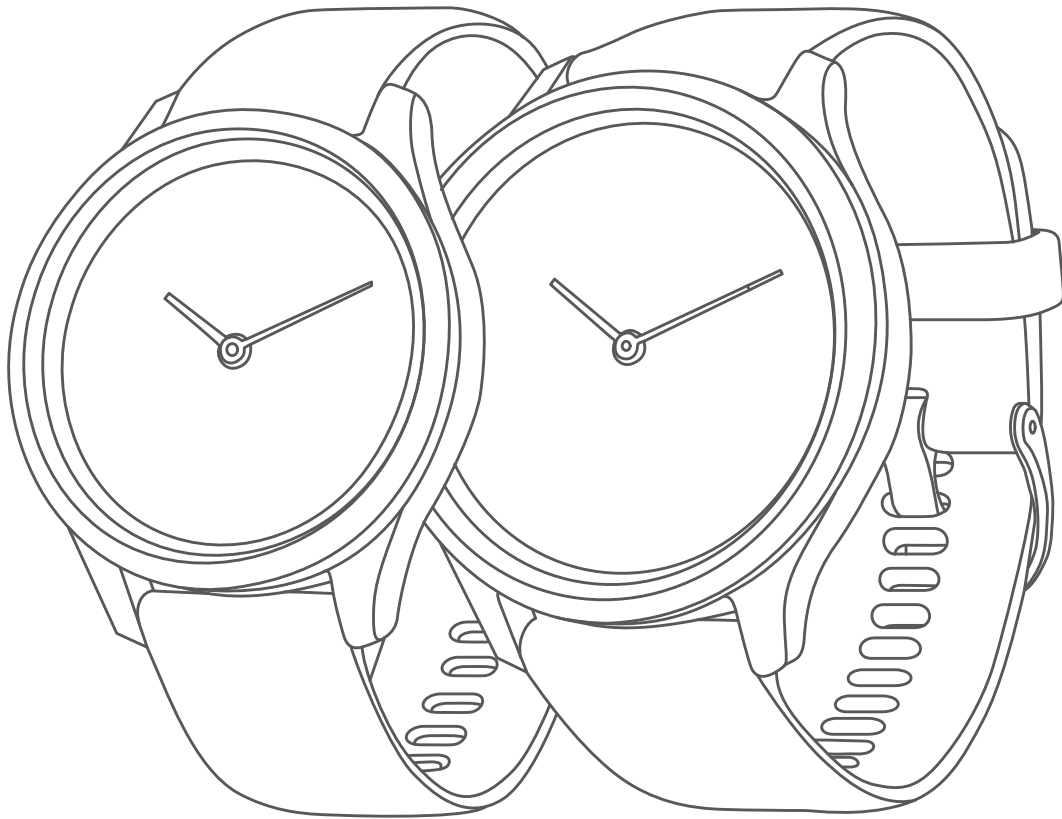


GARMIN®



VÍVOMOVE 3/3S

คู่มือการใช้งาน

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.com.th สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin®, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Edge, VIRB, และ vívomove เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, และ Toe-to-Toe เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ iPhone® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc. ที่จดทะเบียนในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+ เยี่ยมชม www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A03697, AA3697

สารบัญ

บทนำ.....	1
การเปิดและการตั้งค่าอุปกรณ์	1
โหมดของอุปกรณ์.....	1
การใช้อุปกรณ์	1
ตัวเลือกเมนูต่าง ๆ.....	1
การสวมอุปกรณ์.....	2
วิธีใช้	2
เป้าหมายอัตโนมัติ	2
แถบสถานะการเคลื่อนไหว	2
การปิดการเตือนให้เคลื่อนไหว.....	3
นาฬิกาความเข้มข้น	3
การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น	3
Body Battery.....	3
การดูวิธีใช้ Body Battery	3
การปรับปรุงความแม่นยำของแคลอรี.....	3
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด.....	3
การดูวิธีใช้ระดับความเครียด	3
การเริ่มต้นเครื่องจับเวลาการพักผ่อน.....	3
การดูวิธีใช้อัตราการเต้นหัวใจ.....	3
การใช้วิธีติดตามระดับน้ำตาลในร่างกาย	4
การติดตามรอบประจำเดือน	4
การควบคุมการเล่นเพลง	4
การดูการแจ้งเตือน.....	4
การฝึกซ้อม.....	4
การบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลา	4
การบันทึกกิจกรรมด้วย GPS ที่เชื่อมต่อ.....	4
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	5
คำแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	5
การบันทึกกิจกรรมว่ายน้ำ	5
การเริ่มการทำท่าด้วย Toe-to-Toe	5
การทำเครื่องหมาย Laps.....	5
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	5
การได้รับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	6
การเปิดใช้งานการติดตามเครื่องวัดค่าออกซิเจนในเลือด ขณะหลับ	6
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.	6
การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณ	6
การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin	6
การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ.....	7
นาฬิกา	7

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลาลอยหลัง	7
การใช้นาฬิกาจับเวลา	7
การใช้นาฬิกาปลุก	7
คุณสมบัติเชื่อมต่อ Bluetooth.....	7
การจัดการการแจ้งเตือน	7
การหาตำแหน่งสมาร์ตโฟนที่สูญหาย.....	7
การใช้งานโหมดห้ามรบกวน	7
Garmin Connect.....	8
Garmin Move IQ.....	8
เชื่อมต่อ GPS.....	8
การติดตามการนอนหลับ	8
การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect	8
การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ	8
การตั้งค่า Garmin Express.....	8
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	9
การตั้งค่า Bluetooth	9
การตั้งค่าอุปกรณ์	9
การตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจและความเครียด	9
การตั้งค่าเวลา	9
การตั้งค่ากิจกรรม	9
การตั้งค่า Garmin Connect.....	9
การตั้งค่าลักษณะ	10
การตั้งค่าการเตือน.....	10
การปรับแต่งตัวเลือกกิจกรรม	10
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม	10
การตั้งค่าผู้ใช้.....	11
การตั้งค่าทั่วไป.....	11
ข้อมูลอุปกรณ์	11
การชาร์จอุปกรณ์	11
คำแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์ของคุณ	11
การดูแลอุปกรณ์	11
การทำความสะอาดอุปกรณ์	11
การทำความสะอาดสายรัดหนัง	12
การเปลี่ยนสายรัด	12
การดูข้อมูลอุปกรณ์.....	12
ข้อมูลจำเพาะ	12
การแก้ไขปัญหา.....	12
สมาร์ตโฟนของคุณใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของคุณได้หรือไม่?	12
โทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	12
การติดตามกิจกรรม	12
การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง	12
การนับก้าวบนอุปกรณ์ของคุณและบนบัญชี Garmin	

Connect ของฉันไม่ตรงกัน	12
ระดับความเครียดของฉันไม่แสดง	12
นาฬิกาตามเข็มนาฬิกาของฉันกำลังกะพริบ	13
จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	13
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน.....	13
ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery	13
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน	13
อุปกรณ์ของฉันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง	13
การจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกา.....	13
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุด.....	14
หน้าจออุปกรณ์ของฉันเห็นยากเมื่ออยู่ข้างนอก	14
การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด	14
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect	14
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express.....	14
การอัปเดตผลิตภัณฑ์	14
การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	14
การซ่อมอุปกรณ์	14
ภาคผนวก	14
เป้าหมายด้านฟิตเนส	14
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	15
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ	15
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max	15

บทนำ

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ

การเปิดและการตั้งค่าอุปกรณ์

ก่อนที่คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องเสียบเข้ากับแหล่งจ่ายไฟเพื่อเปิดขึ้นมาก่อน

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ vivomove 3/3S, ต้องจับคู่อุปกรณ์โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งแอป Garmin Connect
- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 3 เสียบสาย USB เข้ากับแหล่งจ่ายไฟเพื่อเปิดอุปกรณ์ (การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 11)
สวัสดี! ปรากฏเมื่ออุปกรณ์เปิดขึ้นมา



- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากสิ่งนี้เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู ≡ หรือ •••, เลือก **อุปกรณ์** **Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณจับคู่สำเร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏ, และอุปกรณ์ของคุณซิงค์โดยอัตโนมัติกับสมาร์ตโฟนของคุณ

โหมดของอุปกรณ์

เหลือนับมอง	เข็มนาฬิกาแสดงเวลาปัจจุบัน, และอุปกรณ์ถูกล็อก
โต้ตอบ	เข็มนาฬิกาขยับพ้นจากหน้าจอสัมผัส, และอุปกรณ์ปลดล็อก
นาฬิกาเท่านั้น	เมื่อไฟแบตเตอรี่ต่ำ, เข็มนาฬิกาแสดงเวลาปัจจุบัน, และหน้าจอสัมผัสปิดไปจนกว่าคุณชาร์จไฟอุปกรณ์

การใช้อุปกรณ์



แตะสองครั้ง: แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้ง ① เพื่อปลุกอุปกรณ์

หมายเหตุ: หน้าจอปิดไปเมื่อไม่มีการใช้งาน เมื่อหน้าจอปิดไป, อุปกรณ์ยังคงทำงานและทำการบันทึกข้อมูลอยู่

ท่าทางของข้อมือ: หมุนและยกข้อมือของคุณเข้าหาตัวของคุณเพื่อเปิดหน้าจอ หมุนข้อมือของคุณออกจากตัวของคุณเพื่อปิดหน้าจอ

ปิด: เมื่อหน้าจอเปิดขึ้นมา, ปิดหน้าจอสัมผัสเพื่อปลดล็อกอุปกรณ์

ปิดหน้าจอสัมผัสเพื่อเลื่อนดูวิจิตและตัวเลือกเมนูต่าง ๆ

กดค้าง: เมื่ออุปกรณ์ถูกปลดล็อกแล้ว, กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเปิดเมนู

แตะ: แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อทำการหนึ่งการเลือก

แตะ ← เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้านี้

ตัวเลือกเมนูต่าง ๆ

คุณสามารถกดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู

ข้อแนะนำ: ปิดเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกเมนูต่าง ๆ

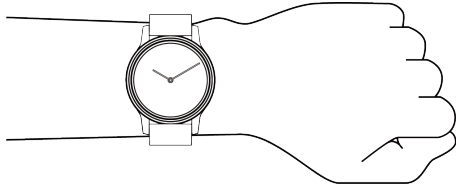


	แสดงตัวเลือกต่าง ๆ ของกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้
	แสดงคุณสมบัติต่าง ๆ ของอัตราการเต้นหัวใจ
	แสดงตัวเลือกต่าง ๆ ของเครื่องจับเวลาถอยหลัง, นาฬิกาจับเวลา, และเสียงปลุก
	แสดงตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับสมาร์ตโฟนที่ถูกจับคู่ผ่าน Bluetooth ของคุณ
	แสดงการตั้งค่าต่าง ๆ ของอุปกรณ์

การสวมอุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



หมายเหตุ: เช็นเซอร์แบบออปติคัลอยู่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดูการแก้ไขปัญหา, หน้า 12 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- ดูคำแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 13 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

วิธีท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีทที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า ซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว คุณสามารถปิดหน้าจอสัมผัสเพื่อเลื่อนดูวิธีทต่าง ๆ ได้ บางวิธีทต้องการสมาร์ทโฟนที่ได้จับคู่ไว้

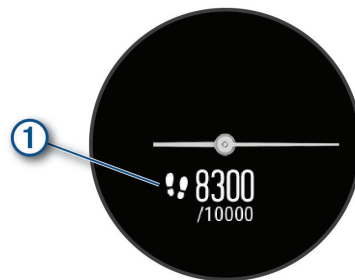
หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกาและเพิ่มหรือลบวิธีทต่าง ๆ

สถานะและเวลา	เวลาปัจจุบัน, วันที่, และสถานะแบตเตอรี่ เวลาและวันที่ถูกตั้งค่าโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ซิงค์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
	จำนวนรวมของก้าวที่เดินและเป้าหมายก้าวของคุณสำหรับวัน อุปกรณ์เรียนรู้และเสนอเป้าหมายก้าวใหม่สำหรับคุณในแต่ละวัน
	จำนวนรวมของขั้นที่เดินขึ้นและเป้าหมายของคุณสำหรับวัน
	จำนวนรวมของนาที่ความเข้มข้นและเป้าหมายของคุณสำหรับสัปดาห์
	ระดับพลังงาน Body Battery ปัจจุบันของคุณ อุปกรณ์คำนวณพลังงานสำรองปัจจุบันของคุณโดยขึ้นกับข้อมูลการนอนหลับ, ความเครียด, และกิจกรรม ตัวเลขที่สูงขึ้นบ่งชี้พลังงานสำรองที่สูงขึ้น
	ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ อุปกรณ์วัดความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างที่คุณอยู่เฉยเพื่อประเมินระดับความเครียดของคุณ ตัวเลขที่ต่ำลงแสดงถึงระดับความเครียดที่ลดลง
	ปริมาณน้ำที่บริโภคไปแล้วทั้งหมดและเป้าหมายของคุณสำหรับวัน
	ระยะทางที่เดินทางผ่านเป็นกิโลเมตรหรือไมล์สำหรับวัน
	ปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญสำหรับวัน, รวมทั้งแคลอรีที่ใช้อยู่และขณะพัก

	อัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยเจ็ดวัน
	อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน อุปกรณ์วัดอัตราการหายใจของคุณในขณะที่คุณอยู่เฉยเพื่อตรวจจับกิจกรรมการหายใจที่ผิดปกติ, รวมถึงการเปลี่ยนแปลงว่าสัมพันธ์กับความเครียดอย่างไร
	การควบคุมเครื่องเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนของคุณ
	อุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์สภาพอากาศจากสมาร์ทโฟนที่คุณจับคู่ไว้
	สถานะของรอบประจำเดือนปัจจุบันของคุณ คุณสามารถดูและบันทึกอาการประจำวันของคุณได้
	การนัดหมายที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินบนสมาร์ทโฟนของคุณ
	การแจ้งเตือนต่าง ๆ จากสมาร์ทโฟนของคุณ, รวมถึงการโทร, ข้อความ, การอัปเดตเครือข่ายโซเชียล, และอีกมาก, โดยอิงกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนบนสมาร์ทโฟนของคุณ

เป้าหมายอัตโนมัติ

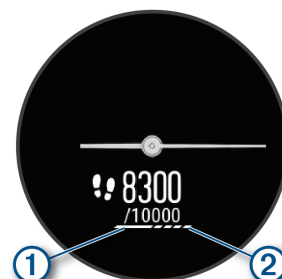
อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายจำนวนก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

แถบสถานะการเคลื่อนไหว

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ได้ แถบสถานะการเคลื่อนไหวเตือนคุณให้ทำการเคลื่อนไหวต่อไป หลังจากไม่มีการเคลื่อนไหวนานหนึ่งชั่วโมง, แถบสถานะการเคลื่อนไหว ① ปรากฏ เชกเมนต์ที่เพิ่มขึ้น ② ปรากฏหลังจากทุก ๆ 15 นาทีที่ไม่มีกิจกรรมใด ๆ



คุณสามารถรีเซ็ตค่าแถบสถานะการเคลื่อนไหวได้โดยการเดินเป็นระยะทางสั้น ๆ

การปิดการเตือนให้เคลื่อนไหว

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก  >  >  > ทำเอง

ไอคอนการเตือนปรากฏขึ้นพร้อมขีดเครื่องหมายทับไว้

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์การต่าง ๆ เช่น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจวัดความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาของคุณที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนัก) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณโดยการเข้าร่วมในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกัน อุปกรณ์บอกจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมปานกลางเข้ากับจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมหนัก การนับนาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมเข้าด้วยกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณคำนวณนาฬิกาที่เข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่เที่ยงตรงที่สุด

Body Battery

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์, ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับ Body Battery ล่าสุด, แนวโน้มระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ([ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery, หน้า 13](#))

