GARMIN_®



EDGE 1030 PLUS

คู่มือการใช้งาน

© 2020 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

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

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach และ Virtual Partner เป็น เครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขาที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Varia, Varia Vision, และ Vector เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัท สาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จด ทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายคำและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้ง เครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. STRAVA และ Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของ เจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิดภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+™ เยี่ยมชม *www.thisisant.com/directory* สำหรับรายชื่อของผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A03877

สารบัญ

การใช้ ANT+ Indoor Trainer	7
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	8
สถิติของฉัน	8
การวัดสมรรถนะ	8
สถานะการฝึกซ้อม	8
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max	9
ปริมาณการฝึกซ้อม	10
โฟกัสโหลดการฝึก	10
เกี่ยวกับ Training Effect	10
เวลาพักพื้น	11
การหาการประเมิน FTP ของคุณ	11
การดู Stress Score ของคุณ	12
การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ	12
การดู Power Curve ของคุณ	12
การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ .	12
สถิติส่วนบุคคล	12
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	12
การคืนกลับสถิติส่วนบุคคล	12
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	
ไซนการฝึกซ้อม	12
การนำทาง	
ตำแหน่ง	12
การกำหนดดำแหน่งของคุณ	12
การบันทึกดำแหน่งจากแผนที่	12
การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง	13
การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น	13
การหยุดการนำทาง	13
การแก้ไขตำแหน่ง	
การลบหนึ่งตำแหน่ง	
การโปรเจคหนึ่งตำแหน่ง	
คอร์สี	
การวางแผนและการบนหนงคอรส	1.1
۹	
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป	13 กลับ14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn	13 ກລັນ14 ect14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส	13 ກລັນ14 ect14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส	13 ກລັນ14 ect14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro	13 ກລັນ14 ect14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro ดัวเลือกของคอร์ส	13 ກລັບ14 ect14 14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro ดัวเลือกของคอร์ส กำหนดเส้นทางใหม่	13 ກລັບ14 ect14 14 14 14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro ดัวเลือกของคอร์ส กำหนดเส้นทางใหม่ การหยุดหนึ่งคอร์ส 	13 ກລັບ14 ect14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro ดัวเลือกของคอร์ส กำหนดเส้นทางใหม่ การหยุดหนึ่งคอร์ส เส้นทาง Trailforks	13 ກລັບ14 ect14 14 14 14
การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไป การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Conn ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส การดูรายละเอียดคอร์ส การใช้ ClimbPro ดัวเลือกของคอร์ส กำหนดเส้นทางใหม่ การหยุดหนึ่งคอร์ส การลบหนึ่งคอร์ส เส้นทาง Trailforks การตั้งค่าแผนที่	13 ກລັບ14 ect14 14 14 14 15 15 15 15

การเปลี่ยนทิศทางของแผนที่	15
การตั้งค่าเส้นทาง	15
การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง	15
คณสมบัติการเชื่อมต่อ	16
ุ คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth	16
์ คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ	16
การเริ่มต้นเซสชั่น GroupTrack	17
การตั้ง Bike Alarm	18
การเล่นการเดือนด้วยเสียงบนสมาร์ทโฟนของคุณ	18
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge	18
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi	18
การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi	18
การตั้งค่า Wi-Fi	18
เข็นเชอร์ไร้สาย	18
การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ	18
การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ	19
ดูข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน.	19
การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว	20
การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence	20
เกี่ยวกับเซ็นเซอร์ความเร็วและ Cadence	20
ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power	20
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ	20
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power	21
การตั้งค่าโซน Power ของคุณ	21
การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ	21
Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน	21
Cycling Dynamics	21
ข้อมูล Power Phase	21
Platform Center Offset	21
การบริบแต่งคุณสมบัติ Vector	21
การอบเดดซอพดแวร vector เดยการเชอุบกรณ Eage	22
ความตระหนุกตอลยานการณ	22
אוז גע בופכנוסוות Shinters	22
การครายอะเวียดเซ็มแซวร์ oBiko	22
ักไม่ผู้มีใช้สะเออิตเป็นเป็อม eDire inReach รีโมท	22
	22
97519110B62C0 51919	22
การเขinkeacn รเมท	22
การเข inReach ร เมท ประวัติ	22 22
การเข inReach ร เมท ประวัติ การดูการปั่นของคุณ	22 22 22
การเขากหeach ร เมท ประวัดิ การดูการปั้นของคุณ การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม	22 22 22 22
การเขากหeacn ร เมท ประวัติ การดูการปั่นของคุณ การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม การลบหนึ่งการปั่น	22 22 22 23 23
การเขากหeacn ร เมท ประวัติ การดูการปั่นของคุณ การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม การฉบหนึ่งการปั่น การดูข้อมูลทั้งหมด	22 22 22 23 23 23

การบันทึกข้อมูล	23
การจัดการข้อมูล	23
การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ	23
การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ	23
การฉบไฟล์	24
การถอดสาย USB	24
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคณ	24
คณสมบัติ Connect IO ที่สามารถดาวน์โหลดได้	24
การดาวบ์โหลดดอมสบบัติ Connect IO โดยใช้ดอบพิวเตะ	_ · ลร์
ของคณ	24
Profiles	24
การตั้งค่าโปรไฟล์ผัใช้ของคณ	24
เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซัอบ	24
การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคณ	24
การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อบอ	25
การแก้ไขเหนึ่งหน้าจอข้อนอ	25
การเรียงจำดังหมังวาวข้างเวใหม่	25
การเชื่องเ	25
Auto Lop	20
Auto Lap	20
การเขลนเอ Sieep	20
אוז גע Auto Pause	20
/115 ເປັ AUTO SCIOII	20
การเรมเครองจบเวลา เดยอด เนมด	27
การเบลยนแบลงการตงคาดาวเทยม	27
การดังคาไทรศัพท์	27
การดังคาระบบ	27
การดังค่าการแสดงผล	27
การปรับแต่งลูปวิจิท	27
การดังค่าการบันทึกข้อมูล	27
การเปลี่ยนหน่วยวัด	28
การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์	28
การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์	28
โซนเวลา	28
การตั้งค่าโหมดจอภาพต่อขยาย	28
การออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย	28
ข้อมูลอุปกรณ์	28
การอั้ปเด่ดผลิตภัณฑ์	28
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect .	28
การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express	28
ข้อมูลจำเพาะ	28
ข้อมลจำเพาะ	28
ข้อม ^{ู้} ลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ	28
ข้อมูลจำเพาะของเซ็นเซอร์วัดความเร็วและเซ็นเซลร์	-
Cadence	29

การดูข้อมูลอุปกรณ์	29
การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม	29
การดูแลอุปกรณ์	29
การทำความสะอาดอุปกรณ์	29
การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ	29
แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้	29
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ	29
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ความเร็ว	29
การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์ Cadence	30
การแก้ไขปัญหา	30
การรีเซ็ตอุปกรณ์	30
การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้น	30
การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า	30
การยืดอายุแบ [๊] ตเต [ื] อรี่ให้นานมากสุด	30
การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่	30
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	31
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	31
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	31
้การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ	31
การปรับเทียบเข็มทิศ ้	31
การอ่านค่าอุณหภูมิ	31
การเปลี่ยนโอริง	31
การหาข้อมูลเพิ่มเดิม	31
ภาคผนวก	31
ช่องข้อมูล	31
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max	35
การแบ่งระดับ FTP	35
การคำนวณโซนอัตราการเด้นหัวใจ	35
ขนาดล้อและเส้นรอบวง	35

บทนำ

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ใน กล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือแก้ไข โปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ภาพรวมของอุปกรณ์



	เลือกเพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอและปลุก อุปกรณ์ กดค้างเพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์และล็อก หน้าจอสัมผัส
② Ç	เลือกเพื่อกำหนดหนึ่ง lap ใหม่
③	เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา
▶	กิจกรรม
④	ชาร์จโดยการใช้อุปกรณ์เสริมแบบ
หน้าสัมผัสไฟฟ้า	แบตเตอรี่แพ็คภายนอกของ Edge

หมายเหตุ: ไปที่ *Garmin.co.th/buy* เพื่อสั่งซื้ออุปกรณ์เสริม ที่จำหน่ายแยกต่างหาก

