็นเครื่องจับเวลาที่สามารถใช้สำหรับการคูลดาวน์ได้
- ในเวลาไหนก็ได้, เลือก () เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปหรือจบเวิร์คเอ้าท์แบบ interval ได้

เชกเมนต์

คุณสามารถส่งเซกเมนต์ด่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ ได้ หลังจากหนึ่งเซกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว, คุณ สามารถแข่งขันกับหนึ่งเซกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่าหรือ ทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้แข่ง ในเซกเมนต์ด้วย

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเซกเมนต์ที่มีอยู่ ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เซกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์มาไว้ที่อุปกรณ์ fēnix ได้ ดิดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะ ของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคย ปั่นเซกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่วิจิทเซกเมนต์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ไปที่ *www. strava.com*

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > เชกเมนต์
- 5 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เวลาแข่ง เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือ Pace
 เฉลียสำหรับผู้นำเซกเมนต์
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก โปรไฟล์ระดับความสูง เพื่อดูพล็อตค่าระดับ ความสูงของเซกเมนต์

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

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

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

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

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การตั้งค่าหนึ่งเชกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณให้ปรับเป้าหมายเวลาการ แข่งของหนึ่งเซกเมนต์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณ ระหว่างเซกเมนต์ได้

หม**ายเหตุ:** การตั้งค่านี้เปิดใช้งานสำหรับทุกเซกเมนต์เป็นค่า เริ่มต้น

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

การใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูก ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณ สามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1 กดค้าง MENU

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

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระยะเท่านั้น เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วง หน้า หรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
 - เลือก ระยะและเวลา เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทาง และเวลา
 - เลือก ระยะและ Pace หรือ ระยะทาง/ความเร็ว เพื่อ เลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุด ที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่ กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่

6 กด 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

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

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูก ดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือ ดามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬีกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > แข่งหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก จากประวัติ เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก ดาวน์โหลด เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 6 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ ถูกประเมินไว้ของคุณ

- 7 กด 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, กด ▲, และเลือก บันทึก

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณจบกิจกรรม อุปกรณ์จะแสดงข้อมูลบันทึกส่วนบุคคล ใหม่ ๆ ทั้งหมดที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น ๆ บันทึกส่วน บุคคลนี้รวมถึงเวลาเร็วที่สุดที่คุณทำได้ในระยะทางมาตรฐาน การแข่งต่าง ๆ และการวิ่งที่ไกลที่สุด การขับขี่ หรือว่ายน้ำ

หม**ายเหตุ:** สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึง ทางขึ้นมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ด้องการมิเตอร์ power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

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

การเรียกคืนหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูก บันทึกไว้ก่อนหน้าได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อคืนค่า
- 5 เลือก ก่อนหน้า > ใช่ หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก **ลบข้อมูล > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิต**ิ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก ลบทุกข้อมูล > ใช่ สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวเท่านั้น หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

นาฬึกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งเสียงปลุกได้หลายอย่าง คุณสามารถตั้งแต่ละ เสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำก็ได้

1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU

- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหน้าจอการปลุก
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่านาฬิกาปลุกในครั้งแรก เลือก ตั้งเสียงปลุก
 - ในการตั้งค่านาพึกาปลุกเพิ่มเติม กด (a), และเลือก เพิ่ม ปลุก
- 5 ป้อนเวลาปลุก
- 6 หากจำเป็น, เลือก การปลุก และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก สถานะ เพื่อปิดหรือเปิดนาพึกาปลุก
 - เลือก เวลา เพื่อแก้ไขเวลาปลุก
 - เลือก ข้า, และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังข้าเมื่อไร
 - เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเดือน
 - เลือก Backlight > เปิด เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียง ปลุก
 - เลือก แบ่งประเภท, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียง ปลุก

การฉบหนึ่งเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 4 กด 🌢
- 5 เลือกหนึ่งเสียงปลุก
- 6 กดค้าง **ลบ**

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาถอยหลัง

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN ในการเลื่อนดูหน้าจอนาพึกาปลุก
- 4 เลือก ตั้งเครื่องจับเวลาด่วน
- 5 ป้อนเวลา
- 6 หากจำเป็น, กด MENU, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เริ่มใหม่ > เปิด เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาใหม่ หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตุโนมัติ
 - เลือก เสียง, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเดือน
- 7 กด 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

บันทึกนาฬึกาจับเวลาด่วน

คุณสามารถตั้งค่านาพึกาจับเวลาด่วนแยกได้สูงสุดสิบตัว

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN ในการเลื่อนดูหน้าจอนาพึกาปลุก
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่านาพึกาจับเวลาด่วนในครั้งแรก เลือก ตั้งค่า นาพึกาจับเวลาด่วน ,ป้อนเวลา, กด MENU และ เลือก บันทึกเครื่องจับเวลา
 - เพื่อบันทึกเครื่องจับเวลาด่วนเพิ่มเดิม, กด (▲), เลือก
 เพิ่มเครื่องจับเวลา, และเข้าเวลา

ลบทิ้ง นาฬึกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬีกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN ในการเลื่อนดูหน้าจอนาพึกาปลุก
- 4 กด 🔺

- 5 เลือกนาฬึกาจับเวลา
- **6** กด MENU
- **7** เลือก **ลบ**

การใช้นาฬึกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **นาพึกา**
- 3 กด UP หรือ DOWN ในการเลื่อนดูหน้าจอนาพึกาหยุด เวลา
- 4 กด 🌢
- 5 กด 🌢 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 กด LAP เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา lap 🕕



เวลารวมของนาฬึกาจับเวลา (2) ยังกำลังเดินอยู่

- 7 กด 🌢 เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - รีเซ็ตทั้งนาพึกาจับเวลา กด DOWN
 - ทบทวนการตั้งเวลา lap เลือก MENU, และเลือก รีวิว
 - บันทึกเวลาในนาพึกาหยุดเวลาเป็นกิจกรรม กด MENU, และเลือก บันทึกกิจกรรม
 - เพื่อออกจากนาพึกาหยุดเวลา กด MENU, และเลือก เสร็จ

การเพิ่มโซนเวลาอื่น

คุณสามารถแสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเดิม ต่าง ๆ ในวิจิทโซนเวลาทางเลือกได้ คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 4 โซนเวลาทางเลือก

หม**ายเหตุ:** คุณอาจจำเป็นต้องเพิ่มวิจิทโซนเวลาทางเลือกไป ยังลูปวิจิท

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก นาฬิกา
- 3 กด UP หรือ DOWN ในการเลื่อนดูหน้าจอโซนเวลา
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ตั้งค่าโซนเวลาเป็นครั้งแรก เลือก ตั้งโชนเวลา > เพิ่ม
 โชน
 - ในการตั้งค่าโซนเวลาเพิ่มเดิม กด ▲, และเลือก เพิ่ม
 โชน
- 5 เลือกหนึ่งโซนเวลา
- 6 หากจำเป็น ให้เปลี่ยนชื่อโซน

การนำทาง

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไป

ยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การ ปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 42*)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก♥
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ หรือแก้ไขชื่อ, ระดับ ความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก <mark>นำทาง > ตำแหน่งบันทึก</mark>
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งดำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทาง และแบริ่งจากดำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งดำแหน่งใหม่ ได้

หม**ายเหตุ:** คุณอาจต้องเพิ่มแอปฯ Project Wpt. ไปยังราย การแอปฯ และกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก Project Wpt.
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
- 4 กด 🌢
- 5 กด DOWN เพื่อเลือกหน่วยการวัด
- 6 กด UP เพื่อป้อนระยะทาง
- 7 กด 🌢 เพื่อบันทึก

waypoint ที่ถูก project ไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมาย ปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🛦
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง
- 5 เลือกหนึ่งหมวดหมู่
- 6 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุด หมายปลายทาง
- 7 เลือก นำทาง
- ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 กด 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬีกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > จุดสนใจ, และเลือกหนึ่งหมวดหมู่

รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของ คุณปรากฏขึ้นมา

- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน, เลือก ค้นหา
 ใกล้, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ, เลือก สะกดชื่อ, ป้อน หนึ่งชื่อ, เลือก ค้นหาใกล้, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการค้นหา
- 7 เลือก นำทาง
 - ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 กด 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

จุดสนใจ

หนึ่งจุดสนใจคือหนึ่งสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีประโยชน์หรือ น่าสนใจ จุดสนใจถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุด หมายการเดินทางซึ่งเป็นที่นิยมต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการ น้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

การสร้างและไปตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของ คุณ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > คอร์ส > สร้างใหม่
- 5 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก 🗸
- 6 เลือก เพิ่มดำแหน่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- 8 หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 6 และ 7
- 9 เลือก **เสร็จ > ตามคอร์ส** ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 10 กด 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การสร้างเส้นทางไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุ และทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือก วิ่ง หรือ จักรยาน
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > คอร์สแบบไปกลับ
- 5 ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
- 6 เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถกด DOWN เพื่อ ดคอร์สต่าง ๆ ได้
- 7 กด 🌢 เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง, เลือก นำทาง
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือชูมแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส, เลือก เลี้ยวต่อ เลี้ยว
 - เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส, เลือก โปรไฟล์ ระดับความสูง
 - เพื่อบันทึกคอ^ร์ส, เลือก บันทึก

เพื่อดูรายการของการขึ้นในคอร์ส, เลือก ดูรายการปืน

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทาง ไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB), และเริ่ม ด้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 46*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > MOB ล่าสุด ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การนำทางด้วย Sight ‹N Go

คุณสามารถชี้อุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่น หอ ประปา, ล็อกทิศทาง และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🛦
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก การนำทาง > Sight `N Go
- 5 ชี้ด้านบนของนาฬิกาไปที่หนึ่งวัตถุ และกด ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 6 กด 🌢 เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่าง กิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบัน ของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทาง ผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กด 🌢
- 2 เลือก กลับไปจุดเริ่ม, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางก[ั]ลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก ดูย้อน หลัง
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้น ทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยัง จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรม ของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ 🕕, track เพื่อติดตาม 2), และจุด

การดูทิศทางเส้นทาง

คุณสามารถดูรายการทิศทางแบบ turn-by-turn สำหรับเส้น ทางของคุณได้

- 1 ขณะหาเส้นทาง, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
- ปรากฏรายการทิศทางแบบ turn-by-turn 3 กด DOWNเพื่อดทิศทางเพิ่มเติม