การดูวิจ Body Battery

วิจ Body Battery แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณ

- 1 ปิดเพื่อดูวิจ Body Battery
- 2 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูกราฟ Body Battery
กราฟแสดงกิจกรรม Body Battery เมื่อเร็ว ๆ นี้ของคุณ, และระดับสูงและต่ำสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด

การปรับปรุงความแม่นยำของแคลอรี

อุปกรณ์แสดงการประเมินของแคลอรีทั้งหมดของคุณที่ถูกเผาผลาญสำหรับวันปัจจุบัน คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของการประเมินนี้ได้โดยการเดินอย่างรวดเร็วเป็นเวลา 15 นาที

- 1 ปิดเพื่อดูหน้าจอแคลอรี
- 2 เลือก 

หมายเหตุ:  ปรากฏเมื่อแคลอรีต้องถูกปรับเทียบ กระบวนการปรับเทียบนี้จำเป็นต้องทำจนเสร็จเพียงครั้งเดียวเท่านั้น หากคุณสามารถบันทึกการเดินหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลาไว้แล้ว,  อาจไม่ปรากฏ

- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

อุปกรณ์วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณระหว่างที่คุณอยู่เฉยเพื่อวัดความเครียดทั้งหมดของคุณ การฝึกซ้อม, กิจกรรมออกกำลังกาย, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดทั่วไปในชีวิตประจำวันทั้งหมดมีผลกระทบต่อระดับความเครียดของคุณ ระดับความเครียดเรียงจาก 0 ถึง 100, ซึ่ง 0 ถึง 25 คือสถานะพักผ่อน, 26 ถึง 50 คือสถานะความเครียดต่ำ, 51 ถึง 75 คือสถานะความเครียดปานกลาง, และ 76 ถึง 100 คือสถานะความเครียดสูง การทราบระดับความเครียดของคุณเองสามารถช่วยให้คุณแยกแยะช่วงเวลาที่คุณเครียดตลอดวันของคุณได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรสวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับด้วย

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูระดับความเครียดทั้งวันของคุณ, แนวโน้มระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมต่าง ๆ

การดูวิจระดับความเครียด

วิจระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ

- 1 ปิดเพื่อดูวิจระดับความเครียด
- 2 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูกราฟระดับความเครียด
กราฟระดับความเครียดแสดงการอ่านค่าความเครียดของคุณ, และระดับสูงและต่ำสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด

การเริ่มต้นเครื่องจับเวลาการพักผ่อน

คุณสามารถเริ่มต้นเครื่องจับเวลาการพักผ่อนเพื่อเริ่มการฝึกหายใจตามที่แนะนำ

- 1 ปิดหน้าจอเพื่อดูวิจระดับความเครียด
- 2 แตะหน้าจอสัมผัส
กราฟระดับความเครียดปรากฏขึ้น
- 3 ปิดเพื่อเลือก **จับเวลาพัก**
- 4 แตะที่หน้าจอสัมผัสเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอถัดไป
- 5 แตะสองครั้งที่หน้าจอสัมผัสเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการพักผ่อน
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 7 แตะสองครั้งที่หน้าจอสัมผัสเพื่อหยุดเครื่องจับเวลาการพักผ่อน
- 8 เลือก 

ระดับความเครียดที่อัปเดตแล้วของคุณปรากฏขึ้น

การดูวิจอัตราการเต้นหัวใจ

วิจอัตราการเต้นหัวใจแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ

คุณเป็นจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของอัตราการเต้นหัวใจ, ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer

- 1 ปิดเพื่อดูวิธีอัตราการเต้นหัวใจ
วิธีที่แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณและค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก (RHR) ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด
- 2 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูกราฟอัตราการเต้นหัวใจ
กราฟแสดงกิจกรรมอัตราการเต้นหัวใจเมื่อเร็ว ๆ นี้ของคุณ, และอัตราการเต้นหัวใจสูงและต่ำสำหรับสัปดาห์ล่าสุด

การใช้วิธีการติดตามระดับน้ำในร่างกาย

วิธีการติดตามระดับน้ำในร่างกายแสดงปริมาณของเหลวที่บริโภคของคุณและเป้าหมายระดับน้ำในร่างกายประจำวันของคุณ

- 1 ปิดเพื่อดูวิธีระดับน้ำในร่างกาย
- 2 เลือก  สำหรับปริมาณของเหลวที่คุณบริโภคในแต่ละครั้ง (1 ถ้วย, 8 ออนซ์, หรือ 250 มล.)
ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าระดับน้ำในร่างกายของคุณ, เช่น หน่วยที่ใช้และเป้าหมายประจำวัน, บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 3 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูข้อมูลระดับน้ำในร่างกายของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด

การติดตามรอบประจำเดือน

รอบประจำเดือนของคุณเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพของคุณ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมและตั้งค่าคุณสมบัตินี้ในการตั้งค่าสถิติสุขภาพ (Health Stats) ในแอป Garmin Connect

- การติดตามรอบประจำเดือนและรายละเอียด
- อาการทางกายภาพและอารมณ์
- การคาดการณ์ประจำเดือนและภาวะเจริญพันธุ์
- ข้อมูลสุขภาพและโภชนาการ

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อเพิ่มและลบวิธีต่าง ๆ ได้

การควบคุมการเล่นเพลง

วิธีการควบคุมเพลงช่วยให้คุณควบคุมเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณได้ วิธีนี้ควบคุมแอปเครื่องเล่นสื่อที่เปิดใช้ในปัจจุบันหรือที่เปิดใช้งานเมื่อเร็ว ๆ นี้นบนสมาร์ตโฟนของคุณ หากไม่มีเครื่องเล่นสื่อที่ใช้งานอยู่, วิธีที่ไม่แสดงข้อมูลแทร็ก, และคุณต้องเริ่มต้นการเล่นเพลงจากโทรศัพท์ของคุณ

- 1 บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เริ่มการเล่นหนึ่งเพลงหรือเพลย์ลิสต์
- 2 บนอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณ, ปิดเพื่อดูวิธีการควบคุมเพลง

การดูการแจ้งเตือน

เมื่ออุปกรณ์ของคุณถูกจับคู่กับแอป Garmin Connect, คุณสามารถดูการแจ้งเตือนต่าง ๆ จากสมาร์ตโฟนของคุณบนอุปกรณ์ของคุณ, เช่น ข้อความและอีเมลได้

- 1 ปิดเพื่อดูวิธีการแจ้งเตือนต่าง ๆ
- 2 เลือก ดู
การแจ้งเตือนล่าสุดปรากฏขึ้นที่กึ่งกลางของหน้าจอสัมผัส

- 3 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกการแจ้งเตือน

ข้อแนะนำ: ปิดเพื่อดูการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่เก่าสุด ข้อความทั้งหมดเลื่อนไปบนอุปกรณ์

- 4 แตะหน้าจอสัมผัส, และเลือก  เพื่อยกเลิกการแจ้งเตือน

การฝึกซ้อม

การบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลา

คุณสามารถบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้, ซึ่งสามารถถูกบันทึกและส่งไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก 
- 3 ปิดเพื่อเลือกรายการกิจกรรม, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก  สำหรับการเดิน
 - เลือก  สำหรับการวิ่ง
 - เลือก  สำหรับกิจกรรมคาร์ดิโอ
 - เลือก  สำหรับการฝึกความแข็งแรง
 - เลือก  สำหรับกิจกรรมโยคะ
 - เลือก  สำหรับกิจกรรมประเภทอื่น ๆ
 - เลือก  สำหรับกิจกรรมใช้เครื่องฝึก elliptical
 - เลือก  สำหรับการว่ายน้ำในสระ
 - เลือก  สำหรับกิจกรรมการเดินขึ้นบันได
 - เลือก  สำหรับการทำแข่งก้าว Toe-to-Toe

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อเพิ่มหรือลบกิจกรรมต่าง ๆ ได้

- 4 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
- 6 ปิดเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม
- 7 หลังจากคุณทำกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์แล้ว, แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก  เพื่อบันทึกกิจกรรม
 - เลือก  เพื่อลบกิจกรรม
 - เลือก  เพื่อเริ่มทำกิจกรรมต่อ