ภาพรวมหน้าจอหลัก

หน้าจอหลักให้คุณเข้าถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ทั้งหมดของอุปกรณ์ Edge ได้อย่างรวดเร็ว

6 0	เลือกเพื่อออกไปปั่นจักรยาน ใช้ลูกศรเพื่อเปลี่ยนโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ
การนำทาง	เลือกเพื่อกำหนดหนึ่งตำแหน่ง, ค้นหา ตำแหน่งด่าง ๆ, และสร้างหรือนำทางหนึ่ง คอร์ส
การฝึกซ้อม	เลือกเพื่อเข้าถึงเซกเมนต์, เวิร์คเอ้าท์, และตัว เลือกการฝึกซ้อมอื่น ๆ ของคุณ
ประวัติ	เลือกเพื่อเข้าถึงการปั่นก่อนหน้าและยอดรวม ของคุณ
สถิติของฉัน	เลือกเพื่อเข้าถึงการวัดสมรรถนะ, สถิติส่วน บุคคล, และโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ
	เลือกเพื่อเข้าถึงคุณสมบัติการเชื่อมด่อและ การตั้งค่าต่าง ๆ

เลือกเพื่อเข้าถึงแอปส์ Connect IQ, วิจิท,
และช่องข้อมูลต่าง ๆ ของคุณ

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณถูกโหลดล่วงหน้าพร้อมกับหลายวิจิท, และมี อีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้งานร่วมกันได้

1 จากหน้าจอหลัก, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ



วิจิทการตั้งค่าต่าง ๆ ปรากฏ ไอคอนกะพริบหมายความว่า อุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายความว่าได้ พบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถ เลือกไอคอนใด ๆ เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าต่าง ๆ ได้

2 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อดูวิจิทเพิ่มเติม

ครั้งถัดไปที่คุณปัดลงเพื่อดูวิจิทต่าง ๆ, วิจิทล่าสุดที่คุณได้ดู ปรากฏ

การใช้หน้าจอสัมผัส

- เมื่อเครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่, แตะหน้าจอเพื่อดูภาพ ช้อนเครื่องจับเวลา ภาพซ้อนเครื่องจับเวลาช่วยให้คุณกลับสู่หน้าจอหลักใน ระหว่างการปุ่นได้
- 🔹 เลือก 🛧 เพื่อกลับสู่หน้าจอหลัก
- ปัดหรือเลือกลูกศรเพื่อเลื่อนผ่าน
- 🔹 เลือก 👈 เพื่อย้อนกลับไปยังหน้าก่อน
- เลือก ✔ เพื่อบันทึกการเปลี่ยนต่าง ๆ ของคุณและปิดหน้า นั้น
- เลือก 🗙 เพื่อปิดหน้าและกลับสู่หน้าก่อนหน้า
- เลือก 🔘 เพื่อค้นหาใกล้หนึ่งตำแหน่ง
- เลือก 👿 เพื่อลบหนึ่งรายการ
- เลือก (i) สำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม

การล็อกหน้าจอสัมผัส

คุณสามารถล็อกหน้าจอเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ ได้ตั้งใจได้

- กดค้าง —, และเลือก ล็อคหน้าจอ
- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก 🥭

การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Edge, ต้องจับคู่ อุปกรณ์โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้ง

ค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปัดลงบนหน้าจอหลักเพื่อดูวิจิทการตั้ง ค่า, และเลือก **โทรศัพท์ > จับคู่สมาร์ทโฟน** เพื่อเข้าสู่โหมด การจับคู่ด้วยตนเองได้

- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู = หรือ •••, เลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์, และทำตามคำแนะนำบนหน้า จอ

หมายเหตุ: ตามบัญชี Garmin Connect ของคุณและ อุปกรณ์เสริมอุปกรณ์ของคุณจะแนะนำโปรไฟล์กิจกรรม และช่องข้อมูลระหว่างการตั้งค่า หากคุณมีเซ็นเซอร์จับคู่ กับอุปกรณ์ก่อนหน้าของคุณคุณสามารถถ่ายโอนพวกเขา ในระหว่างการติดตั้ง

หลังจากคุณจับคู่สำเร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, และ อุปกรณ์ของคุณชิงค์โดยอัตโนมัติกับสมาร์ทโฟนของคุณ

การชาร์จอุปกรณ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝ่าครอบกัน อากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จไฟหรือ การเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

เพื่อป้องกันการลัดวงจรให้กำจัดสิ่งสกปรก , ฝุ่นละออง หรือ เศษสิ่งสกปรกออกจากพอร์ต USB และ ขั้วต่อ ก่อนชาร์จ อุปกรณ์

อุปกรณ์นี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในที่คุณ สามารถชาร์จได้โดยการใช้ปลั๊กไฟผนังมาตรฐานหรือผ่าน พอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะไม่ชาร์จเมื่ออยู่นอกช่วงอุณหภูมิที่ได้รับ การรับรองแล้ว (*ข้อมูลจำเพาะ, หน้า 28*)

1 ดึงฝาครอบกันอากาศ 🕦 ออกจากพอร์ต USB 2



- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บน อุปกรณ์
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับ AC อะแดป เตอร์หรือพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์
- 4 เสียบ AC อะแดปเตอร์เข้ากับปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน

เมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับแหล่งจ่ายไฟ, อุปกรณ์เปิด ขึ้นมา

5 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

หลังจากที่คุณชาร์จอุปกรณ์ ให้ปิดฝาปิดช่องอากาศ

เกี่ยวกับแบตเตอรี่

≜คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูล เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่อง ผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน

เพื่อการรับสัญญาณ GPS ที่ดีที่สุด, จัดตำแหน่งที่ยึดจักรยาน เพื่อที่ด้านหน้าของอุปกรณ์หันสู่ท้องฟ้า คุณสามารถติดที่ยึด จักรยานบนคอแฮนด์หรือที่แฮนด์จักรยาน

- เลือกหนึ่งตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ในที่ไม่ไป รบกวนการใช้งานจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย
- 2 วางดิสก์ยาง ① ลงบนด้านหลังของที่ยึดจักรยาน สองดิสก์ยางถูกให้รวมมาด้วย, และคุณสามารถเลือกดิสก์ ที่พอดีกับจักรยานของคุณที่สุด ให้แท็บยางเรียงตรงกับ ด้านหลังของที่ยึดจักรยานเพื่อให้เกาะอยู่กับที่



- 3 วางที่ยึดจักรยานลงบนคอแฮนด์จักรยาน
- 4 ติดที่ยึดจักรยานให้แน่นโดยการใช้สายรัดสองเส้น 2
- 5 เรียงแท็บที่ด้านหลังอุปกรณ์ให้ตรงกับรอยเว้าบนที่ยึด จักรยาน 3
- 6 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ตามเข็มนาพึกาจนล็อก เข้าที่



การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีที่ยึดแบบนี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอน นี้ได้

1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงสำหรับติดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ ไปรบกวนการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัย 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมเพื่อถอดสกรู ① ออกจากตัวเชื่อมต่อ แฮนด์จักรยาน ②



- 3 วางแผ่นยางรอบแฮนด์จักรยาน:
 - ถ้าแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 24.5 มม., ใช้แผ่น ยางที่หนากว่า
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 31.8 มม., ใช้ แผ่นยางที่บางกว่า
- 4 วางตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยานรอบแผ่นยางรอง
- 5 ใส่สกรูกลับคืนและขันให้แน่น

หมายเหตุ: Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อให้ ด้วยึดติดมั่นคง, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 7 lbf-in. (0.8 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่น หนาของสกรูเป็นระยะ ๆ

6 เรียงแท็บบนด้านหลังอุปกรณ์ Edge ให้ตรงกับร่องบนที่ยึด จักรยาน 3



7 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาพึกาจน อุปกรณ์ล็อคเข้าที่

การถอด Edge

- 1 หมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาเพื่อปลดล็อกอุปกรณ์
- 2 ยก Edge ออกจากที่ยึด

การติดตั้งที่ยึดสำหรับจักรยานเสือภูเขา

หมายเหตุ: หากคุณไม่มีที่ยึดแบบนี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอน นี้ได้

- เลือกดำแหน่งที่มั่นคงสำหรับติดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ ไปรบกวนการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัย
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 3 มม.เพื่อถอดสกรู ① ออกจาก ดัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยาน ②



- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 25.4 มม., ให้วาง แผ่นยางที่หนากว่ารอบ ๆ แฮนด์จักรยาน
 - หากแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 31.8 มม., ให้วาง แผ่นยางที่บางกว่ารอบ ๆ แฮนด์จักรยาน
 - หากเส้นผ่าศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานคือ 35 มม., อย่าใช้แผ่นยาง
- 4 วางดัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยานรอบ ๆ แฮนด์จักรยาน, เพื่อ ให้แขนยึดอยู่เหนือคอแฮนด์จักรยาน
- 5 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขนาด 3 มม.เพื่อคลายสกรู ③ บนแขน ยึด, วางดำแหน่งแขนยึด, และขันสกรูให่แน่น

หมายเหตุ: Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อยึดแขน ยึดให้แน่นหนา, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 20 lbf-in (2.26 N-m) คุณควรตรวจสอบความ แน่นหนาของสกรูเป็นระยะ



- 6 หากจำเป็น, ใช้กุญแจหกเหลี่ยมขนาด 2 มม.เพื่อถอดสกรู สองตัวที่ด้านหลังของที่ยึด ④, ถอดและหมุนตัวเชื่อมต่อ, และใส่สกรูกลับเพื่อเปลี่ยนทิศทางของที่ยึด
- 7 ใส่และขันสกรูให้แน่นบนตัวเชื่อมต่อของแฮนด์จักรยาน หมายเหตุ: Garmin แนะนำให้ขันสกรูให้แน่นเพื่อให้ที่ยึด ดิดมั่นคง, ด้วยข้อมูลจำเพาะของแรงบิด (torque) สูงสุดที่ 7 lbf-in (0.8 N-m) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของ สกรูเป็นระยะ ๆ
- 8 เรียงแท็บบนด้านหลังอุปกรณ์ Edge ให้ตรงกับร่องบนที่ยึด จักรยาน 5



9 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาจน อุปกรณ์ล็อกเข้าที่

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อ รับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่ กับดำแหน่ง GPS

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

- ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้ง ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาดำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การฝึกซ้อม

การออกไปปั่นจักรยาน

หากคุณกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายหรืออุปกรณ์เสริม, ก็สามารถ จับคู่และเปิดใช้งานระหว่างการตั้งค่าเริ่มแรก (*การจับคู่ เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) หากอุปกรณ์ของคุณถูก บรรจุมาพร้อมกับเซ็นเซอร์ไร้สายด้วย, ทั้งคู่ได้ถูกจับคู่กันแล้ว และสามารถเปิดใช้งานในระหว่างการตั้งค่าครั้งแรกได้

- 1 กดค้าง 🗁 เพื่อเปิดอุปกรณ์
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่ง ดาวเทียม

แท่งสัญญาณดาวเทียมเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่ออุปกรณ์ พร้อมใช้งานแล้ว

- 4 เลือก 🚳
- 5 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม



หม**ายเหตุ:** ประวัติถูกบันทึกในขณะที่เครื่องจับเวลา กิจกรรมกำลังเดินอยู่เท่านั้น

- 6 ปัดช้ายหรือขวาเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม คุณสามารถปัดลงจากด้านบนของหน้าจอข้อมูลเพื่อดูวิจิท ต่าง ๆ ได้
- 7 หากจำเป็นให้แดะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลการซ้อนทับสถานะ (รวมอายุการใช้งานของแบตเตอรี่) หรือกลับไปที่หน้าจอ หลัก
- 8 เลือก Þ เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม

ข้อแนะนำ: ก่อนคุณจัดเก็บการปั่นนี้และแชร์บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถเปลี่ยนประเภท การปั่นได้ ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการสร้างคอร์สที่เหมาะกับการปั่นจักรยาน

- 9 เลือก บันทึกการขึ่
- 10 เลือก 🗸

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูก ดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้

- 1 เลือก การข้อม > แข่งขันกิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ประวัติการขี่ เพื่อเลือกกิจกรรมที่บันทึกไว้ก่อน หน้าจากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก คอร์สที่บันทึกไว้ เพื่อเลือกกิจกรรมที่คุณ ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก **การข**ี่
- 5 เลือก 🗸 เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

เชกเมนต์

การตามหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถส่งเชกเมนต์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลัง จากหนึ่งเชกเมนต์ถูกบันทึกไว้ยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณ สามารถตามเชกเมนต์นี้ได้

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เซกเมนต์ทั้งหมดในคอร์สถูก ดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติ

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถแข่งขันหนึ่งเชกเมน ต์, โดยการพยายามทำให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคล ของคุณหรือนักปันรายอื่น ๆ ที่ได้เคยปั่นเชกเมนต์นั้นมาแล้ว

Strava[™] เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เซกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของคุณได้ ติดตาม Strava เซกเมนต์เพื่อเปรียบ เทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมืออาชีพที่เคยปั่นเซกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

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

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เซกเมนต์และ Strava เซกเมนต์

การใช้วิจิท Strava Segment Explore

วิจิท Strava Segment Explore ช่วยให้คุณดูและปั่นเซกเมนต์ Strava ที่อยู่ใกล้เคียงได้

- 1 จากวิจิท Strava Segment Explore, เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ★ เพื่อทำเครื่องหมายดาวให้เซกเมนต์ในบัญชี Strava ของคุณ
 - เลือก ดาวน์โหลด > ขับขี่ เพื่อดาวน์โหลดหนึ่งเซก เมนต์ไปยังอุปกรณ์ของคุณและออกไปปัน
 - เลือก ขับขี่ เพื่อปั่นหนึ่งเซกเมนต์ที่ดาวน์โหลดไว้
- 3 เลือก < หรือ > เพื่อดูเวลาเซกเมนต์ของคุณ, เวลาที่ดีที่สุด ของเพื่อนของคุณ, และเวลาของผู้นำเซกเมนต์

การติดตามหนึ่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตามหนึ่งเซกเมนต์จาก Garmin Connect ได้, คุณด้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 23*)

หม**ายเหตุ:** หากคุณกำลังใช้ Strava เซกเมนต์อยู่, เซกเมนต์ ที่ใช้ประจำของคุณถูกถ่ายโอนโดยอัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของ คุณเมื่อถูกเชื่อมต่อกับ Garmin Connect หรือคอมพิวเตอร์ ของคุณ

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.garmin.com
- 2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 3 เลือก 🛧 ิหรือ Send to Device
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก **แผนการฝึก > เชกเมนต์**
- 6 เลือกเซกเมนต์
- 7 เลือก **การข**ี่

การเปิดใช้เชกเมนต์

คุณสามารถเปิดใช้การแข่งขันเซกเมนต์และแจ้งการแจ้งเดือน นั้นแก่คุณถึงเซกเมนต์ที่ใกล้ถึง

- 1 เลือก แเผนการฝึก > เชกเมนต์ > 🔜 > เปิด/ปิด > แก้ไขหลายรายการ
- 2 เลือกเซกเมนต์เพื่อเปิดใช้งาน

หม**ายเหตุ:** การแจ้งเดือนแจ้งให้คุณทราบถึงเซกเมนต์ ที่กำลังใกล้ถึงซึ่งปรากฏเฉพาะเซกเมนต์ที่เปิดใช้งานไว้ เท่านั้น

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เซกเมนต์คือการแข่งขันคอร์สเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขัน ในหนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับ กิจกรรมในอดีต, กับสมรรถนะของนักปั่นรายอื่น ๆ, กับเพื่อน ๆ ในบัญขี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ใน ชุมชนนักปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยัง บัญขี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูดำแหน่งเซกเมนต์ของ คุณได้

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

 เลือก ► เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม, และออกไปปั่น จักรยาน

เมื่อเส้นทางของคุณข้ามผ่านเซกเมนต์ที่ถูกเปิดใช้อยู่, คุณ สามารถแข่งขันกับเซกเมนต์ดังกล่าวได้

2 เริ่มการแข่งขันเซกเมนด์ หน้าจอข้อมูลเซกเมนต์ปรากฏโดยอัตโนมัติ



3 หากจำเป็น, ใช้ลูกศรเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายของคุณระหว่าง การแข่งของคุณ