การนำทางไปยังจุดเริ่มตันของ กิจกรรมที่ถูก บันทึกไว้

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มดันของ กิจกรรมที่ถูก บันทึกไว้ ในแบบเส้นตรงหรือไปตามเส้นทางที่คุณเดินทาง คุณสมบัตินี้มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🌢
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก <mark>การนำทาง</mark> > กิจกรรม
- 5 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 6 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ ตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก ดูย้อน หลัง
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้น ทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยัง จุดเริ่มดันของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก เส้นทาง เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรม ของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

การให้ทิศทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุด เริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณได้หากคุณมี แผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้น ตรง หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ ใช้การนำทางเป็นเส้นตรง

หม**ายเหตุ:** คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ ให้อุปกรณ์จากหมดเวลาไปโหมดนาพึกา

7 กด DOWN เพื่อดูเข็มทิศ (ให้เลือกได้) ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่ม ดันของคุณ

ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

การหยุดการนำทาง

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง MENU
- 2 เลือก หยุดการนำทาง

แผนที่

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแผนที่ต่าง ๆ ที่ถูกโหลดไว้แล้ว ล่วงหน้าและสามารถแสดงข้อมูลแผนที่ของ Garmin ได้หลาย ประเภท, รวมไปถึงเส้นชั้นความสูงของภูมิประเทศ, จุดสนใจที่ อยู่ใกล้เคียง, แผนที่สกีรีสอร์ท, และสนามกอล์ฟต่าง ๆ

หากต้องการซื้อข้อมูลแผนที่เพิ่มเติมและดูข้อมูลที่ใช้ร่วมกัน ได้, ไปที่ garmin.com/maps

🛦 แสดงดำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยัง

จุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วย หนึ่งเส้นบนแผนที่

การดูแผนที่

- 1 เริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนไปหน้าจอแผนที่
- 3 กดค้าง MENU, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก เลื่อน/ซูม
 ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด (1) เพื่อสลับระหว่างการ
 เลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา หรือการซูม คุณ
 สามารถกดค้าง (1) เพื่อเลือกจุดที่แสดงโดยกากบาทได้
 - เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ด่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง, เลือก รอบตัวฉัน

การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งดำแหน่งบน แผนที

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึก ตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เลื่อน/ชูม**

การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่



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

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจ และ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุด สนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

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

ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบน แผนที่

- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อไฮไลท์หนึ่งส่วนของแผนที่
- 4 กด ▲ รายการจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ ถูกไฮไลท์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- 5 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังดำแหน่ง, เลือก นำทาง

- เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก แผนที่
- เพื่อบั้นทึกตำแหน่ง, เลือก บันทึกตำแหน่ง
- เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก รีวิว

การเปลี่ยนธีมของแผนที่

คุณสามารถเปลี่ยนธีมแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลแผนที่ที่เหมาะ สำหรับประเภทกิจกรรมของคุณ ดัวอย่างเช่น ธีมแผนที่ความ คมชัดสูงให้ความชัดเจนที่ดีขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่ท้าทาย และธีมแผนที่ที่เน้นเฉพาะด้านกิจกรรมแสดงข้อมูลแผนที่ที่ สำคัญที่สุดอย่างรวดเร็ว

- 1 เริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 กดค้าง MENU
- 3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 4 เลือก แผนที่ > <mark>ธ</mark>ีมแผนที่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบ อัตโนมัติ คุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตาม กิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และไม่ว่า คุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถ เปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า* 42) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณสามารถกด 🎑 จากวิจิทเข็มทิศได้

การตั้งค่า Compass Heading

- 1 จากวิจิทเข็มทิศ, กด 🔺
- 2 เลือก ล็อกทิศทางที่มุ่งไป
- 3 ชี้ส่วนบนของนาพึกาไปยังทิศทางการสำรวจ, และกด ▲ เมื่อคุณเบี่ยงออกจากทิศทางการเดินทาง เข็มทิศจะแสดง ทิศทางและองศาความเบี่ยงเบน

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกด อากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดัน อย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัด ความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิง กับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดง ข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่อง วัดความสูง, หน้า 42*) คุณสามารถกด 🌶 จากวิจิทเครื่องวัด ความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่อง วัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่อง วัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศได้อย่างรวดเร็ว

ประวัติ

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

หม**ายเหตุ:** เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่ เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ ของคุณ

อุปกรณ์มีวิจิทประวัติที่ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลกิจกรรมของคุณได้

รวดเร็ว (*วิจิท, หน้า 40*)

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก สถิติ ทั้งหมด
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและแอน แอโรบิคฟิตเนสของคุณ, เลือก Training Effect (เกี่ยว กับ Training Effect, หน้า 20)
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซ่นอัตราการเด้นหัวใจ,
 เลือก อัตราหัวใจเด้น (การดูเวลาของคุณในแต่ละโซน อัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 35)
 - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก Laps
 - เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเดิม เกี่ยวกับแต่ละเซต, เลือก เซ็ต
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก แผนที่
 - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก โปรไฟล์ ระดับความสูง
 - เพื่อลบกิจกรร[ั]มที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปมัลติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรม ไว้, รวมไปถึงระยะทาง, เวลา, แคลอรี่ และข้อมูลอุปกรณ์เสริม โดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละ เซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยน เพื่อให้คุณสามารถเปรียบเทียบ กิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณโอนผ่าน การเปลี่ยนได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนรวมไปถึงระยะ ทาง, เวลา, ความเร็วเฉลี่ย และแคลอรี่

การดูเวลาของคุณในแต่ละโชนอัตราการเต้นหัวใจ

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วย ให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก ประวัติ > กิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก อัตราหัวใจเต้น

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไป ยังอุปกรณ์ของคุณได้

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

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับ ความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

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

การลบประวัติ

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก **ประวัติ > ดัวเลือก**
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ลบทุกกิจกรรม? เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจาก ประวัติ
 - เลือก รีเซ็ตทั้งหมด เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวม ทั้งหมด

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้ แล้ว

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิด ใช้งานคุณสมบัติการเดือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่า ทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU**, เลือก **แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม และเลือกการ ตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

ระยะ 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดยการ ใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่ แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การ เปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนว ราบเหนือพื้นดินของคุณ (*ความเร็วและระยะทาง 3D, หน้า 39*)

- สี: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรม
 ใดที่กำลังดำเนินอยู่
- **การเดือน:** ตั้งค่าการเดือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับ กิจกรรม
- Auto Climb: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับ ความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน
- Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap (*Auto Lap, หน้า 38*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณ หยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดความเร็วลงต่ำกว่าที่ ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause, หน้า 38*)

Auto Run: ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วย การใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

เลื่อนอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรม ทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดิน อยู่ (*การใข้ Auto Scroll, หน้า 39*)

Auto Set: ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกาย โดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำ หรือสีขาว

เลขขนาดใหญ่: เปลี่ยนขนาดของเลขบนหน้าจอข้อมูลหลุม กอล์ฟ

ClimbPro: แสดงผลหน้าจอการวางแผนและการตรวจสอบการ ปืนขณะกำลังนำทาง

เตือนไม้กอล์ฟ: แสดงหนึ่งการเดือนที่สามารถให้คุณป้อนว่า

ไม้กอล์ฟใดที่คุณได้ใช้หลังจากแต่ละช็อตที่ตรวจจับได้ ขณะเล่นกอล์ฟ

- **เริ่มนับถอยหลัง:** เปิดใช้งานตัวจับเวลานับถอยหลังสำหรับ ช่วงเวลาว่ายน้ำในสระ
- หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและ เพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรม (*การปรับแต่งหน้า จอข้อมูล, หน้า 37*)
- ระยะทางDrive: ตั้งค่าระยะทางเฉลี่ยที่ลูกเคลื่อนที่บนไดรฟ์ ขณะที่เล่นกอล์ฟ

แก้ไขน้ำหนัก: อนุญาตให้คุณเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับตั้งค่า ออกกำลังกายในระหว่างการฝึกความแข็งแกร่งหรือ กิจกรรมคาร์ดิโอ

ระยะกอล์ฟ: ตั้งหน่วยวัดที่ใช้ขณะเล่นกอล์ฟ

GPS: การตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS (*การเปลี่ยนการ ตั้งค่า GPS, หน้า 39*)

คะแนนแต้มต่อ:เปิดใช้งานการนับคะแนนแต้มต่อขณะเล่น กอล์ฟ ตัวเลือก แต้มต่อสนาม ช่วยให้คุณป้อนจำนวน สโตรกเพื่อลบออกจากคะแนนรวมของคุณได้ ตัวเลือก ดัชนี/ความลาดเอียง ช่วยให้คุณป้อนแต้มต่อของคุณ และอัตราการลาดเอียงของสนาม เพื่อที่อุปกรณ์สามารถ คำนวณแต้มต่อสนามของคุณได้ เมื่อคุณเปิดใช้งาน ตัวเลือกการนับคะแนนแต้มต่ออย่างใดอย่างหนึ่ง, คุณ สามารถปรับค่าแต้มต่อของคุณได้

- ปุ่ม Lap: ช่วยให้คุณสามารถบันทึกหนึ่ง lap หรือการพัก ระหว่างกิจกรรมได้
- **ล็อกปุ่มกด:** ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อ ป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูล แผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 38*)

เครื่องมือทำจังหวะ: เล่นเสียงเป็นจังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วย ให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึก cadence ที่เร็วขึ้น, ข้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำ* จ*ังหวะ, หน้า 5*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

ประหยัดแบต: ตั้งค่าตัวเลือกเวลานับถอยหลังเพื่อประหยัด พลังงานสำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัด* พล*ังงาน, หน้า 39*)

ช่วงเวลาบันทึก: ตั้งความถี่ในการบันทึกตำแหน่งติดตาม ระหว่างการสำรวจ (*การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาบันทึก* ดำแหน่งติดตาม, หน้า 9)

การบันทึกหลังพระอาทิตย์ตกดิน: ตั้งอุปกรณ์ให้บันทึก ตำแหน่งติดตามหลังพระอาทิตย์ตกดินระหว่างการสำรวจ เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

ทำข้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำข้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรม ต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง, เช่นการว่ายน้ำผสม วิ่ง

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

การนำทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทาง สำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง, หน้า 38*)

บันทึกสกอร์: เปิดหรือปิดการใช้งานการเก็บแต้มโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งรอบของกอล์ฟ ดัวเลือก ถามเสมอ แจ้ง ให้คุณทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

- ว**ิธีนับแต้ม:** ตั้งค่าวิธีการนับแด้มขณะเล่นกอล์ฟเป็นการนับ แต้มแบบ stroke play หรือ Stableford
- **การเดือนเชกเมนต์:** เปิดใช้งานการเดือนที่แจ้งให้คุณทราบ ถึงเซกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง
- Stat Tracking: เปิดการทำงานการติดตามสถิติเมื่อกำลังเล่น กอล์ฟ
- พบสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่าย น้ำในสระ
- โหมดทัวร์นาเมนต์: ปิดใช้งานคุณสมบัติที่ไม่ได้รับอนุญาตใน ระหว่างทัวร์นาเมนต์ที่ได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการ,