การบันทึกกิจกรรมด้วย GPS ที่เชื่อมต่อ

คุณสามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนของคุณเพื่อบันทึกข้อมูล GPS สำหรับกิจกรรมการเดินหรือการวิ่งของคุณ

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก 
- 3 เลือก  หรือ 
- 4 เลือก  เพื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณ

 ปรากฏบนอุปกรณ์เมื่อคุณเชื่อมต่อ

หมายเหตุ: หากคุณไม่สามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนของคุณได้, แตะหน้าจอสัมผัสและเลือก  เพื่อทำกิจกรรมต่อไป

ข้อมูล GPS จะไม่ถูกบันทึก

- 5 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ
โทรศัพท์ของคุณต้องอยู่ในระยะระหว่างทำกิจกรรม
- 7 หลังจากคุณทำกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์แล้ว, แตะหน้าจอ

สัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก เพื่อบันทึกกิจกรรม
- เลือก เพื่อลบกิจกรรม
- เลือก เพื่อเริ่มทำกิจกรรมต่อ

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าเดียวกันซ้ำหลายรอบ (reps)

- กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- เลือก >
- หากจำเป็น, เลือก เพื่อเปิด **การนับรอบซ้ำ**
- แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- เริ่มเซตแรกของคุณ
อุปกรณ์นับการทำซ้ำของคุณ
- ปิดเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม
- เลือก เพื่อจบหนึ่งเซต
เครื่องจับเวลาการพักปรากฏขึ้น
- ระหว่างการพัก, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม, ปิดหน้าจอสัมผัส
 - เพื่อแก้ไขการนับการทำซ้ำของคุณ, ปิดซ้าย, เลือก , ปิดเพื่อเลือกจำนวน, และแตะที่กึ่งกลางของหน้าจอสัมผัส
- เลือก เพื่อเริ่มเซตถัดไปของคุณ
- ทำซ้ำขั้นตอนที่ 6 ถึง 8 จนกระทั่งกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์
- แตะสองครั้งที่หน้าจอสัมผัสเพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
กิจกรรม
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เพื่อบันทึกกิจกรรม
 - เลือก เพื่อลบกิจกรรม
 - เลือก เพื่อเริ่มทำกิจกรรมต่อ

คำแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

- อย่าดูที่อุปกรณ์ในขณะที่กำลังทำซ้ำ
คุณควรปฏิสัมพันธ์กับอุปกรณ์ที่ตอนเริ่มต้นและตอนจบของแต่ละเซต, และระหว่างเวลาพัก
- โฟกัสที่ฟอร์มของคุณในขณะที่กำลังทำซ้ำ
- ทำการออกกำลังกายแบบพอดีเวทหรือฟรีเวท
- ทำการทำซ้ำด้วยการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและหลากหลาย
แต่ละการทำซ้ำถูกนับเมื่อมือข้างที่สวมอุปกรณ์กลับไปอยู่ที่ตำแหน่งเริ่มต้น
หมายเหตุ: การออกกำลังกายอาจไม่ถูกนับ
- บันทึกและส่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ
คุณสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในบัญชี Garmin Connect เพื่อดูและแก้ไขรายละเอียดกิจกรรมได้

การบันทึกกิจกรรมว่ายน้ำ

หมายเหตุ: อัตราการเต้นหัวใจไม่มีให้ใช้ในขณะที่กำลังว่ายน้ำ

- กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- เลือก >

3 เลือกหนึ่ง ระดับทักษะ

4 หากจำเป็น, เลือก เพื่อแก้ไขขนาดสระ

5 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

6 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ

อุปกรณ์บันทึก intervals ของการว่ายน้ำโดยอัตโนมัติ, หรือความยาวสระ, ซึ่งคุณสามารถดูได้โดยการปิดหน้าจอสัมผัส

7 หลังจากคุณทำกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์แล้ว, แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก เพื่อบันทึกกิจกรรม
- เลือก เพื่อลบกิจกรรม
- เลือก เพื่อเริ่มทำกิจกรรมต่อ
- เลือก เพื่อแก้ไขความยาวสระ

การเริ่มการทำท่ายด้วย Toe-to-Toe

คุณสามารถเริ่มการทำท่าย 2 นาที่ด้วย Toe-to-Toe กับเพื่อน
หนึ่งคนผู้มีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้

- กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- เลือก > เพื่อทำท่ายผู้เล่นคนอื่นที่อยู่ในระยะ (3 ม.)
หมายเหตุ: ผู้เล่นทั้งคู่ต้องเริ่มต้นหนึ่งการทำท่ายบนอุปกรณ์ของตน
หากอุปกรณ์ไม่สามารถหาผู้เล่นใด ๆ พบภายใน 30 วินาที, การทำท่ายหมดเวลาลง
- เลือกชื่อของผู้เล่น
อุปกรณ์นับถอยหลัง 3 วินาทีก่อนที่เครื่องจับเวลาเริ่มเดิน
- ก้าวเดินเป็นเวลา 2 นาที่
หน้าจอแสดงเครื่องจับเวลาและจำนวนก้าว
- นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ (3 ม.)
หน้าจอแสดงก้าวสำหรับแต่ละผู้เล่น
ผู้เล่นสามารถเลือก เพื่อเริ่มอีกหนึ่งการทำท่ายหรือเลือก เพื่อออกจากเมนู

การทำเครื่องหมาย Laps

อุปกรณ์ vívomove 3/3S มีเมนูวัดอัตราการเต้นหัวใจ, โดยการช่วยให้คุณดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือได้

	ตรวจสอบความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบความอึดตัวของออกซิเจนของคุณสามารถช่วยให้คุณกำหนดได้ว่าร่างกายของคุณกำลังปรับตัวเข้ากับการออกกำลังกายและความเครียดอย่างไร หมายเหตุ: เซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์
VO ₂	แสดง VO ₂ max. ปัจจุบันของคุณ, ซึ่งเป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะทางกีฬาและควรเพิ่มขึ้นเมื่อระดับของฟิตเนสของคุณดีขึ้น
	แพร่สัญญาณอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่ถูกจับคู่ไว้

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์มีเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมือเพื่อวัดความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบความ

เข้มข้นของออกซิเจนของคุณสามารถช่วยให้คุณกำหนดได้ว่าร่างกายของคุณกำลังปรับตัวเข้ากับการออกกำลังกายและความเครียดอย่างไร อุปกรณ์ของคุณวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณโดยการส่องแสงเข้าสู่ผิวหนังและตรวจสอบว่าการดูดกลืนแสงมากแค่ไหน สิ่งนี้เรียกว่า SpO₂

บนอุปกรณ์, การอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นเปอร์เซ็นต์ของ SpO₂ บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณ, รวมถึงแนวโน้มในหลายวัน (*การเปิดใช้งานการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะหลับ, หน้า 6*) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer

การได้รับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มต้นการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดบนอุปกรณ์ของคุณด้วยตนเองเวลาไหนก็ได้ ความแม่นยำของการอ่านค่าเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวิธีการไหลเวียนโลหิตของคุณ, การจัดวางอุปกรณ์บนข้อมือของคุณ, และการอยู่นิ่งของคุณ

- 1 สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- 2 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 3 เลือก  > 
- 4 ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจในขณะที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- 5 อยู่นิ่ง ๆ

อุปกรณ์แสดงความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ **หมายเหตุ:** คุณสามารถเปิดและดูข้อมูลการนอนจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดในบัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การเปิดใช้งานการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะหลับ, หน้า 6*)

การเปิดใช้งานการติดตามเครื่องวัดค่าออกซิเจนในเลือดขณะหลับ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณเพื่อวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณอย่างต่อเนื่อง, หรือ SpO₂, ในขณะที่คุณหลับอยู่ (*ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 13*)

- 1 จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect, เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 2 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **การติดตามกิจกรรม > Pulse Ox**
- 4 เลือก **การติดตามการวัดค่าออกซิเจนจากชีพจรขณะหลับ**