คุณสามารถแข่งขันกับผู้นำเซกเมนต์, สมรรถนะที่ผ่านมา ของคุณ, หรือผู้ปั่นรายอื่น ๆ (หากใช้ได้) เป้าหมายปรับโดย อัตโนมัติขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณ

หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเซกเมนต์แล้ว

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เชกเมนต์**
- 2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูเซกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก ความสูง เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของเซก เมนต์
 - เลือก กระดานคะแนน เพื่อดูเวลาที่ใช้ปั่นและความเร็ว เฉลี่ยสำหรับผู้นำเชกเมนด์, ผู้นำกลุ่มหรือผู้ท้าแข่ง, เวลาส่วนบุคคลที่ดีที่สุดและความเร็วเฉลี่ยของคุณ, และของผู้ปั่นรายอื่น (หากใช้ได้)
 ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือกการบันทึกกระดานคะแนน เพื่อเปลี่ยนเป้าหมายการแข่งขันเชกเมนด์ของคุณได้

ตัวเลือกเชกเมนต์

เลือก **แผนการฝึก > เชกเมนต์ >**

คำแนะนำการเลี้ยว: เปิดหรือปิดการบอกการเลี้ยว

Auto Select Effort: เปิดหรือปิดใช้งานการปรับเป้าหมายโดย อัตโนมัติตามประสิทธิภาพปัจจุบันของคุณ

ค้นหา: ช่วยให้คุณค้นหาเซกเมนต์ที่ถูกบันทึกไว้ตามชื่อได้ เ**ปิด/ปิด:** เปิดหรือปิดเซกเมนต์ที่ขณะนี้ได้ถกโหลดบนอปกรณ์

เริ่มต้นลำดับความสำคัญของผู้นำ: ช่วยใ[้]ห้คุณเลือกล่ำดับ สำหรับเป้าหมายในขณะที่แข่งรถในเซกเมนต์

ลบ: ช่วยให้คุณลบเซกเมนต์ทั้งหมดหรือที่ถูกบันทึกไว้หลาย เซกเมนต์จากอุปกรณ์ได้

การลบหนึ่งเชกเมนต์

- 1 เลือก <mark>แผนการฝึก > เชกเมนต์</mark>
- 2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 3 เลือก 👿 > 🗸

เวิร์คเอ้าท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ ของแต่ละขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และ แคลอรี่ที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอ้าท์โดย การใช้ Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของ คุณ คุณยังสามารถสร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์โดยตรงบน อุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า และจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

การสร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์ > สร้างให**ม่
- 2 ป้อนหนึ่งชื่อเวิร์คเอ้าท์, และเลือก 🗸
- 3 เลือก เพิ่มขั้นตอนใหม่
- 4 เลือกประเภทของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ ตัวอย่างเช่น, เลือก พัก เพื่อใช้ขั้นตอนเป็น lap การพัก ระหว่างหนึ่ง lap การพัก, เครื่องจับเวลายังคงเดินอยู่และ ข้อมูลถูกบันทึก
- 5 เลือกระยะเวลาของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ ด้วอย่างเช่น, เลือก ระยะทาง เพื่อจบขั้นตอนหลังจากครบ ระยะทางที่กำหนดแล้ว
- 6 หากจำเป็น, ป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับระยะเวลา
- 7 เลือกประเภทของเป้าหมายของขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ ด้วอย่างเช่น, เลือก โซนอัตราการเด้นหัวใจ เพื่อคงอัตรา การเด้นหัวใจให้สม่ำเสมอตลอดขั้นตอน
- 8 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งโชนเป้าหมายหรือป้อนช่วงที่ กำหนดเอง

ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถเลือกหนึ่งโซนอัตราการเต้นหัวใจ แต่ละครั้งคุณได้เกินหรือลดต่ำกว่าอัตราการเต้นหัวใจที่ กำหนดไว้, อุปกรณ์ส่งเสียงเตือนและแสดงหนึ่งข้อความ

- 9 เลือก 🗸 เพื่อบันทึกขั้นตอน
- 10 เลือก เพิ่มขั้นตอนใหม่ เพื่อเพิ่มขั้นตอนที่ถูกเพิ่มเข้ามา ให้กับเวิร์คเอ้าท์
- 11 เลือก 🗸 เพื่อบันทึกเวิร์คเอ้าท์

การทำซ้ำขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์

ก่อนที่คุณสามารถทำช้ำหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์ได้, คุณต้อง สร้างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์พร้อมอย่างน้อยหนึ่งขั้นตอนก่อน

1 เลือก เพิ่มขั้นตอนใหม่

- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก วนซ้า เพื่อทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนหรือมากกว่า ตัว อย่างเช่น, คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนแบบ 5 ไมล์สิบครั้ง
 - เลือก ทำข้าจนกระทั่ง เพื่อทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนสำหรับ ระยะเวลาที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถทำซ้ำ ขั้นตอนแบบ 5 ไมล์เป็นเวลา 60 นาที่ หรือจนกว่าอัตรา การเด้นหัวใจของคุณได้ถึง 160 bpm
- 3 เลือก**กลับไปยังขั้นตอน,**และเลือกหนึ่งขั้นตอนเพื่อทำซ้ำ
- 4 เลือก 🗸 เพื่อบันทึกขั้นตอน

การแก้ไขหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์**
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
- 3 เลือก 🖍
- 4 เลือกหนึ่งขั้นตอน, และเลือก แก้ไขขั้น
- 5 เปลี่ยนคุณลักษณะขั้นตอน, และเลือก 🗸
- 6 เลือก 🗙 เพื่อบันทึกเวิร์คเอ้าท์

การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอ้าท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 23*)

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect
 - ไปที่ connect.garmin.com
- 2 เลือก การฝึกซ้อม > เวิร์คเอ้าท์
- 3 ค้นหาการออกกำลังกายหรือสร้างและบันทึกการออกกำลัง กายใหม่
- 4 เลือก 🛧 ิหรือ Send to Device
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ติดตามการออกกำลังกายที่แนะนำทุกวัน

คุณจะต้องขับขี่ด้วยอัตราการเด้นของหัวใจและพลังเป็นเวลา หนึ่งสัปดาห์เพื่อรับคำแนะนำในการออกกำลังกาย

- 1 เลือก แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์ > แนะนำการออก กำลังกายประจำวัน
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
- 3 เลือก ออกกำลังกาย

การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เวิร์คเอ้า**ท์
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
- 3 เลือก **การข**ี่
- 4 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มต้นหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้น ตอนของเวิร์คเอ้าท์, เป้าหมาย (ถ้ามี), และข้อมูลเวิร์คเอ้าท์ ปัจจุบัน การเดือนด้วยเสียงดังขึ้นเมื่อคุณกำลังใกล้สิ้นสุดขั้น ดอนเวิร์คเอ้าท์ หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, ทำการนับถอยหลัง เวลาหรือระยะทางจนกว่าหนึ่งขั้นตอนใหม่เริ่มขึ้น

การหยุดเวิร์คเอ้าท์

- ในเวลาใด ๆ, เลือก C เพื่อจบขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และเริ่ม ขั้นตอนถัดไป
- ในเวลาใด ๆ, ปัดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ, และเลือก เริ่มขั้นตอนใหม่ เพื่อจบหนึ่งขั้นตอนเวิร์คเอ้าท์และ รีสตาร์ท
- ในเวลาใด ๆ, เลือก 🕩 เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- ในเวลาใด ๆ, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิท การควบคุม เลือก หยุดการออกกำลังกาย > ✔ เพื่อจบ เวิร์คเอ้าท์

การลบหนึ่งเวิร์คเอ้าท์

- 1 เลือก แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์ > **॑ →** > ลบหลาย รายการ
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือมากกว่า
- 3 เลือก 🗸

การเปิดและปิดการออกกำลังกายที่แนะนำทุกวัน

แนะนำการออกกำลังกายที่แนะนำทุกวันตามกิจกรรมก่อนหน้า ของคุณที่บันทึกไว้ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- เลือก แผนการฝึก > เวิร์คเอ้าท์ > แนะนำการออก กำลังกายประจำวัน >
- 2 เลือก **ใช้งาน**

แผนการฝึก

คุณสามารถตั้งค่าแผนการฝึกในบัญชี Garmin Connect ของ คุณและส่งแผนการออกกำลังกายไปยังอุปกรณ์ของคุณ การ ออกกำลังกายตามกำหนดการทั้งหมดที่ส่งไปยังอุปกรณ์จะ ปรากฏในปฏิทินการฝึกซ้อม