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ช่อน และเปลี่ยน layout และเนื้อหาของ หน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้าจอข้อมูล
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก Layout เพื่อปรับจำนวนช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้า จอข้อมูล
 - เลือกห[ุ]นึ่งฟิลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอ ข้อมูลในลูป
 - เลือ[๊]ก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
- 8 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไป ยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเอง, หรือเลือก หนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่ง กิจกรรมได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้<mark>าจอข้อมูล</mark> > เพิ่มใหม่ > แผนที่

การเดือนต่าง ๆ

คุณสามารถตั้งการเดือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถ ช่วยคุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความ ตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ และเพื่อนำทางไปสู่จุด หมายปลายทางของคุณได้ บางการเดือนมีให้ใช้สำหรับ กิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น มีการเดือนสามประเภท: การเดือน อีเว้นท์, การเดือนตามช่วง และการเดือนซ้ำ

- **การเดือนอีเว้นท์:** การเดือนอีเว้นท์แจ้งเดือนคุณครั้งเดียว อีเว้นท์เป็นหนึ่งค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้ง อุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้
- **การเดือนระยะ:** การเดือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่ อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ด้วอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เดือนคุณเมื่ออัตราการเด้นหัวใจ

ของคุณต่ำกว่า 60 จังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเดือนช้ำ: การเดือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่ อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เดือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการ เดือน	ประเภทการ เตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำ สุดและสูงสุดได้
แคลอรี่	อีเว้นท์, เกิด ซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรี่ ได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่ มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่ กำหนดเองและเลือกประเภท ของการเดือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของ ระยะทางได้
ระดับความ สูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูง ตำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเด้น หัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเด้น หัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือก การเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู เกี่ยวกับโซนอัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 26 และ การคำนวณโซน อัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 27
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุด และสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจาก ตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่ จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำ สุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรก สูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิด ซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของ เวลาได้

การตั้งค่าการเตือน

- 1 กดค้าง MENU
- **2** เลือก **แอพส์**
- เลือกหนึ่งกิจกรรม
 หมายเหต: คณสมบัดินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **การเตือน**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งการแจ้งเดือนใหม่สำหรับ กิจกรรม
 - เลือกชื่อการเดือนเพื่อแก้ไขการเดือนที่มีอยู่แล้ว
- 7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเดือน
- 8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่ กำหนดเองสำหรับการเดือน

9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเดือน

สำหรับการเดือนอีเว้นท์และการเดือนช้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏ ในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเดือน สำหรับการเดือนตามช่วง, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าช่วง ที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับ แต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง MENU, เลือก **แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้ง ค่ากิจกรรม, และเลือก **แผนที**่

- **ปรับแต่งแผนที่:** แสดงหรือช่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ ติดตั้งไว้
- **ธีมแผนที**่:ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภท กิจกรรมของคุณ (*ธีมแผนที่, หน้า 43*)
- **ใช้ Sys. การตั้งค่า:** ช่วยให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ ต้องการได้
- **แนวแผนที่:** ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ดัวเลือก หันทิศ เหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก หันไป ทิศรถวิ่ง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ ด้านบนของหน้าจอ
- ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือช่อนดำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่
- **ชูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อ การใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการ ทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง
- **ล็อคบนถนน:** ล็อคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของ คุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด
- Track Log: แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้ เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่
- **สีเป้าที่ติดตาม:** เปลี่ยนสี track log
- **ละเอียด:** ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การ แสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้า ลง
- ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 43*)
- **วาดเชกเมนต์:** แสดงหรือซ่อนเซกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสี บนแผนที่
- **วาดเส้นขั้นความสูง:** แสดงหรือช่อนเส้นชั้นความสูงบน แผนที่

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่ง วิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง MENU, เลือก **แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้ง ค่ากิจกรรม, และเลือก **การนำทาง**

กิจกรรม: กำหนดหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง อุปกรณ์คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภท ของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

การหาเส้นทางที่นิยม: คำนวณเส้นทางโดยอิงกับการวิ่งหรือ การปั่นจักรยานที่นิยมมากสุดจาก Garmin Connect

คอร์ส: ตั้งค่าว่าคุณนำทางบนเส้นทางต่าง ๆ โดยการใช้ อุปกรณ์อย่างไร ใช้ดัวเลือก ตามเส้นทาง เพื่อนำทางบน หนึ่งเส้นทางตามที่ปรากฏทุกประการ, โดยไม่มีการคำนวณ ใหม่ ใช้ดัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อนำทางบนหนึ่งเส้นทางโดย การใช้แผนที่ที่ใช้เดินทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อ

คุณเบนออกจากเส้นทาง

- **วิธีคำนวณ:** ตั้งวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือเดิน ทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด
- **การหลีกเลี่ยง:** กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีก เลี่ยงในเส้นทางต่าง ๆ
- **ประเภท:** ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทาง เป็นเส้นตรง

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ในระยะ ทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์สำหรับ การเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
 - หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Lap
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก Auto Lap เพื่อเปิดหรือปิด Auto Lap
 - เลือก Auto Distance เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดง เวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าได้เปิด โทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 45*)

การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏใน ข้อความการแจ้งเดือน lap ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

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

การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา ชัวคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มี ประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงการหยุดที่ไฟจราจร หรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

หม**ายเหตุ:** ประวัดิไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก หยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- เลือกหนึ่งกิจกรรม
 หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Pause

- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณ หยุดการเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด
 - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดต่ำลงกว่าระดับที่ระบุไว้, เลือก กำหนดเอง

การเปิดใช้งาน Auto Climb

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- **3** เลือกหนึ่งกิจกรรม
 - หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก Auto Climb > <mark>สถา</mark>นะ
- 6 เลือก เสมอ หรือ เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก หน้าจอการวิ่ง เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใด ปรากฏขณะวิ่ง
 - เลือก หน้าจอปีน เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏ ขณะกำลังปีน
 - เลือก สลับสี เพื่อสลับสีหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมด ต่าง ๆ
 - เลือก ความเร็วแนวดิ่ง เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อ เวลาผ่านไป
 - เลือก โหมดสลับ เพื่อตั้งว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

หมายเหตุ: ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้คุณสับเปลี่ยน โดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การ เปลี่ยนการปีนอัตโนมัติเกิดขึ้น

ความเร็วและระยะทาง 3D

คุณสามารถตั้งค่าความเร็วและระยะทาง 3D เพื่อคำนวน ความเร็วหรือระยะทางของคุณโดยใช้ทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับ ความสูงและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ คุณ สามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมด่าง ๆ เช่น การเล่น สกี, การปืนเขา, การนำทาง, การเดินป่า, การวิ่ง หรือการปั่น จักรยานได้

การเปิดและปิดปุ่ม Lap

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก ปุ่ม Lap

สถานะปุ่ม lap เปลี่ยนเป็น เปิด หรือ ปิด โดยขึ้นอยู่กับการ ตั้งค่าปัจจุบัน

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอ

ข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **เลื่อนอัตโนมัต**ิ
- 6 เลือกหนึ่งความเร็วการแสดง

การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ *Garmin.co.th/ about-gps*

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส์**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก GPS
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ปิด** เพื่อปิดใช้งาน GPS สำหรับกิจกรรม
 - เลือก GPS เท่านั้น เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS
 - เลือก GPS + GLONASS (ระบบดาวเทียมรัสเซีย) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
 - เลือก GPS + GALILEO (ระบบดาวเทียมสหภาพยุโรป) สำหรับข้อมูลดำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
 - เลือก UltraTrac เพื่อบันทึกจุด track ต่าง ๆ และข้อมูล เซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (UltraTrac, หน้า 39)

หมายเหตุ: การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันสามารถ ลดอายุแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น (*GPS และ ระบบดาวเทียมอื่น ๆ, หน้า 39*)

GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ

การตั้งค่าระบบดาวเทียมเริ่มต้นคือ ปกติ (GPS เท่านั้น) ตัว เลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ให้สมรรถนะ ที่เพิ่มขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาดำแหน่งที่เร็ว ขึ้น การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นด้วยกันสามารถลดอายุของ แบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น

UltraTrac

คุณสมบัติ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรม ที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรม ต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรม ซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการ ฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการ แข่งขัน กดค้าง MENU, เลือก **แอพส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และ เลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก **ประหยัดแบต** เพื่อปรับ การตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

- **ปกติ:** ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาพึกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม
- **ถูกยืดออกไป:** ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาพึกาพลังงานต่ำ

หลังจาก 25 นาทีที่อยู่นิ่ง โหมดนานกว่าปกติสามารถส่ง ผลให้อายุแบตเดอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอปส์

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **แอพส**์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก **เรียงลำดับให**ม่
- 5 กด UP หรือ DOWN เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งของกิจกรรม ในรายการแอปส์

ົວຈິທ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่ง ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปใน วิจิทลูปได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 40*)

- ABC: แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกด อากาศ, และเข็มทิศ
- **โชนเวลาทางเลือก:** แสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลา เพิ่มเดิมต่าง ๆ
- **แบตเตอรี่ร่างกาย:** แสดงระดับแบตเตอรี่ของร่างกายปัจจุบัน ของคุณและกราฟระดับแบตเตอรี่ของร่างกายของคุณใน เวลาหลายชั่วโมงที่ผ่านมา
- ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟน ของคุณ
- **แคลอรี่:** แสดงข้อมูลแคลอรี่ของคุณสำหรับวันปัจจุบัน
- **การติดตามสุนัข:** แสดงข้อมูลตำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณ มีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับ อุปกรณ์ fēnix ของคุณ
- **เดินขึ้นชั้น:** ติดตามจำนวนชั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้า หมายของคุณ

Garmin coach: แสดงการออกกำลังกายตามกำหนดเวลาเมื่อ คุณเลือกแผนการออกกำลังกายของ Garmin coach ใน บัญชี Garmin Connect ของคุณ

กอล์ฟ: แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

สถิติสุขภาพ: แสดงสรุปแบบไดนามิกของสถิติสุขภาพปัจจุบัน ของคุณ การวัดประกอบด้วยอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับ Body Battery, ความเครียด และอื่น ๆ

- **อัตราหัวใจเต้น:** แสดงอัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็น จังหวะด่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ
- ประวัติ: แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรม ต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้
- **นาทีเข้มข้น:** ติดตามเวลาของคุณที่ใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปาน กลางถึงหนัก, เป้าหมายนาทีความเข้มข้นรายสัปดาห์ของ คุณ และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