หมายเหตุ: ทำทางการนอนหลับที่ผิดปกติอาจเป็นสาเหตุให้การอ่านค่า SpO₂ ต่ำลงอย่างผิดปกติ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ อย่างง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ปรากฏเป็นหนึ่งตัวเลขและ

รายละเอียด บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณ fitness age ของคุณให้ข้อคิดแก่คุณว่าฟิตเนสของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่งของเพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อคุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

ข้อมูล VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 15*), และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณ

อุปกรณ์ต้องการข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและการเดินเร็วหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลา 15 นาทีเพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  > VO₂
หากคุณได้เคยบันทึกการเดินเร็วหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลา 15 นาทีไว้แล้ว, การประเมิน VO2 max. ของคุณอาจปรากฏขึ้น อุปกรณ์อัปเดตการประเมิน VO2 max. ของคุณในแต่ละครั้งเมื่อคุณจบการเดินหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลาไว้แล้ว
- 3 เลือก  เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 4 เพื่อเริ่มการทดสอบ VO2 max. ด้วยตนเองเพื่อหาการประเมินที่อัปเดตแล้ว, แตะการอ่านปัจจุบันของคุณและทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
อุปกรณ์อัปเดตการประเมิน VO2 max. ของคุณ

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในขณะที่กำลังปั่นจักรยาน, หรือไปยังกล่องแอคชั่นแคมเร้า VIRB ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  > 
อุปกรณ์ vívomove 3/3S เริ่มแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
หมายเหตุ: คุณสามารถดูได้เฉพาะหน้าจอการวัดอัตราการเต้นหัวใจในขณะที่กำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้น
- 3 จับคู่อุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ของคุณที่ใช้งานร่วมกันได้
หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ
- 4 แตะหน้าจอการวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และเลือก  เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าจำนวนของจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) ที่แน่นอนหลังจากอยู่หนึ่งเป็นระยะเวลาหนึ่ง

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก > >
- 3 เลือก **เตือนสูงกว่า**
- 4 เลือก
- 5 ปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ
- 6 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อยืนยันค่า

ทุกครั้งที่คุณเกินค่าขีดจำกัด, หนังสือความปรากฏและอุปกรณ์สั้น

นาฬิกา

การเริ่มต้นเครื่องนับเวลากอยหลัง

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก >
- 3 ตั้งค่าวันที่
- 4 แตะที่กึ่งกลางของหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกวันที่และเลื่อนไปยังหน้าจอถัดไป
- 5 ตั้งค่าวินาที
- 6 แตะที่กึ่งกลางของหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกวินาทีและเลื่อนไปยังหน้าจอถัดไป
- หนึ่งหน้าจอปรากฏโดยแสดงเวลานับถอยหลัง
- 7 หากจำเป็น, เลือก เพื่อแก้ไขเวลา
- 8 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 9 หากจำเป็น, แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดชั่วคราวและเริ่มเครื่องจับเวลาต่อ
- 10 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 11 หากจำเป็น, เลือก เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก >
- 3 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 5 หากจำเป็น, เลือก เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา

การใช้นาฬิกาปลุก

- 1 ตั้งเวลานาฬิกาปลุกและความถี่บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 10*)
- 2 บนอุปกรณ์ vívomove 3/3S, กดค้างบนหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 3 เลือก >
- 4 ปิดเพื่อเลื่อนดูการปลุกต่างๆ
- 5 เลือกหนึ่งการปลุกเพื่อเปิดหรือปิด

คุณสมบัติเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ vívomove 3/3S มีคุณสมบัติเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ โดยการใช้แอป Garmin Connect

การแจ้งเตือน: เตือนคุณถึงการแจ้งเตือนต่าง ๆ จากสมาร์ตโฟนของคุณ, รวมถึงการโทร, ข้อความ, การอัปเดตเครือข่ายโซเชียล, การนัดหมายในปฏิทิน, และอีกมาก, โดยอิงกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนของสมาร์ตโฟนของคุณ

การอัปเดตสภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศจากสมาร์ตโฟนของคุณ

การควบคุมเพลง: ช่วยให้คุณควบคุมเครื่องเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณได้

Find my phone: ค้นหาสมาร์ตโฟนของคุณที่สูญหายที่ถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

Find my device: ค้นหาอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณที่สูญหายที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ตโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

การอัปโหลดกิจกรรม: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังแอป Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเปิดแอป

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณจะดาวน์โหลดแบบไร้สายและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุด

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone®, ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนของ iOS® เพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้สมาร์ตโฟน Android™, จากแอป Garmin Connect, เลือก **การตั้งค่า > แจ้งเตือน**

การหาตำแหน่งสมาร์ตโฟนที่สูญหาย

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยค้นหาสมาร์ตโฟนที่สูญหายซึ่งได้ถูกจับคู่โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ในภายในระยะ

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก >

อุปกรณ์ vívomove 3/3S เริ่มการค้นหาสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงเตือนดังขึ้นบนสมาร์ตโฟนของคุณ, และความแรงของสัญญาณ Bluetooth ปรากฏบนหน้าจออุปกรณ์ vívomove 3/3S ความแรงของสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณขยับเข้าใกล้สมาร์ตโฟนของคุณมากขึ้น

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือน, ท่าทาง, และการเตือนต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งค่าให้อุปกรณ์เข้าสู่โหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงการนอนหลับปกติของคุณได้ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถตั้งค่าชั่วโมงการนอนหลับปกติในการตั้งค่าผู้ใช้ได้บนบัญชี Garmin

Connect ของคุณ

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  > 

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกันและกันบนวิถีชีวิตต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การไต่เขา, และอื่น ๆ คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect Mobile, หรือคุณสามารถไปที่ connect.garmin.com/th-TH

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลแบบละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่เผาผลาญ, และการรายงานต่าง ๆ ที่ปรับแต่งเองได้



แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์สิ่งไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

Garmin Move IQ

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุ้นเคย, คุณสมบัตินี้ Move IQ ตรวจสอบจับชื่อวิถีโดยอัตโนมัติและแสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ Move IQ ชื่อวิถีที่แสดงประเภท

และระยะเวลาของกิจกรรม, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ

คุณสมบัตินี้ Move IQ สามารถเริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้โดยอัตโนมัติสำหรับการเดินและการวิ่งโดยใช้ขีดจำกัดเวลาที่คุณตั้งไว้ในแอป Garmin Connect กิจกรรมเหล่านี้ถูกเพิ่มลงในรายการกิจกรรมของคุณ

เชื่อมต่อ GPS

ด้วยคุณสมบัตินี้เชื่อมต่อ GPS, อุปกรณ์ของคุณใช้เสาอากาศ GPS ในสมาร์ทโฟนของคุณเพื่อบันทึกข้อมูล GPS สำหรับกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยาน (*การบันทึกกิจกรรมด้วย GPS ที่เชื่อมต่อ, หน้า 4*) ข้อมูล GPS รวมถึงตำแหน่ง, ระยะทาง, และความเร็วจะปรากฏในรายละเอียดกิจกรรมในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การติดตามการนอนหลับ

ระหว่างที่คุณกำลังนอนหลับอยู่, อุปกรณ์ตรวจสอบจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงจำนวนชั่วโมงที่นอนทั้งหมด, ระดับการนอน, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

หมายเหตุ: การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 7*)

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect

อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลโดยอัตโนมัติกับแอป Garmin Connect ในแต่ละครั้งที่คุณเปิดแอป อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลกับแอป Garmin Connect เป็นระยะ ๆ โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์ข้อมูลได้ด้วยตนเองเวลาไหนก็ได้

- 1 นำอุปกรณ์เข้ามาใกล้สมาร์ทโฟนของคุณ
- 2 เปิดแอป Garmin Connect
- ข้อแนะนำ:** แอปนี้สามารถเปิดหรือทำงานในเบื้องหลังได้
- 3 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 4 เลือก  > 
- 5 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่
- 6 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอป Garmin Connect

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน (*การตั้งค่า Garmin Express, หน้า 8*)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express
- อุปกรณ์เข้าสู่โหมด mass storage
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 4 ดูข้อมูลของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การตั้งค่า Garmin Express