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้แผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญขี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 23*)

คุณสามารถเรียกดู Garmin Connect เพื่อหาหนึ่งแผนการฝึก, และจัดทำตารางเวิร์คเอ้าท์และคอร์สต่าง ๆ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ connect.Garmin.com/th-TH
- 3 เลือกและจัดทำตารางแผนการฝึกซ้อม
- 4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บน สมาร์ทโฟนของคุณ

ดูปฏิทินการฝึกซ้อม

เมื่อคุณเลือกวันในปฏิทินการฝึกซ้อมคุณสามารถดูหรือเริ่มการ ออกกำลังกายได้ คุณยังสามารถดูการขับขี่ที่บันทึกไว้

- 1 เลือก **การฝึกซ้อม** > **แผนการฝึก**
- 2 เลือก 🛗
- 3 เลือกวันเพื่อดูการออกกำลังกายตามกำหนดเวลาหรือการ ขี่ที่บันทึกไว้

เวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

คุณสามารถสร้าง interval เวิร์คเอ้าท์โดยขึ้นกับระยะทางหรือ เวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บ interval เวิร์คเอ้าท์ที่ปรับแต่งของคุณ ไว้จนกว่าคุณสร้าง interval เวิร์คเอ้าท์ใหม่อีก คุณสามารถใช้ intervals ที่กำหนดเองเมื่อคุณกำลังปั่นในระยะทางที่ทราบ เมื่อคุณเลือก ᄀᄀ, อุปกรณ์บันทึกหนึ่ง interval และการเคลื่อน ไปยัง interval พัก

การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงเวลา

- 1 เลือก การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > แก้ไข > ช่วงเวลา > ประเภท
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้าง interval แบบไม่ได้กำหนด ล่วงหน้าได้โดยการตั้งประเภทเป็น กำหนดเอง

- 3 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าสูงและต่ำสำหรับ interval
- 4 เลือก ระยะเวลา, ป้อนค่า interval ของเวลา, และเลือก ✔
- 5 เลือก 🍤
- 6 เลือก พักผ่อน > ประเภท
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- 8 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าสูงและต่ำสำหรับ interval การพัก
- 9 เลือก ระยะ, ป้อนค่าเวลาสำหรับ interval การพัก, และ
 เลือก ✓
- 10 เลือก 🍤

- 11 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก วนซ้า
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไป ยังเวิร์คเอ้าท์ของคุณ, เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยัง การออกกำลังกายของคุณ, เลือก คูลดาวน์ > เปิด

การเริ่มต้นเวิร์คเอ้าท์แบบ Interval

- 1 เลือก **การฝึกข้อม > ช่วงเวลา > เริ่มเวิร์คเอ้า**ท์
- 2 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เมื่อคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏ ขึ้น

การฝึกข้อมในร่ม

อุปกรณ์ประกอบด้วยโปรไฟล์กิจกรรมในร่มที่ปิด GPS เมื่อปิด GPS แล้วความเร็วและระยะทางจะไม่สามารถใช้งานได้หาก คุณไม่มีเซ็นเซอร์ที่ใช้งานร่วมกันได้หรือเครื่องฝึกซ้อมในร่มที่ ส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์

การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของคุณ

- 1 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของ ANT + indoor trainer
- 2 เลือก การฝึกข้อม > เครื่องข้อมในร่ม > เชื่อมต่อกับ Trainer
- 3 เลือก indoor trainer เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก เพิ่ม

เมื่อ indoor trainer ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, indoor trainer ปรากฏเป็นเซ็นเซอร์ที่ถูกเชื่อมต่อแล้ว คุณสามารถปรับแด่งช่องข้อมูลของคุณเพื่อแสดงข้อมูล เซ็นเซอร์ได้

การใช้ ANT+ Indoor Trainer

ก่อนที่คุณสามารถใช้ ANT+ indoor trainer ที่ใช้งานร่วม กันได้, คุณต้องยึดจักรยานของคุณบน trainer และจับคู่กับ อุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่ ANT+ Indoor Trainer ของ คุณ, หน้า 7*)

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณกับ indoor trainer เพื่อจำลอง resistance ในขณะกำลังตามหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือเวิร์ค เอ้าท์ ขณะกำลังใช้ indoor trainer, GPS ถูกปิดโดยอัตโนมัติ

- 1 เลือก **การฝึกซ้อม > เครื่องซ้อมในร่ม**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ตามคอร์ส เพื่อตามหนึ่งคอร์สที่ได้บันทึกไว้ (คอร์ส, หน้า 13)
 - เลือก ตามกิจกรรม เพื่อติดตามหนึ่งการปั้นที่ได้บันทึก ไว้ (*การออกไปปั้นจักรยาน, หน้า 4*)
 - เลือก ตามการออกกำลังกาย เพื่อติดดามหนึ่งเวิร์ค เอ้าท์ที่ได้บันทึกไว้ (*เวิร์คเอ้าท์, หน้า 5*)
- 3 เลือกหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือเวิร์คเอ้าท์
- **4** เลือก **การปั่น**
- 5 เลือก I► เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม Trainer เพิ่มหรือลด resistance ขึ้นอยู่กับข้อมูลระดับ ความสูงในคอร์สหรือการปั่น

การตั้งต่า Resistance

- 1 เลือก แผนการฝึก > เครื่องช้อมในร่ม > ตั้งค่า Resistance
- 2 ตั้งค่า resistance ที่ใช้โดย trainer
- 3 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 หากจำเป็น, เลือก ♣ > เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมาย Power

- 1 เลือก การฝึกข้อม > เครื่องข้อมในร่ม > ตั้งเป้าหมาย Power
- 2 ตั้งค่าเป้าหมาย power
- 3 เลือก I โ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม แรง resistance ที่ใช้โดย trainer ถูกปรับเพื่อรักษา power เอาต์พูดที่คงที่โดยขึ้นอยู่กับความเร็วของคุณ
- 4 หากจำเป็น, เลือก ╋ หรือ เพื่อปรับค่า resistance ระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อที่คุณสามารถฝึกซ้อมไปสู่ระยะทาง, ระยะ ทางและเวลา, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็วที่ดั้งไว้ ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้ฟิดแบ็คแบบ เรียลไทม์ว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ แค่ไหนแล้ว

1 เลือก **การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย**

- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ระยะทาง เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า หรือป้อนระยะทางที่ตั้งเอง
 - เลือก ระยะทางและเวลา เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะ ทางและเวลา
 - เลือก ระยะทางและความเร็ว เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมาย ระยะทางและความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏ, บ่งชี้เวลาสิ้นสุดที่ ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินขึ้นอยู่กับ สมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่

- 3 เลือก 🗸
- 4 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 หากจำเป็น, เลื่อนเพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก ► > บันทึก การขี่

สถิติของฉัน

อุปกรณ์ Edge 1030 Plus สามารถติดตามสถิติส่วนบุคคลของ คุณและคำนวณการวัดสมรรถนะได้ การวัดสมรรถนะต้องการ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกัน ได้

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยคุณติดตามและ ทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของ คุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่อง วัดอัตราการเด้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเด้น หัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการ ปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจและมิเตอร์ power

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.id/minisite/garmintechnology*

หมายเหตุ: ในดอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้ เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

- **สถานะการฝึกซ้อม:** สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็น ว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและ สมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้น อยู่กับการเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น
- VO2 max.: VO2 max คือ ระดับการใช้ออกซิเจนสูงสุด (หน่วย เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ต่อนาทีต่อกิโลกรัมของ น้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ เครื่องมือของคุณ แสดงความร้อนและความสูงที่ถูกแก้ไขค่า VO2 max เมื่อ คุณปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมความร้อนสูงและที่สูง
- **ปริมาณการฝึกซ้อม:** ปริมาณการฝึกซ้อมคือผลรวมของการ ผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ใน 7 วันล่าสุด EPOC เป็นการประเมินว่าร่างกายของคุณ ต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย
- โฟกัสโหลดการฝึก: อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์และกระจาย โหลดการฝึกของคุณเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกันตามความ เข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โฟกัส โหลดการฝึกรวมถึงโหลดรวมสะสมต่อหมวดหมู่และการ โฟกัสการฝึก อุปกรณ์ของคุณแสดงการกระจายโหลดของ คุณในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- **เวลาพักพื้น:** เวลาพักฟื้นแสดงว่าเหลือเวลาอีกมากเท่าไหร่ ก่อนที่คุณได้รับการพักฟื้นอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับ เวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป
- Functional threshold power (FTP): อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูล โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อคาดคะเน FTP ของคุณ สำหรับการจัดลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณ สามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้
- HRV stress test: HRV (ความแปรปรวนของอัตราการเต้น หัวใจ) stress test ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ แบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์วัดความแปรปรวน ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะกำลังยืนนิ่งเป็น เวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตราส่วนคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงว่ามี ระดับความเครียดต่ำที่ต่ำลง