การควบคุม inReach: ช่วยให้คุณส่งข้อความบนอุปกรณ์ inReach ที่จับคู่ไว้ของคุณได้

กิจกรรมล่าสุด: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปย่อสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่บันทึกไว้ของ คุณ **ควบคุมเพลง:** มอบการควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ท โฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

้วันของฉัน: แสดงการสรุปแบบไดนามิกของกิจกรรมของคุณ ในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่ถูกจับเวลา, นาที ความเข้มข้น, จำนวนชั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรี่ที่ ถูกเผาผลาญ และอื่น ๆ

แจ้งเดือน: เดือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, อัปเดตต่าง ๆ ของเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการ แจ้งเดือนสมาร์ทโฟนของคุณ

สมรรถนะ: แสดงการวัดประสิทธิภาพที่ช่วยให้คุณติดตาม และเข้าใจกับกิจกรรมการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพในการ แข่งขันของคุณ

Pulse Oximeter: แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่มตัวของ ออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการอ่านค่า ต่าง ๆ ของคุณ

- ข้อมูลเซ็นเชอร์: แสดงข้อมูลจากหนึ่งเซ็นเซอร์ภายในหรือ หนึ่งเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เชื่อมต่อไว้
- **ความเข้มแสง:** แสดงกราฟความเข้มแสงที่ได้รับใน 6 ชม. ล่าสุด
- **ก้าว:** ติดตามจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนก้าว และ ข้อมูลสำหรับวันที่ผ่านมา

ความเครียด: แสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและ กราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำ กิจกรรมฝึกการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้

ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก: แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น, พระอาทิตย์ดก และเวลาแสงสนธยาทั่วไป

สถานะฝึก: แสดงสถานะการฝึกและโหลดการฝึกปัจจุบันของ คุณ ซึ่งแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกมีผลอย่างไรกับระดับ สมรรถภาพและสมรรถนะของคุณ

การควบคุม VIRB: ให้การควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

Xero® อุปกรณ์: แสดงข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์ เมื่อคุณมี อุปกรณ์ Xero ที่รองรับ จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

การปรับแต่งลูปวิจิท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท และเพิ่ม วิจิทใหม่ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก วิจิท
- 3 เลือกหนึ่งวิจิท
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนดำแหน่งของวิจิทใน ลูปวิจิท
 - เลือก ลบ เพื่อลบวิจิทออกจากลูปวิจิท
- 5 เลือก เพิ่มวิจิท
- 6 เลือกหนึ่งวิจิท

วิจิทถูกเพิ่มเข้าไปยังลูปวิจิท

inReach รีโมท

ฟังก์ชัน inReach รีโมทช่วยให้คุณควบคุมอุปกรณ์ inReach ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ fēnix ของคุณได้ ไปที่ *Garmin. co.th/buy* เพื่อสั่งชื่ออุปกรณ์ inReach

การใช้ inReach รีโมท

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน inReach รีโมทได้, คุณต้องเพิ่ม วิจิท inReach ถูกแสดงในลูปวิจิทก่อน (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 40*)

- 1 เปิดอุปกรณ์ inReach
- 2 บนอุปกรณ์ fēnix ของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN จาก หน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิท inReach
- 3 กด 🌢 เพื่อค้นหาอุปกรณ์ inReach ของคุณ
- 4 กด 🌢 เพื่อจับคู่อุปกรณ์ inReach ของคุณ
- 5 กด 🋋, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อส่งข้อความแบบ SOS, เลือก เริ่มต้น SOS หมายเหตุ: คุณควรใช้ฟังก์ชัน SOS เฉพาะใน เหตุการณ์ฉุกเฉินจริง ๆ เท่านั้น
 - เพื่อส่งข้อความอักษร, เลือก ข้อความ > ข้อความ
 ใหม่, เลือกรายชื่อผู้ติดต่อข้อความ, และป้อนข้อความ
 อักษรหรือเลือกหนึ่งตัวเลือกข้อความด่วน
 - เพื่อส่งข้อความที่ตั้งไว้ก่อนล่วงหน้า, เลือก ส่งที่ตั้งค่า
 ไว้ล่วงหน้า, และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ
 - เพื่อดูเครื่องจับเวลาและระยะทางที่ได้เดินทางผ่าน ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก กำลังติดตาม

VIRB รีโมท

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

การควบคุมกล้องแอคชื่นคาเมร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB ได้, คุณต้องเปิดการ ใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือ ผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้องเพิ่มวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 40*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาพึกา fēnix ของคุณ, กด UP หรือ DOWN จากหน้า ปัดนาพึกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 หากจำเป็น กด ▲ เพื่อจับคู่นาพึกา fēnix กับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 รอระหว่างนาพึกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก เริ่มการบันทึก โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, กด DOWN
 - 🔹 เพื่อการหยุดถ่ายวิดีโอ, กด 🌢
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก ถ่ายภาพ
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือกถ่าย แบบรัว
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก เข้าโหมด ประหยัดไฟกล้อง
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก กล้อง ออกโหมดประหยัดพลังงาน
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก การตั้ง ค่า

การควบคุมกล้องแอคชั่นคาเมร่า VIRB ระหว่างทำ กิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชันรีโมท VIRB ได้, คุณต้องเปิดการ ใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือ ผู้ใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังต้องเพิ่มวิจิท VIRB ให้แสดงในลูปวิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า* 40)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาพึกา fēnix ของคุณ, กด UP หรือ DOWN จากหน้า ปัดนาพึกาเพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 หากจำเป็น กด ▲ เพื่อจับคู่นาพึกา fēnix กับกล้อง VIRB ของคุณ
- 4 รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไป ในแอปส์กิจกรรมโดยอัตโนมัติ
- 5 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กด UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้า จอข้อมูล VIRB
- 6 กดค้าง MENU
- 7 เลือก VIRB
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม,
 เลือก การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > เริ่ม/หยุดจับ
 เวลา

หม**ายเหตุ:** การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม

- เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก การตั้งค่า
 โหมดการบันทึก > ทำเอง
- เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก เริ่มการบันทึก โปรแกรมนับวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix
- เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, กด DOWN
- 🔹 เพื่อหยุดบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, กด 🔺
- ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือกถ่าย แบบรัว
- ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก เข้าโหมด ประหยัดไฟกล้อง
- ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก กล้อง ออกโหมดประหยัดพลังงาน

การใช้วิจิทระดับความเครียด

วิจิทระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ และกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมง ล่าสุด โดยยังสามารถแนะนำคุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึก หายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, กด UP หรือ DOWN จาก หน้าปัดนาพึกาเพื่อดูวิจิทระดับความเครียด ข้อแนะนำ: หากคุณตื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้นาพึกา กำหนดระดับความเครียดของคุณได้, หนึ่งข้อความปรากฏ แทนตัวเลขระดับความเครียด คุณสามารถตรวจสอบระดับ ความเครียดของคุณได้อีกครั้งหลังจากหยุดเคลื่อนไหว หลายนาที
- กด ▲ เพื่อดูกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับสื่ ชั่วโมงล่าสุด

แถบสีฟ้าบ่งบอกถึงระยะเวลาของการพัก แถบสีเหลืองบ่ง บอกถึงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาบ่งบอกถึง เวลาที่คุณดื่นดัวมากเกินกว่าที่กำหนดระดับความเครียด ของคุณได้

3 เพื่อเริ่มกิจกรรมการฝึกหายใจ, กด DOWN > ▲, และป้อน หนึ่งระยะเวลาสำหรับกิจกรรมการฝึกหายใจเป็นนาที

ปรับแต่งวิจิท วันของฉัน

คุณสามารถปรับแต่งการแสดงผลรายการเมตริกในวิจิทวันของ

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิทวันของ ฉัน
- 2 กดค้าง MENU
- 3 เลือก **ตัวเลือก**
- 4 เลือกสวิตช์เปิดปิดเพื่อแสดงหรือช่อนแต่ละเมตริก

การปรับแต่งเมนูการควบคุม

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **การควบคุม**
- 3 เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เรียงลำดับใหม่ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัด ในเมนูควบคุม
 - เลือก **้ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูควบคุม
- 5 หากจำเป็น, เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเดิม ลงในเมนูการควบคุม

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬึกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาพึกาได้โดย การเลือกเลย์เอาท์, สี, และข้อมูลเพิ่มเดิม คุณยังสามารถ ดาวน์โหลดหน้าปัดนาพึกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬึกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาพึกา Connect IQ, คุณ ต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาพึกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 13*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาพึกา ได้, หรือเปิดใช้หน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัด นาพึกา
- 4 เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วง หน้าเพิ่มเติม
- 5 เลือก ▲ > ใช้ เพื่อเปิดใช้งานหนึ่งหน้าปัดนาพึกาที่โหลด ไว้ล่วงหน้าหรือหนึ่งหน้าปัดนาพึกา Connect IQ ที่ถูกติด ตั้งไว้
- 6 หากกำลังใช้หน้าปัดนาพึกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก
 ▲ > ปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกา อนาล็อก, เลือก หน้าปัด
 - เปลี่ยนกีฬาสำหรับใช้มาตรวัดบนหน้าปัดนาฬิกา ประสิทธิภาพ, เลือก เลือกกีฬา
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาพึกาสำหรับหน้าปัด นาพึกาอนาล็อก, เลือก เข็มนาพึกา
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบดัวเลขสำหรับหน้าปัดนาพึกาดิจิทัล, เลือก Layout
 - เพื่อเปลี่ย[ั]นรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาพึกา ดิจิทัล, เลือก วินาที
 - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาพึกา, เลือก

ข้อมูล

- เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาพึกา, เลือก สี
- เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก สีพื้นหลัง
- เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก เสร็จ

การตั้งค่าเซ็นเซอร์

การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง MENU, และเลือก <mark>เช็นเชอร์</mark> > <mark>เข็มทิศ</mark>

ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 42*)

การแสดงผล: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร, องศา, หรือมิลลิเรเดียน

- North Ref.: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการ* อ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 42)
- โหมด: ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์ เท่านั้น (เปิด), เป็นการรวมกันของ GPS และข้อมูล เซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตโนมัติ) หรือ ข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความ แม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่ เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มดัน หากคุณประสบ กับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ด้วอย่างเช่น หลังจากการเดิน ทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก เซ็นเ<mark>ชอร์ > เข็มทิศ > ปรับเทียบ > เริ่มต้น</mark>
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นมา