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้

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

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่า Bluetooth

กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู, และเลือก 

-  : เปิดและปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth
หมายเหตุ: การตั้งค่า Bluetooth อื่น ๆ ปรากฏเมื่อเปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth แล้วเท่านั้น
-  : ช่วยให้คุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ การตั้งค่านี้ช่วยให้คุณใช้คุณสมบัติเชื่อมต่อ Bluetooth โดยการใช้แอป Garmin Connect, รวมถึงการแจ้งเตือนและการอัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect
-  : ช่วยให้คุณหาตำแหน่งสมาร์ตโฟนที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ในสถานะระยะ
-  : ช่วยให้คุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้

การตั้งค่าอุปกรณ์

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าบางอย่างบนอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณได้ การตั้งค่าเพิ่มเติมสามารถถูกปรับแต่งบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู, และเลือก 

-  : เปิดและปิดโหมดห้ามรบกวน (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 7*)
-  : ยอมให้คุณจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกาด้วยตนเอง (*การจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกา, หน้า 13*)
-  : ตั้งค่าระดับความสว่าง คุณสามารถใช้ตัวเลือก อัตโนมัติเพื่อปรับความสว่างโดยอัตโนมัติตามแสงแวดล้อม, หรือปรับระดับความสว่างด้วยตนเอง
หมายเหตุ: ระดับความสว่างที่สูงขึ้นลดอายุแบตเตอรี่ลง
-  : ตั้งค่าระดับการสั่น
หมายเหตุ: ระดับความสั่นที่แรงขึ้นลดอายุแบตเตอรี่ลง
-  : ช่วยให้คุณเปิดและปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ, และตั้งค่าการแจ้งเตือนให้พักผ่อน (*การตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจและความเครียด, หน้า 9*)
-  : ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง, และช่วยให้คุณตั้งเวลาด้วยตนเอง (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 9*)
-  : เปิดและปิดการติดตามกิจกรรม, การเตือนการเคลื่อนไหว, และการเตือนเป้าหมาย (*การตั้งค่ากิจกรรม, หน้า 9*)
-  : ช่วยให้คุณเลือกข้อมือขางใดที่สวมอุปกรณ์
หมายเหตุ: การตั้งค่านี้ถูกใช้สำหรับการฝึกความแข็งแรงและท่าทางต่าง ๆ
-  : ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงระยะทางที่เดินทางผ่านในหน่วยไมล์หรือเมตร
-  : ตั้งค่าภาษาของอุปกรณ์

-  : ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 14*)
-  : แสดง unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงการอนุญาตใช้สิทธิ์, และอีกมาก (*การดูข้อมูลอุปกรณ์, หน้า 12*)

การตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจและความเครียด

กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู, และเลือก  > 

-  : เปิดหรือปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ คุณสามารถใช้ตัวเลือก กิจกรรมเท่านั้น เพื่อวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือระหว่างกิจกรรมที่จับเวลาไว้เท่านั้น
-  : ช่วยให้คุณตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าเป้าหมาย (*การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ, หน้า 7*)
-  : ช่วยให้คุณตั้งค่าของขีดจำกัดการเตือนอัตราการเต้นหัวใจ
-  : ช่วยให้คุณตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อระดับความเครียดของคุณสูงผิดปกติ การเตือนกระตุ้นให้คุณหยุดผ่อนคลายสักครู่, และอุปกรณ์เตือนให้คุณเริ่มการฝึกหายใจตามคำแนะนำ (*การเริ่มต้นเครื่องจับเวลาการพักผ่อน, หน้า 3*)

การตั้งค่าเวลา

กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู, และเลือก  > 

-  : ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง
-  : ช่วยให้คุณตั้งเวลาด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติขึ้นกับอุปกรณ์เมื่อถึงที่จับคู่ของคุณ (*การตั้งเวลาด้วยตนเอง, หน้า 9*)

การตั้งเวลาด้วยตนเอง

โดยค่าเริ่มต้น, เวลาถูกตั้งโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ vívomove 3/3S ถูกจับคู่กับสมาร์ตโฟน

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  >  >  > **ทำเอง**
- 3 เลือก 
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งเวลา

การตั้งค่ากิจกรรม

กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู, และเลือก  > 

-  : ช่วยให้คุณเปิดและปิดการติดตามกิจกรรม
หมายเหตุ: การตั้งค่าการติดตามกิจกรรมอื่น ๆ ปรากฏเมื่อเปิดใช้งานการติดตามกิจกรรมเท่านั้น
-  : ช่วยให้คุณเปิดและปิดการแจ้งเตือนการเคลื่อนไหว
-  : ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมาย, หรือปิดใช้งานการเตือนเป้าหมายในระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา การเตือนเป้าหมายปรากฏสำหรับเป้าหมายก้าวเดินประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าวการขึ้นบันไดประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์

การตั้งค่า Garmin Connect

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าของอุปกรณ์ของคุณ, ตัวเลือกกิจกรรม, และการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ บางการตั้งค่ายังสามารถถูกปรับแต่งได้บนอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณ

- จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ

- จากวิจิตรอุปกรณ์ในแอปพลิเคชัน Garmin Connect, เลือก อุปกรณ์ของคุณ

หลังจากการปรับแต่งการตั้งค่าแล้ว, คุณต้องซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงมาใช้กับอุปกรณ์ของคุณ (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect, หน้า 8*) (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8*)

การตั้งค่าลักษณะ

จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก **ลักษณะ**

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณเลือกหน้าปัดนาฬิกา

วิจิตร: ช่วยให้คุณปรับแต่งวิจิตรที่ปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและจัดลำดับวิจิตรใหม่ในลิสต์

ตัวเลือกการแสดงผล: ช่วยให้คุณปรับแต่งการแสดงผลของคุณ

การตั้งค่าการเตือน

จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก **เสียงและการเตือน**

การปลุก: ช่วยให้คุณตั้งเวลานาฬิกาปลุกและความถี่สำหรับอุปกรณ์ของคุณได้

การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานและกำหนดค่าการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์จากสมาร์ตโฟนที่ใช้ทำงานร่วมกันได้ของคุณ. คุณสามารถกรองการแจ้งเตือนตามระหว่างกิจกรรม หรือ ไม่ระหว่างกิจกรรม

การเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ: ช่วยให้คุณตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจสูงเกินกว่าขีดจำกัดที่ตั้งไว้หลังจากหนึ่งระยะเวลาที่อยู่นิ่ง. คุณสามารถตั้งค่าเตือนขีดจำกัดได้

การแจ้งเตือนผ่อนคลาย: ช่วยให้คุณตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแจ้งเตือนคุณเมื่อระดับความเครียดของคุณสูงผิดปกติ. การเตือนกระตุ้นให้คุณหยุดผ่อนคลายสักครู่, และอุปกรณ์เตือนให้คุณเริ่มต้นการฝึกหายใจตามคำแนะนำ

เตือนการเชื่อมต่อ Bluetooth: ช่วยให้คุณเปิดใช้งานการเตือนเพื่อการแจ้งให้คุณทราบเมื่อสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณไม่ได้ถูกเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth อีกต่อไป

ห้ามรบกวนในระหว่างที่หลับ: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้เปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติในระหว่างเวลานอนของคุณ (*การตั้งค่าผู้ใช้, หน้า 11*)

การปรับแต่งตัวเลือกกิจกรรม

คุณสามารถเลือกกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อแสดงบนอุปกรณ์ของคุณได้

- 1 จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก **ตัวเลือกกิจกรรม**
- 2 เลือก **แก้ไข**

- 3 เลือกกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ

หมายเหตุ: กิจกรรมการเดินและการวิ่งไม่สามารถถูกลบออกได้

- 4 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งกิจกรรมเพื่อปรับแต่งการตั้งค่าต่าง ๆ เช่น การเตือนและช่องข้อมูล