สภาพสมรรถนะ: สภาพสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาที ของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็นหนึ่งช่อง ข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูสภาพสมรรถนะของคุณใน ระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบ สภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ

สถานะการฝึกข้อม

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

- Peaking: Peaking หมายถึงว่าคุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสม สำหรับการแข่งขันที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ ระยะหลัง ๆ นี้ช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทน การฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วง หน้า, เนื่องจากสภาพจุดสูงสุดนี้สามารถคงไว้ได้เป็นเวลา สั้น ๆ เท่านั้น
- มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำ ระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนให้ช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของ คุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้
- การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกข้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอ สำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการ พัฒนาการ, ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอ้าท์ของ คุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ
- การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วย ให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะ เวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกว่าพร้อมแล้ว
- ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลัง ดิ้นรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวม ของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพัก ผ่อน
- Detraining: Detraining เกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลง กว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่ง ผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่ม ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อดูการพัฒนาการได้
- ห**นักเกินไป:** ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณสูงมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเอง เพื่อฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปยังตารางของ คุณ
- **ไม่มีสถานะ:** อุปกรณ์ต้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของ ประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมด่าง ๆ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อ กำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่ สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่ง ชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับ ฟิดเนสของคุณดีขึ้น การประเมิน VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้ และสนับสนุนโดย Firstbeat คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณที่ถูกจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของการปั่นจักรยานของคุณ

การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 Max. ได้, คุณต้องสวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้ง สองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจ, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่แล้ว สำหรับ การประเมินที่แม่นยำที่สุด, ทำการติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จ สิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 24*), และตั้งค่าอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 19*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก

อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ สมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มขันสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่าง น้อย 20 นาที
- 2 หลังการปั่นของคุณ, เลือก บันทึก
- 3 เลือก สถิติของฉัน > สถานะการฝึก > VO2 Max. การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและ แสดงตำแหน่งบนมาตรวัดสี



🔲 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
🔲 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
📕 ລີສັນ	ดีพอใช้
📕 สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. และการวิเคราะห์ถูกจัดเดรียมให้โดย ได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับ ข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 35*), และไปที่ www.CooperInstitute.org

ข้อแนะนำสำหรับการประเมิน VO2 Max. ของการปั่น จักรยาน

ความสำเร็จและความแม่นยำของการคำนวณ VO2 max. ดีขึ้น เมื่อการปั่นของคุณเป็นความพยายามอย่างหนักที่คอยประคับ ประคองไว้แบบพอประมาณ, และที่ซึ่งอัดราการเด้นหัวใจและ power ไม่ได้แปรปรวนอย่างมาก

- ก่อนการปั่นของคุณ, ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณ, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และมิเตอร์ power ทำงานได้ อย่างถูกต้อง, ถูกจับคู่, และมีอายุแบตเตอรี่นานพอ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ, ให้รักษาอัตราการเด้น หัวใจของคุณให้มากกว่า 70% ของอัตราการเด้นหัวใจ สูงสุดของคุณ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ, ให้รักษา power เอาต์พุด อย่างต่อเนื่องพอสมควร
- หลีกเลี่ยงภูมิประเทศที่เป็นเนิน
- หลีกเลี่ยงการปั่นเป็นกลุ่มในที่ซึ่งมีกระแสลมมาก

การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิสูงและระดับความสูงที่ส่ง ผลกระทบต่อการฝึกและสมรรถนะของคุณ ด้วอย่างเช่น การ ฝึกในที่สูงสามารถส่งผลดีต่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณอาจ จะสังเกตได้ว่าค่า V02 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ในที่สูง อุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของคุณมีการแจ้งเดือนการปรับด้ว ให้ชินกับสภาพแวดล้อมและการแก้ไข VO2 max ของคุณ การ คาดคะเนและสถานะการฝึกเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 22°C (72°F) และเมื่อระดับความสูงมากกว่า 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณ สามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของ คุณในวิจิทสถานะการฝึก หม**ายเหตุ:** คุณสมบัติการปรับดัวเข้ากับความร้อนมีเฉพาะ สำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS และจำเป็นต้องมีข้อมูลสภาพอากาศ จากการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนของคุณ

ปริมาณการฝึกซ้อม

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

การหาค่าการประเมินปริมาณการฝึกข้อมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 Max. ได้, คุณต้องสวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้ง สองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) หากอุปกรณ์ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัด อัตราการเด้นหัวใจ, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่แล้ว สำหรับ การประเมินที่แม่นยำที่สุด, ทำการติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จ สิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 24*), และตั้งค่าอัตรา การเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 19*)

หม**ายเหตุ:** ในดอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ สมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นอย่างน้อยหนึ่งครั้งระหว่างช่วงเวลาเจ็ดวัน
- 2 เลือก สถิติของฉัน > สถานะการฝึก > ปริมาณการการ ฝึกข้อม

ค่าการประเมินปริมาณการฝึกซ้อมของคุณปรากฏเป็น ตัวเลขและตำแหน่งบนมาตรวัดสี



สีสัม	สูง
สีเขียว	เหมาะที่สุด
สีน้ำเงิน	ด่ำ

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

เกี่ยวกับ Training Effect

ผลการฝึกอบรมวัดผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและ สมรรถภาพทางแอนแอโรบิคของคุณ ผลการฝึกอบรมสะสม ระหว่างกิจกรรม เมื่อกิจกรรมดำเนินไป ค่าของผลการฝึกอบรม จะเพิ่มขึ้น ผลการฝึกอบรมจะพิจารณาจากข้อมูลประวัติผู้ใช้ และประวัติการฝึกอบรมของคุณและอัตราการเด้นของหัวใจ ระยะเวลาและความเข้มข้นของกิจกรรม มีฉลากผลการฝึก อบรมเจ็ดประเภทที่บรรยายคุณประโยชน์เบื้องต้นของกิจกรรม คุณ โดยแต่ละฉลากจะมีรหัสสึและสอดคล้องกับโฟกัสโหลด การฝึกของคุณ (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 10*) ข้อคิดเห็นแต่ละ ข้อความ ตัวอย่างเช่น " VO2 Max ส่งผลกระทบสูง" จะมีคำ อธิบายที่สอดคล้องกับในรายละเอียดกิจกรรมบน Garmin Connect ของคุณ

ผลการฝึกแอโรบิคใช้อัดราการเด้นของหัวใจ เพื่อวัดความ เข้มข้นที่สะสมของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพ แอโรบิคของคุณว่าเป็นอย่างไร และระบุว่าการออกกำลังกาย นั้นมีการรักษาหรือปรับปรุงผลกระทบต่อระดับสมรรถภาพของ คุณหรือไม่ ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ ในการพื้นสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคุณ สะสมใน ระหว่างการออกกำลังกายจะถูกแปลงไปกับช่วงของค่าที่นับ ว่าเป็นระดับสมรรถภาพและนิสัยการฝึกของคุณ การออกกำลัง กายอย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางหรือการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานาน (>180 sec) ส่งผลดีต่อการเผา ผลาญแอโรบิคของคุณและทำให้ผลการฝึกแอโรบิคดีขึ้น

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคใช้อัตราการเด้นหัวใจ และความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการเวิร์คเอ้าท์ส่งผล ด่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงออกที่ความเข้มข้นสูงมาก อย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิคด่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม intervals ของความเข้มข้นสูง ที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมาก ต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิด การพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคได้ คุณสามารถเพิ่มผลการฝึกแอโรบิคและผลการฝึกแอนแอโรบิค เป็นฟิลด์ข้อมูลเป็นหนึ่งในหน้าจอการฝึกของคุณเพื่อตรวจ สอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