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูล ทิศที่มุ่งหน้าได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก เข็นเชอร์ > เข็มทิศ > North Ref.
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่ง หน้า, เลือก True
 - เพื่อตั้งมุมบ่ายเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณ โดยอัตโนมัติ, เลือก ทิศเหนือแม่เหล็ก
 - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000o) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่ง หน้า, เลือก Grid
 - เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก ผู้ใช้, ป้อนค่าความ แปรปรวนของแม่เหล็ก, และเลือก เสร็จ

การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง MENU, และเลือก เซ็นเชอร์ > เครื่องวัดความสูง ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูง ด้วยตนเอง

Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบตนเองใน แต่ละครั้งที่คุณเปิดการติดตาม GPS

ความสูง: ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มดัน GPS ของคุณ เป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วย ความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูก ด้อง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความสูง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก Auto Cal., และเลือกดัวเลือกหนึ่ง
 - เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดย อัตุโนมัติ, เลือก ปรับเทียบ > ใช้ GPS
 - เพื่อเข้าสู่ระดับความสูงปัจจุบันจากโมเดลระดับความสูง แบบดิจิทัล, เลือก การปรับเทียบ > ใช้ DEM
 - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบันด้วยตนเอง, เลือก ปรับ เทียบ > ใช่

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

ึกดค้าง MENU, และเลือก เ<mark>ช็นเซอร์ > เครื่องวัดกดอากาศ</mark>

- **ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความกด อากาศได้ด้วยตนเอง
- พ**ล็อต:** ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในวิจิทเครื่องวัด ความกดอากาศ
- **เดือนพายุ:** ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่ กระตุ้นการเดือนพายุ
- โหมดนาพึกา: ตั้งค่าเซ็นเซอร์ที่ใช้ในโหมดนาพึกา ตัวเลือก อัตโนมัติ ใช้ทั้งเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกด อากาศตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัว เลือก Altimeter ได้เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการ เปลี่ยนแปลงในระดับความสูง หรือใช้ตัวเลือก Barometer เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงใน ระดับความสูง
- **ความกดอากาศ:** ตั้งค่าว่าอุปกรณ์แสดงข้อมูลความกดดัน อย่างไร

การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ ด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดดัน ระดับน้ำทะเลที่ถูกต้อง

1 กดค้าง MENU

2 เลือก เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดกดอากาศ > ปรับเทียบ

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อป้อนค่าระดับความสูงหรือความกดดันระดับน้ำทะเล ปัจจุบัน, เลือก ใช่
- เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากแบบจำลองระดับความสูง แบบดิจิทัล, เลือก ใช้ DEM
- เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดย อัตโนมัติ, เลือก ใช้ GPS

การตั้งค่าตำแหน่ง Xero

กดค้าง MENU, และเลือก <mark>เซ็นเชอร์ > ตำแหน่ง</mark> XERO

- **สถานะ:** เปิดใช้งานการแสดงข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์จาก อุปกรณ์ Xero ที่รองรับการจับคู่
- โหมดการแซร์: ช่วยให้คุณสามารถแบ่งปันข้อมูลตำแหน่งเป็น เลเซอร์อย่างสาธารณะหรือออกอากาศแบบส่วนตัว

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่แสดงอย่างไรในในแอปแผนที่ และหน้าจอข้อมูล

กดค้าง MENU, และเลือก แผนที่

ธีมแผนที่: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับ ประเภทกิจกรรมของคุณ ตัวเลือกระบบใช้ค่าที่พึงพอใจ จากการตั้งค่าแผนที่ระบบ (*ธีมแผนที่, หน้า 43*)

แนวแผนที่: ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ดัวเลือก หันทิศ เหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก หันไป ทิศรถวิ่ง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ ด้านบนของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนดำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

ชูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการชูมโดยอัตโนมัติเพื่อ การใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการ ทำงาน, คุณต้องชูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ล๊อคบนถนน: ล็อคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของ คุณบนแผนที่, ไปยังถนนที่ใกล้ที่สุด

- Track Log: แสดงหรือช่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้ เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่
- **สีเป้าที่ติดตาม:** เปลี่ยนสี track log

ละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การ แสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้า ลง

- ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 43*)
- **วาดเชกเมนต์:** แสดงหรือช่อนเชกเมนต์ด่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสี บนแผนที่
- **วาดเส้นชั้นความสูง:** แสดงหรือช่อนเส้นชั้นความสูงบน แผนที่

<mark>ธ</mark>ีมแผนที่

คุณสามารถเปลี่ยนธีมแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับ ประเภทกิจกรรมของคุณได้

- กดค้าง MENU, และเลือก แผนที่ > ธีมแผนที่
- ไม่มี: ใช้รูปแบบจากการตั้งค่าแผนที่ระบบ ไม่มีการใช้ธืมเพิ่ม เดิม
- ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล
- **ความคมชัดสูง:** ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลด้วยความคมชัด สูงขึ้น เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้นในสภาพแวดล้อมที่มี ทัศนวิสัยไม่ดี
- **ความมืด:** ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่มีพื้นหลังมืด เพื่อให้มอง เห็นได้ชัดเจนขึ้นในเวลากลางคืน
- **ภู้คืนธีม:** ช่วยคุณกู้คืนแผนที่ที่ลบออกจากอุปกรณ์แล้ว

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

คุณสามารถปรับแต่งว่าแผนที่ปรากฏอย่างไรในโหมดทางทะเล กดค้าง MENU, และเลือก <mark>แผนที่</mark> > ทางทะเล โหมดแผนภูมิทางทะเล: เปิดการทำงานแผนภูมิทางทะเล เมื่อกำลังแสดงข้อมูลทางทะเล ตัวเลือกนี้แสดงคุณสมบัติ แผนที่ด่าง ๆ ในสีที่ต่างกันเพื่อให้ POI ทางทะเลด่าง ๆ เห็นได้ขัดขึ้น, และเพื่อให้แผนที่สะท้อนรูปแบบการวาด ของแผนภูมิบนกระดาษ

Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนภูมิ

- Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณ์ของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนภูมิ
- **ชุดสัญลักษณ์:** ตั้งค่าสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ในโหมดทาง ทะเล ตัวเลือก NOAA แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ National Oceanic and Atmospheric Administration ตัวเลือก International แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิ ต่าง ๆ ของ International Association of Lighthouse Authorities

การแสดงและช่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดที่ถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ, คุณ สามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 จากหน้าปัดนาพึกา, กด 🛦
- 2 เลือก แผนที่
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือกการตั้งค่าแผนที่
- 5 เลือก แผนที่ > ปรับแต่งแผนที่
- 6 เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลับ, ซึ่งแสดงหรือ ช่อนข้อมูลแผนที่

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณ์ของแผนที่เมื่อ กำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การนำทาง > หน้าจอข้อมูล
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก แผนที่ เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
 - เลือก ไกด์ เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอแนะนำที่แสดงแบริ่ง เข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
 - เลือก โปรไฟล์ระดับความสูง เพื่อเปิดหรือปิดการพ ล็อตค่าระดับความสูง
 - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อเพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งเครื่องชี้นำทิศที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูล ของคุณขณะกำลังนำทางได้ เครื่องชี้นำชี้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไป เป้าหมายของคุณ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การนำทาง > กราฟความสูง

การตั้งค่าการเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการเดือนต่าง ๆ เพื่อช่วยคุณนำทางไปยังจุด หมายปลายทางของคุณได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **การนำทาง** > <mark>การเตือน</mark>
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเดือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจาก จุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก ระยะทาง

สุดท้าย

- เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเดือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูก ประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของ คุณ, เลือก ETE สุดท้าย
- เพื่อตั้งหนึ่งการเดือนเมื่อคุณพลัดหลงจากคอร์ส, เลือก นอกทาง
- เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเดือนการนำทางแบบเลี้ยว ต่อเลี้ยว, เลือก เสียงเดือนจุดเลี้ยว
- 4 หากจำเป็น, เลือก สถานะ เพื่อเปิดการแจ้งเดือน
- 5 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา, และเลือก 🗸

การตั้งค่าการจัดการพลังงาน

กดค้าง MENU, และเลือก การจัดการพลังงาน

ประหยัดแบตเตอรี: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบเพื่อยืด อายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นในโหมดนาพึกา (*การ ปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 44*)

โหมดตั้งค่าพลังงาน: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ, การ ตั้งค่ากิจกรรม, และการตั้งค่า GPS เพื่อยืดอายุการใช้งาน แบตเตอรี่ให้นานขึ้นระหว่างทำกิจกรรม (*การปรับแต่ง* โหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 44)

- **เปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่:** แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลือ อยู่เป็นเปอร์เซ็นต์
- **ประเมินแบตเตอรี:** แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ เป็นจำนวนวันหรือชั่วโมงโดยประมาณ

การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่

คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่า ระบบได้อย่างรวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นาน ขึ้นในโหมดนาฬึกา

คุณสามารถเปิดใช้คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ได้จาก เมนูการควบคุม (*การดูเมนูการควบคุม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การจัดการพลังงาน > Battery Saver.
- **3** เลือก **สถาน**ะ เพื่อเปิดคุณสมบัติประหยัดแบตเตอรี่
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหน้าปัดนาฬิกาเพื่อเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกาแบบ ประหยัดพลังงานที่จะอัปเดตหนึ่งครั้งต่อนาที
 - เลือก เพลง เพื่อปิดใช้งานการฟังเพลงจากนาพึกาของ คุณ
 - เลือก โทรศัพท์ เพื่อตัดการเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับ คู่ไว้ของคุณ
 - เลือก การดิดตามกิจกรรม เพื่อปิดการติดตาม กิจกรรมตลอดวัน ประกอบด้วย จำนวนก้าว, จำนวนชั้น ที่ขึ้น, นาทีความเข้มแสง, ติดตามการนอน และกิจกรรม ประเภท Move IQ
 - เลือก อัตราชีพจรที่ข้อมือ เพื่อปิดเครื่องวัดอัตราการ เด้นของหัวใจที่ข้อมือ
 - เลือก เครื่องวัดออกชิเจนในเลือด เพื่อปิดโหมดการ ปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวัน
 - เลือก **Backlight** เพื่อปิด backlight

นาพึกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้ มาจากการเปลี่ยนการตั้งค่าแต่ละอย่าง

การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับโหมดตั้งค่าพลังงานหลายอย่าง ช่วยให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ, การตั้งค่ากิจกรรม และการ ตั้งค่า GPS ได้รวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ระหว่าง ทำกิจกรรม คุณยังสามารถปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงานที่มีอยู่ ให้เหมาะสมที่สุดและสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบกำหนด เองใหม่ ๆ ได้อีกด้วย