การทำเครื่องหมาย Laps

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณเพื่อใช้คุณสมบัติ Auto Lap, ซึ่งทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ที่ทุก ๆ กิโลเมตรหรือไมล์โดยอัตโนมัติ. คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปของหนึ่งกิจกรรมได้

หมายเหตุ: คุณสมบัติ Auto Lap ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect, เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 2 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **ตัวเลือกกิจกรรม**
- 4 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือก **Auto Lap**

การปรับแต่งช่องข้อมูล

คุณสามารถเปลี่ยนการจัดกลุ่มของช่องข้อมูลสำหรับหน้าจอที่ปรากฏในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่ได้

หมายเหตุ: คุณไม่สามารถปรับแต่ง วายในสระ ได้

- 1 จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect, เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 2 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **ตัวเลือกกิจกรรม**
- 4 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือก **ฟิลด์ข้อมูล**
- 6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก **การติดตามกิจกรรม**

หมายเหตุ: บางการตั้งค่าปรากฏในหมวดหมู่ย่อยในเมนูการตั้งค่า. การอัปเดตแอปหรือเว็บไซต์อาจเปลี่ยนเมนูการตั้งค่า

การติดตามกิจกรรม: เปิดและปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

เริ่มกิจกรรมอัตโนมัติ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสร้างและบันทึกกิจกรรมที่จับเวลาได้โดยอัตโนมัติเมื่อคุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับได้ว่าคุณได้ทำการเดินหรือการวิ่งครบขีดจำกัดเวลาขั้นต่ำแล้ว. คุณสามารถตั้งค่าขีดจำกัดเวลาขั้นต่ำสำหรับการวิ่งและการเดินได้

ช่วงก่ายยาวกำหนดเอง: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณระยะทางที่เดินทางผ่านได้อย่างแม่นยำมากขึ้นโดยการใช้ช่วงก่ายยาวที่กำหนดเองของคุณ. คุณสามารถป้อนทางที่ทราบระยะแล้วและจำนวนของก่ายที่ใช้เพื่อไปถึงระยะทางนั้น, และ Garmin Connect สามารถคำนวณช่วงก่ายยาวของคุณได้

ขึ้นขั้นประจำวัน: ช่วยให้คุณป้อนเป้าหมายประจำวันสำหรับจำนวนขั้นเพื่อเดินขึ้น

ก่ายประจำวัน: ช่วยให้คุณป้อนเป้าหมายก่ายประจำวันของคุณ. คุณสามารถใช้การตั้งค่า เป้าหมายอัตโนมัติ เพื่อช่วยให้อุปกรณ์ของคุณกำหนดเป้าหมายก่ายของคุณได้โดยอัตโนมัติ

ภาพเคลื่อนไหวของเป้าหมาย: ช่วยให้คุณสามารถเปิดและปิดภาพเคลื่อนไหวของเป้าหมาย, หรือปิดได้ระหว่างกิจกรรมเท่านั้น. ภาพเคลื่อนไหวของเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายก่ายประจำวัน, เป้าหมายการเดินขึ้นขั้นประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ

เตือนเคลื่อนที่: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณแสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าจอเวลาของวันเมื่อคุณอยู่นิ่งนานเกินไป. อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโดนเสียงถูกเปิดไว้อยู่

หมายเหตุ: การตั้งค่านี้อาจแตกต่างกันไป

Move IQ: ช่วยให้เปิดและปิด Move IQ อีเว้นท์ต่าง ๆ ได้
คุณสมบัติ Move IQ ตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมโดยอัตโนมัติ,
เช่น การเดินและการวิ่ง

การติดตามการวัดค่าออกซิเจนจากชีพจรขณะหลับ: ช่วย
ให้อุปกรณ์ของคุณบันทึกการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนใน
เลือดได้นานถึงสี่ชั่วโมงในขณะที่คุณนอนหลับ

ตั้งค่าเป็นตัวติดตามกิจกรรมที่ต้องการ: ตั้งค่าอุปกรณ์นี้ให้
เป็นอุปกรณ์ติดตามกิจกรรมพื้นฐานของคุณเมื่อมีมากกว่า
หนึ่งอุปกรณ์ถูกเชื่อมต่ออยู่กับแอป

นาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์: ช่วยให้คุณป้อนเป้าหมายราย
สัปดาห์สำหรับจำนวนนาฬิกาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความ
เข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์นี้ยังช่วยให้คุณตั้งค่าหนึ่ง
โซนอัตราการเต้นหัวใจสำหรับนาฬิกาความเข้มข้นปานกลาง
และหนึ่งโซนอัตราการเต้นหัวใจที่สูงขึ้นสำหรับนาฬิกาความ
เข้มข้นหนัก คุณยังสามารถใช้อัลกอริทึมเริ่มต้นได้

การตั้งค่าผู้ใช้

จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก การตั้งค่า
ผู้ใช้

ข้อมูลส่วนบุคคล: ช่วยให้คุณป้อนรายละเอียดส่วนบุคคล,
เช่น วันเกิด, เพศ, ส่วนสูง, และน้ำหนัก

นอน: ช่วยให้คุณป้อนเวลานอนปกติของคุณ

กำหนดค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจ: ช่วยให้คุณประเมินอัตรา
การเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและระบุโซนอัตราการเต้น
หัวใจที่กำหนดเอง

การตั้งค่าทั่วไป

จากเมนูอุปกรณ์ Garmin Connect ของคุณ, เลือก ทั่วไป

ชื่ออุปกรณ์: ช่วยให้คุณตั้งชื่อสำหรับอุปกรณ์

สวมใส่บนข้อมือ: ช่วยให้คุณเลือกข้อมือข้างใดที่สวมอุปกรณ์

หมายเหตุ: การตั้งค่านี้ถูกใช้สำหรับการฝึกซ้อมความแข็งแรง
และท่าทางต่าง ๆ

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12
ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง

รูปแบบวันที่: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้แสดงวันที่ในรูปแบบเดือน/วัน
หรือวัน/เดือน

ภาษา: ตั้งค่าภาษาของอุปกรณ์

ระยะทาง: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงระยะทางที่ได้เดินทางผ่าน
ไปเป็นกิโลเมตรหรือไมล์

ข้อมูลอุปกรณ์

การชาร์จอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูล
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่อง
ผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ
ผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบ
ให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำ
แนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ

บนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB

- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์ของคุณ

- เชื่อมต่อที่ชาร์จอย่างแน่นหนาเข้ากับอุปกรณ์เพื่อชาร์จ
โดยการใช้สาย USB (การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 11)

คุณสามารถชาร์จอุปกรณ์โดยการเสียบสาย USB เข้าไปใน
อะแดปเตอร์ AC ที่ได้รับการรับรองของ Garmin กับปลั๊ก
ไฟผนังมาตรฐานหรือหนึ่งพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

- ดูภาพกราฟิกของแบตเตอรี่ที่เหลือนอยู่บนหน้าจอข้อมูล
อุปกรณ์ (การดูข้อมูลอุปกรณ์, หน้า 12)

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถ
ลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าใช้วัตถุคมทำความสะอาดอุปกรณ์

อย่าใช้วัตถุที่แข็งหรือคมเพื่อใช้งานกับหน้าจอสัมผัส, หรืออาจ
เกิดความเสียหายขึ้นได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และ
สารกัดกร่อนที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบ
และพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

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

อย่าวางในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง, เช่น เครื่องอบผ้า

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรง
มากเป็นเวลานาน, เพราะสามารถทำให้เกิดความเสียหายได้
อย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการ
กัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การ
กัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอก
อย่างอ่อน

2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.com/fitandcare

การทำความสะอาดสายรัดหนัง

- 1 เช็ดสายรัดหนังด้วยผ้าแห้ง
- 2 ใช้น้ำยาปรับสภาพหนังเพื่อทำความสะอาดสายรัดหนัง

การเปลี่ยนสายรัด

อุปกรณ์ vivomove 3S ใช้งานร่วมกันได้กับสายแบบ quick-release มาตรฐานกว้าง 18 มม. อุปกรณ์ vivomove 3 ใช้งานร่วมกันได้กับสายแบบ quick-release มาตรฐานกว้าง 20 มม.