Training Effect	ประโยชน์ทางแอ โรบิก	ประโยนชน์ทาง แอนแอโรบิก
จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิก ฟิตเนสของคุณ
จาก 3.0 ถึง 3.9	ส่งผลกระทบแอโร บิกฟิตเนสของคุณ	ส่งผลกระทบแอน แอโรบิกฟิตเนสของ คุณ
จาก 4.0 ถึง 4.9	ส่งผลกระทบแอโร บิกฟิตเนสของคุณ อย่างมาก	ส่งผลกระทบแอน แอโรบิกฟิตเนสของ คุณอย่างมาก
5.0	หนักเกินไปและอาจ เป็นอันตรายหาก ไม่มีเวลาพักฟื้น เพียงพอ	หนักเกินไปและอาจ เป็นอันตรายหาก ไม่มีเวลาพักฟื้น เพียงพอ

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

เวลาพักพื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกัน ได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่ และพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณ ทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลา นับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณเพื่อ พยายามเวิร์คเอ้าท์อย่างหนักอีกครั้ง

การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้คุณสมบัติเวลาพักฟื้นได้, คุณต้องสวม เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) หากอุปกรณ์ของ คุณบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ, อุปกรณ์และ เซ็นเซอร์ถูกจับคู่แล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด, ทำการ ดิดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ,* หน้า 24), และตั้งค่าอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้ง* โซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 19)

- 1 เลือก สถิติของฉัน > การฟื้นตัว > ใช้งาน
- 2 ออกไปปั่นจักรยาน
- 3 หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**

เวลาการฟื้นตัวปรากฏ, เวลาสูงสุดคือ 4 วัน, และเวลาต่ำ สุดคือ 6 ชั่วโมง

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อ ประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ สำหรับ ค่า FTP ที่แม่นยำขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบ FTP โดย การใช้มิเดอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจที่ถูกจับ คู่ไว้ก่อน (*การดำเนินการทดสอบ FTP, หน้า 11*)

เลือก **สถิติของฉัน** > FTP

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็น วัตด์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และ หนึ่งดำแหน่งบนมาตรวัดสี



📕 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
📃 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
📕 ລີສັນ	ดีพอใช้
📕 สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 35*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อกำหนด functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน (*การจับคู่ เข็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*)

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > FTP > ทดสอบ FTP > การข**ึ่
- 2 เลือก Þ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากคุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงแต่ละ ขั้นตอนของการทดสอบ, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อการทดสอบเสร็จสิ้นแล้ว

- 3 เลือก 🕩 เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เลือก บันทึกการขี่

FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อ กิโลกรัม, power เอาต์พุดของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่ง ตำแหน่งบนมาตรวัดสี

การคำนวณ FTP โดยอัตโนมัติ

ก่อนที่อุปกรณ์สามารถคำนวณ functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจที่ถูกจับคู่ไว้ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของ คุณ, หน้า 20*)

หม**ายเหตุ:** ในดอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสักเล็กน้อยเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับ สมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 เลือก สถิติของฉัน > FTP > เปิดการคำนวณอัตโนมัติ
- 2 ปั่นกลางแจ้งที่ความเข้มขันสูงและสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่าง น้อย 20 นาที
- 3 หลังการปั่นของคุณ, เลือก บันทึกการขึ่
- 4 เลือก **สถิติของฉัน** > FTP

FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อ กิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่ง ดำแหน่งบนมาตรวัดสึ

การดู Stress Score ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู stress score ของคุณได้, คุณต้องสวม เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและจับคู่กับ อุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*)

Stress score เป็นผลของการทดสอบสามนาทีที่ทำในขณะ ที่กำลังยืนนิ่ง, ในที่ซึ่งอุปกรณ์ Edge วิเคราะห์ความผันแปร ของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อตรวจสอบความเครียดโดยรวมของ คุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียด ในชีวิตทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบว่านักกีฬาแสดงผลอย่าง ไร ช่วง stress score เรียงจาก 1 ถึง 100, โดยที่ 1 เป็นสภาพ ความเครียดต่ำมาก, และ 100 เป็นสภาพความเครียดสูงมาก การทราบ stress score ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจ ได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับเวิร์คเอ้าท์หรือโยคะที่ยาก หรือไม่

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำว่าคุณควรวัด stress score ของ คุณในเวลาเดียวกันและภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกันโดย ประมาณทุก ๆ วัน

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > Stress Score > วัด**
- 2 ยืนนิ่ง, และผ่อนคลายเป็นเวลา 3 นาที

การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเดือนสมรรถนะถูกเปิดไว้เป็นค่าตั้งดัน บางการแจ้ง เดือนสมรรถนะคือการแจ้งเดือนที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำกิจกรรม ของคุณเสร็จสิ้น บางการแจ้งเดือนสมรรถนะปรากฏขึ้นระหว่าง ทำหนึ่งกิจกรรม หรือเมื่อคุณบรรลุการวัดสมรรถนะใหม่, เช่น การประเมิน VO2 max. ใหม่

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > แจ้งเตือน สมรรถน**ะ
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดู Power Curve ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู power curve ของคุณได้, คุณต้องจับ คู่มิเตอร์ power ของคุณกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่ เข็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*)

power curve แสดง power เอาต์พุตที่คงไว้ของคุณในช่วง เวลาที่ผ่านมา คุณสามารถดู power curve สำหรับเดือนที่แล้ว, สามเดือน, หรือสิบสองเดือนได้

- 1 เลือก **สถิติของฉัน** > Power Curve
- 2 เลือก < หรือ 🗲 เพื่อเลือกหนึ่งช่วงเวลา

การชิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการค่าวัดสมรรถนะต่าง ๆ จาก อุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของ คุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ วิธีนี้ช่วยให้ อุปกรณ์ของคุณสะท้อนสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณ ได้อย่างแม่นยำขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการวิ่งด้วย อุปกรณ์ Forerunner, และดูรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ และ ปริมาณการฝึกซ้อมโดยรวมของคุณได้บนอุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของคุณ

1 เลือก **สถิติของฉัน > สถานะการฝึก**

2 เลือก 🔜 > Physio TrueUp

เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน กิจกรรมล่าสุด บันทึกส่วนตัว และการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่นๆของคุณจะปรากฏบนอุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของคุณ

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณจบหนึ่งการปั่นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ ใด ๆ ที่คุณบรรลุระหว่างการปั่นครั้งนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมถึง เวลาเร็วที่สุดที่คุณทำได้ในระยะทางมาตรฐาน, การปั่นที่ไกล ที่สุด, และ ascent gain ที่ทำได้ระหว่างการปั่น เมื่อจับคู่กับ มิเตอร์ power ที่ใช้ร่วมกันได้, อุปกรณ์แสดงการอ่านค่า power สูงสุดที่ได้บันทึกไว้ระหว่างช่วงเวลา 20 นาที

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

เลือก **สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล**

การคืนกลับสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูก บันทึกไว้ก่อนหน้าได้

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล**
- 2 เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อนำคืนกลับมา
- 3 เลือก บันทึกก่อนหน้า > ✓
 หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > สถิติส่วนบุคคล**
- 2 เลือกหนึ่งสถิติส่วนบุคคล
- 3 เลือก 🗑 > ✔

โซนการฝึกข้อม

- โซนอัตราการเต้นหัวใจ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ, หน้า 19))
- โซน power (การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 21)

การนำทาง

คุณสมบัติการนำทางและการตั้งค่าต่าง ๆ ยังใช้กับการนำทาง คอร์ส (*คอร์ส, หน้า 13*) และเชกเมนต์ (*เซกเมนต์, หน้า 4*) ต่าง ๆ ได้

- ตำแหน่งและการค้นหาสถานที่ (*ตำแหน่ง, หน้า 12*)
- การวางแผนคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 13*)
- การตั้งค่าเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 15*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 15*)