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก การจัดการพลังงาน > โหมดตั้งค่าพลังงาน
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกโหมดตั้งค่าพลังงานเพื่อปรับแต่งให้เหมาะสม ที่สุด
 - เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบ กำหนดเอง
- 4 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง
- 5 เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่าโหมดตั้งค่าพลังงาน แบบเฉพาะเจาะจงให้เหมาะสมที่สุด

ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า GPS หรือตัด การเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณได้ นาพึกาแสดงชั่วโมงการใช้งานแบตเตอรี่ที่ได้รับจากการ เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าแต่ละอย่าง

6 หากจำเป็น เลือก เสร็จสิ้น เพื่อบันทึกและใช้โหมดการตั้ง ค่าพลังงานแบบกำหนดเอง

การตั้งค่าระบบ

- กดค้าง MENU, และเลือก **ระบบ**
- **ภาษา:** ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์
- **เวลา:** ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 45*)
- Backlight: ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้ง* ค่า Backlight, หน้า 45)
- **เสียง:** ตั้งเสียงอุปกรณ์, เช่น ปุ่มกด, การเดือน, และการสั่น ต่าง ๆ
- ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก ระหว่างหลับ เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติ ระหว่างเวลานอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลานอน ปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- **ปุ่มลัด:** ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การ ปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 46*)
- ออโต้ล็อก: ช่วยให้คุณล็อกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกัน การกดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจได้ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัว เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้ กำลังบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่
- หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยการวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยน* หน่วยวัด, หน้า 46)
- **รูปแบบ:** กำหนดรูปแบบทั่วไปที่ต้องการ, เช่น pace และ ความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกรูปแบบดำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ

การบันทึกข้อมูล: ตั้งว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่าง ใด ตัวเลือกการบันทึกแบบ Smart (ค่าเริ่มตัน) ช่วยสำหรับ การบันทึกกิจกรรมที่นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบ Every Second ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมาก ขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะ เวลาที่ยาวนานขึ้น

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

- รีเซ็ต: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การ รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 50*)
- ขอฟต์แวร์อัปเดต: ช่วยให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ ดาวน์โหลดไว้โดยการใช้ Garmin Express
- เกี่ยวกับ: แสดงข้อมูลอุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ การอนุญาตและ ข้อมูลกฎระเบียบ

การตั้งค่าเวลา

- กดค้าง MENU, และเลือก ระบบ > เวลา
- ร**ูปแบบเวลา:** ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง, หรือแบบทหาร
- **เลือกเวลา:** ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้ง โซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **เวลา:** ช่วยให้คุณปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ด้วยตนเอง

การเดือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเดือนทุกชั่วโมง, รวมทั้งดั้งค่า การเดือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตาม ตัวเลขที่ระบุของนาทีหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือ พระอาทิตย์ตกจริง (*การตั้งค่าการเดือนนาฬิกา, หน้า 45*)

ชิงค์เวลา: ช่วยให้คุณชิงค์เวลากับ GPS โดยอัดโนมัดิได้เมื่อ คุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (*การ ซิงค์ช่วงเวลา, หน้า 45*)

การตั้งค่าการเตือนนาฬึกา

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > เวลา > การเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่าการเดือนให้ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาที หรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ตกจริง, เลือก ก่อนอาทิตย์ ตก > สถานะ > เปิด, เลือก เวลา, และป้อนเวลา
 - เพื่อตั้งค่าการเดือนให้ส่งเสียงในตัวเลขที่ระบุของนาที หรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจริง, เลือก ก่อนอาทิตย์ ขึ้น > สถานะ > เปิด, เลือก เวลา, และป้อนเวลา
 - เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงทุกชั่วโมง, เลือก ทุก ชั่วโมง > เปิด

การซิงค์ช่วงเวลา

ทุกครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียมหรือเปิด แอปฯ Garmin Connect บนโทรศัพท์ที่จับคู่แล้วของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวัน โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้ เมื่อคุณเปลี่ยนโชนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > เวลา > ชิงค์เวลา
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมด่อไปยังโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของ คุณหรือหาดำแหน่งดาวเทียม (การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 50)

เคล็ดลับ: คุณสามารถกด DOWN เพื่อสลับแหล่งสัญญาณ ได้

การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > Backlight
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระหว่างกิจกรรม
 - เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ปุ่ม เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่ม

- เลือก การเดือน เพื่อเปิด backlight สำหรับการเดือน ต่าง ๆ
- เลือก พลิกข้อมือ เพื่อเปิด backlight โดยการยกและ หมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
- เลือก พักหน้าจอ เพื่อตั้งค่าระยะเวลาก่อนที่ backlight ปิดไป
- เลือก ความสว่าง เพื่อตั้งระดับความสว่างของ backlight

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกด ปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > ปุ่ม<mark>ลัด</mark>
- 3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือปุ่มด่าง ๆ ที่กดร่วมกันเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยวัด

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

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

การดูข้อมูลอุปกรณ์

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > เกี่ยวกับ

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 จากระบบเมนู เลือก เกี่ยวกับ

เซ็นเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งาน ร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก, ไปที่ *Garmin.co.th/buy*

การจับคู่เซ็นเชอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สายกับอุปกรณ์ของคุณ โดยการใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth, คุณต้องจับคู่ อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากที่จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์ เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม และเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, ให้สวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณ ได้สวมใส่เครื่องนั้น

- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 เมตร (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์ หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ไร้ สายอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่
- 3 กดค้าง MENU
- 4 เลือก <mark>เซ็นเซอร์</mark> > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก คันหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก กำลังค้นหา ไปเป็น เชื่อมต่อ แล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าจอข้อมูลหรือช่อง ข้อมูลที่กำหนดเอง

โหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้โหมดจอภาพต่อขยาย (Extended Display) เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลจากอุปกรณ์ fēnix ของคุณบนอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ระหว่างการปั่นหรือไตรกีฬา ดูคู่มือ การใช้งาน Edge ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้ งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้ สายของคุณ, หน้า 46)
- กำหนดขนาดล้อของคุณ (ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 56)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 3)

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.co.th/products/intosports สำหรับ รายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ ของคุณ (เช่น Vector)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความ สามารถของคุณ (การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 27)
- ใช้การแจ้งเดือนระยะเพื่อให้แจ้งเดือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว (*การตั้งค่าการเดือน, หน้า 37*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37)

การใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์

ก่อนที่คุณสามารถใช้เกียร์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของ คุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*) คุณ สามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้า จอข้อมูล, หน้า 37*) อุปกรณ์ fēnix แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อ เซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

ความตระหนักต่อสถานการณ**์**

อุปกรณ์ fēnix ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อ ปรับปรุงการตระหนักถึงสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งาน อุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ fēnix ก่อนการ จับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect, หน้า 11*)

Foot Pod

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

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

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับ สัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*)

foot pod ปรับเทียบตัวเองได้, แต่คุณสามารถปรับปรุงความ แม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้ง ไม่กี่ครั้งโดยการใช้ GPS

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

โด[้]ยขึ้นกับข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยนแปลง, หากจำเป็น, คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้อง จับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่ เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*)

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการ ปรับเทียบของคุณ หากคุณได้เคยปรับเทียบ foot pod กับอีก ผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของ คุณ

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

การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทางของ foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเช็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 46*)

คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะ ทางโดยการใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก **เข็นเชอร์**
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก ความเร็ว หรือ ระยะทาง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ในร่ม เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
 - เลือก เสมอ เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่ คำนึงถึงการตั้งค่า GPS

tempe

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

เซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟ

อุปกรณ์ของคุณทำงานร่วมกันได้กับเซนเซอร์ไม้กอล์ฟรุ่น Approach® CT10 คุณสามารถใช้เชนเซอร์ไม้กอล์ฟที่จับคู่ แล้วติดตามการตีกอล์ฟของคุณได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งประกอบ ด้วย ตำแหน่งที่ตั้ง ระยะ และชนิดไม้กอล์ฟ ศึกษาข้อมูลเพิ่ม เดิมได้ในคู่มือการใช้งานเชนเซอร์ไม้กอล์ฟของคุณ

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อสังเกต

ค่าปกติที่ทดสอบภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งาน บนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ความถี่ของการ แจ้งเดือนสมาร์ทโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

ประเภทแบตเดอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไออ	อนภายในแบบชาร์จได้	ด้	
อายุแบดเดอรี่	fēnix 6S	fēnix 6	fēnix 6X	fēnix 6X Pro Solar
โหมดสมาร์ทวอทช์	มากถึง 9 วัน	มากถึง 13 วัน	มากถึง 21 วัน	มากถึง 21 วัน + 3 วัน²
GPS	ได้ถึง 25 ชม.	ได้ถึง 36 ชม.	ได้ถึง 60 ชม.	ได้ถึง 60 ชม+6 ชม³
GPS และเล่นเพลง	ได้ถึง 7 ชม.	ได้ถึง 11 ชม.	ได้ถึง 16 ชม.	ได้ถึง 16 ชม.
ระดับการกันน้ำ	10 ATM ¹			
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งานและการเก็บ รักษ	-20° ~ 45°ฃ. (-4° ~	113⁰ฟ.)		
USB ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	0° ~ 45°ฃ.(32° ~ 1	13°ฟ.)		
Solar ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	0° ~ 60°ฃ.(32° ~ 1	40°ฟ.)		