- 1 สไลด์หมุดแบบ quick-release บนสปริงบาร์เพื่อถอดสายรัด



- 2 สอดหนึ่งข้างของสปริงบาร์สำหรับสายรัดเส้นใหม่เข้าไปในอุปกรณ์
- 3 สไลด์หมุดแบบ quick-release, และเรียงสปริงบาร์ให้ตรงกับด้านตรงข้ามของอุปกรณ์
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดู unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, และข้อมูลกฎระเบียบได้

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู
- 2 เลือก ⓘ > ⓘ
- 3 ปิดเพื่อดูข้อมูล

ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 5 วันในโหมดสมาร์ทได้เพิ่มขึ้นถึง 1 สัปดาห์ในโหมดนาฬิกา
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -10° ถึง 50°ซ. (จาก 14° ถึง 122°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิขณะชาร์จไฟ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	5 ATM ¹

¹ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

การแก้ไขปัญหา

สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ vivomove 3/3S ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ตโฟนโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ Garmin.co.th/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- นำอุปกรณ์เข้ามาภายในระยะของสมาร์ตโฟนของคุณ
- หากอุปกรณ์ของคุณได้จับคู่อยู่แล้ว, ปิด Bluetooth ในอุปกรณ์ทั้งคู่, และเปิดใหม่อีกครั้ง
- หากอุปกรณ์ของคุณไม่ได้จับคู่ไว้, เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก ⓘ หรือ ⓘ, และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- บนอุปกรณ์ของคุณ, กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อเมนู, และเลือก ⓘ > ⓘ เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่

การติดตามกิจกรรม

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

การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

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

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect (**การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8**)
 - ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (**การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect, หน้า 8**)

2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงค์ข้อมูลของคุณ

การซิงโครไนซ์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

ระดับความเครียดของฉันไม่แสดง

ก่อนที่อุปกรณ์สามารถตรวจจับระดับความเครียดของคุณได้,

การวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือต้องถูกเปิดอยู่ อุปกรณ์หาตัวอย่างความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณตลอดทั้งวันระหว่างระยะเวลาของการอยู่เฉยเพื่อกำหนดระดับความเครียดของคุณ อุปกรณ์ไม่กำหนดระดับความเครียดของคุณระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา

หากเครื่องหมายขีดปรากฏแทนระดับความเครียดของคุณ, ให้อยู่นิ่ง, และรอในขณะที่อุปกรณ์วัดความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

นาฬิกาความเข้มข้นของฉันทำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุนเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นของคุณ, นาฬิกาความเข้มข้นกะพริบ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งในขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือกาวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิดปกติได้

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโลแมลงใต้อุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
 - สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
 - วอร์มอัปนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น, ให้อวอร์มอัปในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery

- ระดับ Body Battery ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น, สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ
- การพักผ่อนและนอนหลับสนิทชาร์จ Body Battery ของคุณ
- กิจกรรมที่ใช้แรงอย่างมาก, ความเครียดสูง, และการนอนหลับไม่เต็มที่เป็นสาเหตุให้ Body Battery ของคุณลดลง
- อาหารที่บริโภค, รวมทั้งสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน, ไม่มีผลกระทบต่อ Body Battery ของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด
- ใช้สายรัดข้อมือ
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโลแมลงใต้อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

อุปกรณ์ของฉันทแสดงเวลาไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์อัปเดตเวลาและวันที่เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์มือถือ คุณควรซิงค์อุปกรณ์ของคุณเพื่อรับเวลาที่ถูกต้องเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

หากเข็มนาฬิกาไม่ตรงกับเวลาดิจิทัล, คุณควรจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกาด้วยตนเอง (*การจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกา, หน้า 13*)

- 1 ยืนยันว่าเวลาของคุณถูกตั้งค่าเป็นอัตโนมัติ (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 9*)
- 2 ยืนยันว่าคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์มือถือของคุณแสดงเวลาที่ถูกต้อง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์ (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8*)
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับอุปกรณ์มือถือ (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect, หน้า 8*)

เวลาและวันที่ถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ

การจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกา

อุปกรณ์ vivomove 3/3S ของคุณมีเข็มนาฬิกาที่มีความแม่นยำ กิจกรรมที่เข้มข้นสามารถเปลี่ยนแปลงตำแหน่งของเข็มนาฬิกาได้ หากเข็มนาฬิกาไม่ตรงกับเวลาดิจิทัล, คุณควรจัดตำแหน่งเข็มนาฬิกาด้วยตนเอง

ข้อแนะนำ: การจัดตำแหน่งของเข็มนาฬิกาอาจจำเป็นต้องทำหลังจากการใช้งานตามปกติไม่กี่เดือน

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  >  > จัดเข็มนาฬิกาให้ตรงกับเวลา 12: 00
- 3 และ (หรือ) จนกระทั่งเข็มนาฬิกาชี้ไปที่ตำแหน่ง 12 นาฬิกา
- 4 เลือก 
- 5 และ (หรือ) จนกระทั่งเข็มชั่วโมงชี้ไปที่ตำแหน่ง 12 นาฬิกา
- 6 เลือก 

ข้อความ การจัดตำแหน่งเสร็จสมบูรณ์ ปรากฏขึ้น

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อจัด

ตำแหน่งเข็มนาฬิกาได้

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด

- ลดความสว่างของหน้าจอและเวลาพักหน้าจอ (*การตั้งค่าลักษณะ, หน้า 10*)
- ปิดการทำท่าทางของข้อมือ (*การตั้งค่าลักษณะ, หน้า 10*)
- ในการตั้งค่าศูนย์การแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนของคุณ, จำกัดการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ vívomove 3/3S ของคุณ (*การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 7*)
- ปิดการแจ้งเตือน smart notifications (*การตั้งค่า Bluetooth, หน้า 9*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติเชื่อมต่อ (*การตั้งค่า Bluetooth, หน้า 9*)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 6*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ (*การตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจและความเครียด, หน้า 9*)

หมายเหตุ: การวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณค่าที่เข้มข้นหนัก, VO2 max., ระดับความเครียด, และแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ (นาฬิกาความเข้มข้น, หน้า 3)

หน้าจออุปกรณ์ของคุณเห็นยากเมื่ออยู่ข้างนอก

อุปกรณ์ตรวจจับแสงโดยรอบและปรับความสว่างของ backlight โดยอัตโนมัติเพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุดในกลางแจ้งแดด, หน้าจอสว่างขึ้น, แต่อาจยังอ่านยากอยู่ คุณสมบัติการตรวจจับกิจกรรมอัตโนมัติสามารถมีประโยชน์เมื่อกำลังเริ่มต้นกิจกรรมกลางแจ้ง (*การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 10*)

การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

คุณสามารถคืนค่าการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 กดค้างหน้าจอสัมผัสเพื่อดูเมนู
- 2 เลือก  > 
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้และประวัติกิจกรรมทั้งหมด, เลือก **รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น**
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้และประวัติกิจกรรมทั้งหมด, เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตตั้งค่า**

ข้อความที่ให้ข้อมูลปรากฏ

- 4 กดหน้าจอสัมผัส
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การเปิดและการตั้งค่าอุปกรณ์, หน้า 1*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์*

ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect, หน้า 8)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ การอัปเดตถูกทำเมื่อคุณไม่ได้ใช้อุปกรณ์อยู่ เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์, อุปกรณ์ของคุณรีสตาร์ท

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 8*)

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

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.co.th/express) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณ

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ support.Garmin.com/th-TH เพื่อดูคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer
สิ่งนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ คุณสมบัติเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่มีให้ใช้ในทุกประเทศ

การขอมอุปกรณ์

หากอุปกรณ์ของคุณจำเป็นต้องถูกซ่อม, ไปที่ support.garmin.com เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับการส่งค่าขอรับบริการกับ Garmin Product Support

ภาคผนวก

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้น

ในการออกกำลังกาย

- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 15*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเริ่มต้นคือ 220 ลบอายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อไปนี้ โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปให้โซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

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

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

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