¹ อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 100 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

² ใส่ตลอดวันพร้อมกับใส่ออกข้างนอก 3 ชม./วัน ภายใต้เงื่อนไข 50,000 lux

³ ใช้งานภายใต้เงื่อนไข 50,000 lux

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิด ใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตรา การเด้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, การแจ้งเดือนสมาร์ทโฟน, GPS, เซ็นเซอร์ภายใน และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมด่ออยู่ต่าง ๆ

การจัดการข้อมูล

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

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความ จำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

หมายเหตุ: ระบบปฏิบัติการ Mac ให้การสนับสนุนอย่าง จำกัด สำหรับโหมดการถ่ายโอนไฟล์ MTP คุณต้องเปิด Garmin ใช้กับระบบปฏิบัติการ Windows คุณควรใช้แอพ พลิเคชั่น Garmin Express เพื่อลบไฟล์เพลงออกจาก อุปกรณ์ของคุณ

การซ่อมบำรุงอุปกรณ์

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และ สารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายด่อส่วนประกอบ และพื้นผิวที่เป็นพลาสดิกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมกันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์ อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสสารเหล่านี้เป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าให้สายหนังเปียก หลีกเลี่ยงการสวมใส่สายหนังขณะกำลัง ว่ายน้ำหรือกำลังอาบน้ำ การสัมผัสถูกน้ำหรือเหงื่อสามารถ ทำให้สายหนังเสียหายหรือเปลี่ยนสีได้ ใช้สายชิลิโคนเป็น ทางเลือก

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถ ลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรง มากเป็นเวลานาน, เพราะสามารถทำให้เกิดความเสียหายได้ อย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการ กัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การ กัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่ชุบน้ำยาทำความสะอาดอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง
- หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

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

การทำความสะอาดสายรัดหนัง

- 1 เช็ดสายรัดหนังด้วยผ้าแห้ง
- 2 ใช้น้ำยาปรับสภาพหนังเพื่อทำความสะอาดสายรัดหนัง

การเปลี่ยนสายรัด QuickFit

1 เลื่อนสลักบนสายรัด QuickFit และถอดสายรัดออกจาก นาพึกา



- 2 เรียงสายรัดใหม่ให้สอดคล้องกับนาฬิกา
- 3 กดสายรัดให้เข้าที่
- หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายรัดติดแน่น สลักควรปิดเหนือ หมุดนาพึกา
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

การปรับสายรัดนาฬึกาโลหะ

หากนาพึกาของคุณมาพร้อมกับสายรัดนาพึกาโลหะ, คุณควร นำนาพึกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญ คนอื่นเพื่อปรับความยาวของสายรัดโลหะ

การแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณ เลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลื่อนลงไปยังรายสุดท้ายในรายการ, และกด 🔺
- 3 กด 🌢
- 4 เลือกภาษาของคุณ

สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของ ฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ fēnix ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟนที่ใช้เทคโนโลยีไร้ สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ Garmin.co.th/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถ ลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชั่นล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect และการ ดั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ เพื่อลองทำขั้น ดอนการจับคู่ใหม่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อสมาร์ทโฟนใหม่ ให้ลบอุปกรณ์ของคุณออก จากแอป Garmin Connect ในสมาร์ทโฟนที่คุณตั้งใจจะ หยุดใช้
- นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก
 หรือ •••, และเลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์
 เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาพึกา, กดค้าง MENU และเลือก โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์

ฉันสามารถใช้เซ็นเชอร์ Bluetooth ของฉันกับ นาพึกาของฉันได้หรือไม่?

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

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก เซ็นเชอร์ > เพิ่มใหม่
- **3** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ดันหาทั้งหมด
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับ แต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)

หูฟังของฉันจะไม่ยอมเชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากหูฟังของคุณเคยเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยการ ใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth มาก่อน, หูฟังอาจเชื่อมต่อกับ สมาร์ทโฟนของคุณก่อนการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณ คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
 ศึกษาคู่มือการใช้งานสำหรับสมาร์ทโฟนของคุณสำหรับ ข้อมูลเพิ่มเดิม
- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากสมาร์ทโฟนของคุณในขณะ ที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ (การเชื่อมต่อหูฟัง โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 16)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจาก การเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ fēnix ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยการใช้ เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบ ปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการ เชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ ด้านเดียวกันของร่างกายของคุณเหมือนกับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ

การรีสตาร์ทอุปกรณ์ของคุณ

- 1 กดค้าง LIGHT จนกว่าอุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้น จากโรงงานได้

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > รีเซ็ต
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจาก โรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติ กิจุกรรมไว้, เลือก รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มตัน
 - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ เลือกลบกิจกรรม ทั้งหมด.
 - เพื่อรีเซ็ตผลรวมระยะทางและเวลาทั้งหมด, เลือก รีเซ็ตทั้งหมด
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้น จากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและ ประวัติกิจกรรม, เลือก ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า หมายเหตุ: หากคุณได้ตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้ แล้ว, ตัวเลือกนี้ลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณ หากคุณ เก็บเพลงไว้บนอุปกรณ์, ตัวเลือกนี้ลบเพลงของคุณที่ เก็บไว้ด้วย

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อ รับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับ ดำแหน่ง GPS

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ *Garmin.co.th/about-gps*

- ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้ง ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณ ดาวเทียม

การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยการใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect โดย การใช้สมาร์ทโฟนที่ได้เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วย ในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่าง จากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสักพัก

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับ เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำ ที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์ tempe ซึ่งวัดอุณหภูมิภายนอกที่ จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำ ในขณะกำลังสวมนาฬิกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบดเตอรี่

- เปลี่ยนโหมดตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรม (การ เปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 3)
- เปิดคุณสมบัติการยึดอายุใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นจาก เมนูการควบคุม (การดูเมนูการควบคุม, หน้า 1)
- ลดการพักหน้าจอ backlight (*การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า Backlight, หน้า 45*)
- ลดความสว่าง backlight
- ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (*UltraTrac, หน้า 39*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้กำลังใช้ คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (คุณสมบัติการเชื่อมต่อ, หน้า 9)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่นาน ขึ้น, ใช้ตัวเลือกเริ่มทำต่อภายหลัง (*การหยุดหนึ่งกิจกรรม,* หน้า 3)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (การปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 28)
- ใช้หน้าปัดนาพึกาที่ไม่ได้อัปเดตทุกวินาที ด้วอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาพึกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับ* แต่งหน้าปัดนาพึกา, หน้า 42)
- จำกัดการแจ้งเดือนสมาร์ทโฟนที่อุปกรณ์แสดง (การ จัดการการแจ้งเดือน, หน้า 10)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไปยัง อุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตรา* การเด้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 16)
- ปิดการวัดอัตราการเด้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ (การปิดเครื่อง วัดอัตราการเด้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 17)
 หมายเหต: การวัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือถกใช้เพื่อ
 - คำนวณนาที่ความเข้มข้นหนักและแคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ
- การเปิดการอ่านค่าการวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเอง (การเปิดโหมดการปรับตัวให้ขินกับสภาพแวดล้อมใหม่ ด้วยตนเอง, หน้า 25)

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตาม กิจกรรม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/atdisclaimer*

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกรีเซ็ตทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับ สัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติก่อน

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำ ตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็น หรือเครื่องดัดหญ้า

 พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือ แขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

หม**ายเหตุ:** อุปกรณ์อาจดีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บาง อย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าชักรีด, หรือการ ตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณ ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ชิงค์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect (การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ ของคุณ, หน้า 11)
 - ชิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 11)
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงค์ข้อมูลของคุณ

การซิงค์อาจใช้เวลาหลายนาที

หม**ายเหตุ:** การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือ แอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณ หรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนชั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการ เปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นชั้นต่าง ๆ หนึ่งชั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดิน ขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อ แจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่าน ค่าที่ผิดปกติได้

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บน เว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ support.Garmin.com เพื่อดูคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดดซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่ จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

หม**ายเหตุ:** บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ หรือ Bluetooth เพื่อแสดงข้อมูล

- % Functional Threshold Power: power เอาต์พุตปัจจุบัน เป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power
- %**อัตราการเด้นหัวใจที่สงวนไว้:** เปอร์เซ็นต์ของอัตราการ เด้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการ เด้นหัวใจขณะพัก)

- 10วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
- **10วิ Power:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุด

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

- **30วิ Balance:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
- **30วิ Power:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุด
- **3วิ Balance:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
- **3วิ Power:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต
- 500m Pace: pace การพายเรือปัจจุบันต่อ 500 เมตร
- **แอโรบิค TE:** ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับ แอโรบิคฟิตเนสของคุณ
- **ความกดอากาศล้อมรอบ:** ความดันแวดล้อมที่ไม่ผ่านการ ปรับเทียบ
- **แอนแอโรบิก Training Effect:** ผลกระทบของกิจกรรม ปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
- % **อัตราเด้นหัวใจสำรองเฉลี่ย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตรา การเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการ เด้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- 500m Pace เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **การขึ้นเฉลี่ย:** ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การ รีเซ็ตครั้งล่าสุด
- Balance เฉลี่ย: สมดุล power เฉลี่ยช้าย/ขวาสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- Cadence เฉลี่ย: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **การลงเฉลีย:** ระยะทางแนวดิ่งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ต ครั้งล่าสุด
- ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทาง ผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่าน เฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ย GCT Bal.:** เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง สำหรับเซสชั่นปัจจุบัน
- GCT เฉลี่ย: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **อัตราเต้นหัวใจเฉลี่ย:** อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ย ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลาเฉลี่ยต่อ Lap:** เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Left Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- **ค่าเฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่:** ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็วเดินเรือเฉลี่ย:** ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อตสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **ค่าเฉลี่ยความเร็วภาพรวม:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุด ไว้ทั้งคู่
- Pace เฉลี่ย: pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Power เฉลี่ย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Right Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับ ขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เร็วเฉลี่ย:** ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Stride Length เฉลี่ย: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชั่น ปัจจุบัน
- **เฉลี่ยอัตราสโตรก:** กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- **สโตรกต่อความยาวเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความ ยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
- SWOLF เฉลี่ย: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับ ความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาว ดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 6*) ในการว่าย น้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวน คะแนน swolf ของคุณ
- **ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัว ขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Vertical Ratio เฉลี่ย: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะ วิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชั่นปัจจุบัน
- Left Peak Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เฉลี่ย ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล:** ความเร็วเฉลี่ยของการ เดินทางเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึง เส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
- Platform Center Offset เฉลี่ย: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Right Peak Power Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็วบนผิวพื้นเฉลี่ย :**ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทาง สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูป แบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
- Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน
- **ความกดดันบรรยากาศ:** ความดันสิ่งแวดล้อมที่ปรับเทียบ แล้วในปัจจุบัน
- **ระดับแบตเตอรี่:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่
- **ทิศทาง:** ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมาย ปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Cadence: การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)
- แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ
- COG: ทิศทางที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่คำนึงถึงเส้น ทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

- Compass Heading: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้น กับเข็มทิศ
- คอร์ส: ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลาย ทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้ หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- ตำแหน่งปลายทาง: ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้าย ของคุณ
- Wpt ปลายทาง: จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลาย ทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **แบดเดอรี่ Di2:** ไฟแบดเดอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2
- ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรม ปัจจุบัน
- ระยะต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะทางที่เหลือ: ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทาง สุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

- ระยะถึงจุดแวะ: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัด ไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- **เวลาทั้งหมด:** เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่ม เครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับ เวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที
- **ความสูง:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือ หรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
- ระยะทางรวมโดยประมาณ: ระยะทางโดยประมาณจาก จุดเริ่มต้นไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุดหมายปลาย ทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมาย ปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ETA ถึงจุดแวะ: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้อง ถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ
- ETE: เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมาย ปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
- **ชั้นขึ้น:** จำนวนชั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น
- ชั้นที่เดินลง: จำนวนชั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น
- ชั้นต่อนาที: จำนวนชั้นที่เดินขึ้นต่อนาที
- **เก้าหลุมแรก:** เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่ง เกียร์
- GCT Balance: สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะ กำลังวิ่ง
- เกียร์แบตเตอรี่: สถานะของแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ดำแหน่ง เกียร์
- **เกียร์คอมโบ้:** การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ ตำแหน่งเกียร์
- อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้าน หลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์
- อุปกรณ์: เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ ตำแหน่งเกียร์
- Glide Ratio: อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่าน

ไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวดิ่ง

- **อัตราการร่อนถึงจุดหมาย:** อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อ ลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของ จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ
- GPS: ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS
- **ความสูง GPS:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ด้วยการใช้ GPS
- **ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดย ขึ้นอยู่กับ GPS
- ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะ ทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณไต่ ระดับ คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), grade เป็น 5%
- Graphical Cadence: มาตรวัดแบบสีที่แสดงพิสัยจังหวะการ วิ่งในปัจจุบันของคุณ
- อัตราการเต้นของหัวใจแบบกราฟิก: มาตรวัดแบบสีที่แสดง โซนอัตราการเด้นของหัวใจในปัจจุบันของคุณ
- GCT: จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลัง วิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน
- มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป
- **อัตราหัวใจเต้น:** อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อ นาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องมีเครื่องวัดอัตราชีพจรที่ ข้อมือหรือเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจที่ใช้งาน ร่วมกันได้
- HR % สูงสุด: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเด้นหัวใจสูงสุด
- **โชนอัตราหัวใจเต้น:** ช่วงปัจจุบันของอัตราการเด้นหัวใจของ คุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
- Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Interval Average %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้น หัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้น หัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- Interval Average %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- **อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของช่วง:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับช่วงเวลา ปัจจุบัน
- **ช่วงความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายระหว่าง interval ปัจจุบัน
- **อัตราการเต้นหัวใจสงวนสูงสุดของช่วง:** เปอร์เซ็นต์สูงสุด ของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการ ว่ายน้ำปัจจุบัน
- Interval สูงสุด %Max.: เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเด้น หัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
- **อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของช่วง:** เปอร์เซ็นต์สูงสุดของ อัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบ อัตราการเด้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำ ปัจจุบัน
- ช่วง Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
- **จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง:** จำนวนเฉลี่ยของ สโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน

- **จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง:** จำนวนเฉลี่ยของ สโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
- ชนิดของสโตรกในช่วง: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval

Swolf ช่วง: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน ช่วงเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน

- % HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการ เต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการ เต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap 500m Pace: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap การขึ้น: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap การลง: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap ต่อสโตรก: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทาง ผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap ต่อสโตรก: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่าน ต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน
- Lap GCT Balance: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ย สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap GCT ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะ วิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
- HR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Heart Rate %Max.: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้น หัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Left Peak Power Phase: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Left Power Phase: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Normalized Power: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Platform Center Offset: platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Right Peak Power Phase: มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Right Power Phase: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Lapความเร็วบนผิวพื้น: ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทาง สำหรับLapปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบ ชั่วคราวที่มุ่งหน้า
- **ความเร็ว Lap:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Stride Length: ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน อัตรา Lap สโตรก: การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อ

นาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

- **อัตรา Lap สโตรก:** กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน
- **สโตรก Lap:** การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **สโตรก Lap:** กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap SWOLF: คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน
- **เวลา Lap:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- V. Osc. Lap ปัจจุบัน: จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่ง สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Vert. Ratio: อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อ ระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน
- LAST LAP %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจ สำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจ ขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- L Lap 500m Pace: ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด
- L LAP ASC.: ระยะทางแนวดิ่งของการขึ้นสำหรับ lap ที่ได้ เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ทำเสร็จสินแล้วล่าสุด
- Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- LAP การลงล่าสุด: ระยะทางแนวดิ่งของการลงสำหรับ lap ที่ ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- Last Lap Distance Per Stroke: การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่ เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Distance Per Stroke: กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่ เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- Lap HR สุดท้าย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นแล้วล่าสุด
- Lap HR %สูงสุดสุดท้าย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
- Lap NP สุดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
- Last Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้น ล่าสุด

Last Lapความเร็วบนผิวพื้น: ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทาง สำหรับLapสุดท้ายที่แล้วเสร็จ โดยไม่คำนึงถึงเส้นทาง และรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

Last Lap Speed: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

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

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

จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย: การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมด ของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย: กีฬ้าพาย จำนวนทั้งหมด ของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

- Swolf Lap สุดท้าย: คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้ว ล่าสุด
- **เวลา Lap ล่าสุด:** เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- **ความยาว Pace สุดท้าย:** pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุดของคุณ

อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อ นาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ความยาวสโตรกสุดท้าย: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ชนิดของสโตรกในความยาวสุดท้าย: ประเภทของสโตรกที่ ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ความยาว SWOLF สุดท้าย: คะแนน swolf สำหรับความยาว สระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lat/Lon: ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองติจูดโดย ไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

Left Peak Power Phase: มุม power phase peak ปัจจุบัน สำหรับขาซ้าย Power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ ผลิต peak portion ของแรงการปั่น

- Left Power Phase: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง
- **ความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นระหว่าง กิจกรรมปัจจุบัน

โหลด: โหลดการฝึกสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โหลดการฝึกคือ ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ ในการฟื้นสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ซึ่งบ่งบอกถึง ความแข็งแรงในการออกกำลังกายของคุณ

ดำแหน่งปัจจุบัน: ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบ ตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้แล้ว

ความเร็วสูงสุดเฉลี่ยบนผิวพื้นทางทะเล: ความเร็วเฉลี่ย สูงสุดของการเดินทางเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

- **ความเร็วขึ้นสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาที หรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **ความเร็วลงสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาที หรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ดครั้งล่าสุด
- ระดับความสูงที่สุด: ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การ รีเซ็ดครั้งล่าสุด
- Lap Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **ความเร็วทางทะเลสูงสุด:** ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

Power สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วบนผิวพื้นสูงสุด: ความเร็วสูงสุดของการเดินทาง สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูป แบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า

- **เร็วสูงสุด:** ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **จุดต่ำสุด:** ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- **เวลาเคลื่อนที่:** เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลามัลติสปอร์ต: เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่ง กิจกรรมมัลติสปอร์ต, รวมทั้งการเปลี่ยน

ออกซิเจนกล้ามเนื้อเป็น %: เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของ

ออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- Nautical Dist: ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเล ฟุต
- **ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล:** ความเร็วที่แท้จริงของการเดิน ทางเป็นน็อต โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราว ที่มุ่งหน้า
- **ความเร็วทางทะเล:** ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต
- **จุดแวะถัดไป:** จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Normalized Power: Normalized Power™ สำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **นอกทาง:** ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบน จากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
- Pace: pace ปัจจุบัน
- Pedal Smooth.: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอ ลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร
- **สภาพสมรรถน**ะ: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการ ประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียล ไทม์
- Platform Center Offset: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลดฟอร์ม บันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้
- Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์
- Power to Weight: power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม
- **โชน Power:** ระยะปัจจุบันของ power เอาต์พุต (1 ถึง 7) ขึ้น อยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง
- หลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ดำแหน่งเกียร์
- ทำช้ำ: เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพัก ปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)
- ทำช้ำ: ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, จำนวนของการ ทำซ้ำในหนึ่งเซตเวิร์คเอ้าท์
- **อัตราการหายใจ:** อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อ นาที (brpm)
- **เวลาพัก:** เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำใน สระ)
- Right Peak Power Phase: มุม power phase peak ปัจจุบัน สำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่น สร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
- Right Power Phase: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขา ขวา Power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น
- **ตั้งเครื่องจับเวลา:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน
- **ความเร็ว:** อัตราปัจจุบันของการเดินทาง
- **ความเร็วบนผิวพื้น:** ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทาง โดย ไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
- **เวลาหยุด:** เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- Stride Length: ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้า ข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร
- **อัดราสโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm) **อัดราสโตรก:** กีพ้าพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

- **สโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **สโตรก:** กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- **พระอาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **พระอาทิตย์ดก :** เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามดำแหน่ง GPS ของคุณ
- **อุณหภูมิ:** อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผล ต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของ อุณหภูมิที่แม่นยำได้
- **เวลาในโชน:** เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเด้นหัวใจหรือ โซน power
- **เวลาปัจจุบัน:** เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่า เวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)
- **เวลาเริ่มจับ:** เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง
- **เวลานั่ง:** เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลา Lap นั่ง:** เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **เวลายืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **เวลา Lap ยืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **เวลาถึงจุดแวะ:** เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- Torque Efficiency: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมี ประสิทธิภาพเพียงใด
- **การขึ้นทั้งหมด:** ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การ รีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **การลงทั้งหมด:** ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การ รีเซ็ตครั้งล่าสุด
- **ฮีโมโกลบินทั้งหมด:** การคาดคะเนจำนวนรวมของความเข้ม ขันเฮโมโกลบินในกล้ามเนื้อ
- **คะแนน Training Stress:** Training Stress Score™ สำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- Velocity Made Good: ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมาย ปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- ระยะทางแนวตั้งถึงจุดหมาย: ระยะทางความสูงระหว่าง ดำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง:** จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณ กำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวดิ่งของจำตัวของคุณ, ถูก วัดเป็นเชนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว
- Vertical Ratio: อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วง ก้าวยาว
- **ความเร็วแนวดิ่ง:** อัตราของขาขึ้นหรือขาลงเมื่อเวลาผ่านไป
- **ความเร็วแนวดิ่งไปยังเป้าหมาย:** อัตราของการขึ้นหรือลงไป สู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำอยู่ ทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
- **ผลงาน:** งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

	പ്	<i>a</i>	~			~		100			
ดารางเหล	าบรวบ	เอิงกา	ເລັດາຈາກ	ດາສາມາມາ	จรฐานสา	າหรับกา	ารประเทิน	V()?	max	ຕານລາ	ຍແລະເພ໔
PI 10 1007100	1 1 10 0 0 00		0 10 0 0 0	11100		1010 111	19 11 9 6 6 94 16				ц

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

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

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ดีพอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23
หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	4.30 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29
ดี	จาก 2.36 ถึง 3.32
ดีพอใช้	จาก 1.90 ถึง 2.35

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

น้อยกว่า 1.90

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

มือใหม่

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดย อัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของ คุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่ รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของ คุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ดได้

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงลัอ (มม.)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090

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

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือฉลากอุปกรณ์ เสริม

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

support.Garmin.com/th-TH



March 2020 190-02558-2F Rev. A