ตำแหน่ง

คุณสามารถบันทึกและจัดเก็บดำแหน่งในอุปกรณ์ได้

การกำหนดตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้, คุณต้องหา ตำแหน่งดาวเทียมก่อน หากคุณต้องการจำสถานที่สำคัญ หรือกลับไปยังจุดที่แน่นอนหนึ่งจุด, คุณสามารถกำหนดหนึ่ง ดำแหน่งได้

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลือก การนำทาง > 🚍 > บันทึกตำแหน่ง > 🗸

การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่

- 1 เลือก **การนำทาง > ดูแผนท**ี่
- 2 คันแผนที่สำหรับดำแหน่ง
- เลือกดำแหน่ง
 ข้อมูลดำแหน่งปรากฏที่ด้านบนของแผนที่

- 4 เลือกข้อมูลตำแหน่ง
- 5 เลือก 🏲 > ✔

การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง

- 1 เลือก **การนำทาง**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ดูแผนที่ เพื่อนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่
 - เลือก เครื่องมือการค้นหา เพื่อนำทางไปยังหนึ่งจุด สนใจ, เมือง, ที่อยู่, สี่แยก, หรือค่าพิกัดที่ทราบ ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก () เพื่อบีบพื้นที่ค้นหา ของคุณให้แคบลง
 - เลือก ดำแหน่งบันทึก เพื่อนำทางไปยังดำแหน่งที่ได้ บันทึกไว้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ⊞ เพื่อป้อนข้อมูลการ ค้นหาที่เจาะจงได้

- เลือก ที่พบล่าสุด เพื่อนำทางไปยังหนึ่งใน 50 ดำแห<u>น่งที</u>่คุณพบล่าสุด
- เลือก => ่เลือกพื้นที่ดันหา เพื่อบีบพื้นที่ดันหาของ ดุณให้แคบลง
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- **4** เลือก **การข**ี่
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อไปยังจุดหมายปลายทาง ของคุณ



การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น

ที่จุดใด ๆ ระหว่างการปั่นของคุณ, คุณสามารถกลับไปยังจุดเริ่ม ดันได้

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 ในเวลาใด ๆ, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิท การควบคุม เลือก เลือกกลับไปจุดเริ่ม
- 3 เลือก ตลอดเส้นทางเดิม หรือ เส้นทางตรงมากสุด
- **4** เลือก **การข**ี่

อุปกรณ์นำทางคุณกลับไปยังจุดเริ่มต้นของการปั่นของคุณ

การหยุดการนำทาง

- เลื่อนไปยังแผนที่
- 2 เลือก 🏵 > 🗸

การแก้ไขตำแหน่ง

- 1 เลือก การนำทาง > ดำแหน่งบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือกแถบข้อมูลที่ด้านบนของหน้าจอ

4 เลือก 🖍

- 5 เลือกหนึ่งคุณลักษณะ ด้วอย่างเช่น, เลือก เปลี่ยนความสูง เพื่อป้อนระดับความสูง ที่ทราบสำหรับตำแหน่งนั้น
- 6 ป้อนข้อมูลใหม่, และเลือก 🗸

การลบหนึ่งตำแหน่ง

- 1 เลือก <mark>การนำทาง > ดำแหน่งบันทึก</mark>
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
- 4 เลือก 🖍 > ลบ Waypoint นี้ > 🗸

การโปรเจคหนึ่งตำแหน่ง

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะ ทางและแบริ่งจากหนึ่งตำแหน่งที่ถูกกำหนดแล้วไปยังหนึ่ง ตำแหน่งใหม่

- 1 เลือก <mark>การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก</mark>
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
- 4 เลือก 🖍 > Project Location
- 5 ป้อนแบริ่งและระยะทางไปยังตำแหน่งที่ได้โปรเจคไว้
- 6 เลือก 🗸

คอร์ส

คุณสามารถส่งหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของ คุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ ของคุณแล้ว, คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณได้ นอกจากนี้คุณยังสามารถสร้างคอร์สที่กำหนดเองบนอุปกรณ์ ของคุณ

คุณสามารถดิดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้น ทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและปั่นจักรยานตาม การเดินทางที่เป็นมิตรเพื่อไปทำงานได้ คุณยังสามารถตาม คอร์สที่ถูกบันทึกไว้, โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่า เป้าหมายสมรรถภาพที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้า

การวางแผนและการปั่นหนึ่งคอร์ส

คุณสามารถสร้างและปั่นหนึ่งคอร์สที่กำหนดเอง หนึ่งคอร์สคือ หนึ่งลำดับของ waypoints หรือตำแหน่งต่าง ๆ ที่นำคุณไปยัง จุดหมายปลายทางของคุณ

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > การสร้างคอร์ส > เพิ่ม ดำแหน่งแรก
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก ดำแหน่งปัจจุบัน
 - เพื่อเลือกหนึ่งต่ำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก บันทึกแล้ว, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่คุณได้ค้นหาล่าสุด, เลือก ที่ พบล่าสุด, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อเลือกหนึ่งดำแหน่งบนแผนที่, เลือก แผนที่, และ เลือกหนึ่งดำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก หมวดหมู่
 POI, และเลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก เมือง และเลือกหนึ่งเมืองที่ อยู่ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งที่อยู่, เลือก ที่อยู่, และป้อนที่อยู่
 - เพื่อใช้ค่าพิกัด, เลื[ื]อก ค่าพิกัด, และป้อนค่าพิกัด

3 เลือก **ใช้**

ข้อแนะนำ: จากแผนที่, คุณสามารถเลือกอีกหนึ่งดำแหน่ง, และเลือก ใช้ เพื่อการเพิ่มดำแหน่งด่าง ๆ ต่อเนื่อง

- 4 เลือก เพิ่มตำแหน่งถัดไป
- 5 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 ถึง 4 จนกว่าคุณได้เลือกตำแหน่ง ทั้งหมดสำหรับเส้นทางแล้ว
- 6 เลือก **ดูแผนท**ี่

อุปกรณ์คำนวณเส้นทางของคุณ, และแผนที่ของเส้นทาง ปรากฏขึ้น

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก 📥 เพื่อดูการพล็อตค่าระดับ ความสูงของเส้นทางได้

7 เลือก การปั่น

การสร้างและการปั่นหนึ่งคอร์สแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างหนึ่งคอร์สแบบไปกลับโดยขึ้นกับระยะ ทาง, ตำแหน่งเริ่มดัน, และทิศทางของการนำทางที่ถูกระบุไว้ ได้

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สแบบไปกลับ
- 2 เลือก ระยะทาง, และป้อนระยะทางทั้งหมดของคอร์ส
- 3 เลือก จุดเริ่มต้น
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก ดำแหน่งปัจจุบัน
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก แผนที่, และ เลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก ดำแหน่ง บันทึก, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก เครื่องมือการ ค้นหา > หมวดหมู่ POI, และเลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก เครื่องมือการค้นหา > เมือง, และเลือกหนึ่งเมืองที่อยู่ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งที่อยู่, เลือก เครื่องมือการคันหา > ที่ อยู่, และป้อนที่อยู่
 - เพื่อใช้ค่าพิกัด, เลื้อก เครื่องมือการคันหา > ค่าพิกัด, และป้อนค่าพิกัด
- 5 เลือก ทิศเริ่มต้น, และเลือกทิศทางที่มุ่งไป
- 6 เลือก **ค้นหา**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก 🗘 เพื่อค้นหาอีกครั้ง

7 เลือกหนึ่งคอร์สเพื่อดูบนแผนที่

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **<** และ **>** เพื่อดูคอร์สอื่น ๆ ได้

8 เลือก **การปั่น**

การตามหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 23*)

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เปิดแอป Garmin Connect
- ไปที่ connect.garmin.com
- 2 สร้างหนึ่งคอร์สใหม่, หรือเลือกหนึ่งคอร์สที่มีอยู่แล้ว
- 3 เลือก 🛧 พรือ Send to Device
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก **การนำทาง > คอร์ส > คอร์สท**ี่

ถูกบันทึก

- 6 เลือกคอร์ส
- 7 เลือก การขึ่

ข้อแนะนำสำหรับการปั่นหนึ่งคอร์ส

- ใช้คำแนะนำการเลี้ยว (ตัวเลือกของคอร์ส, หน้า 15)
- หากคุณได้รวมวอร์มอัพด้วย, เลือก เพื่อเริ่มคอร์ส, และ วอร์มอัพตามปกติ
- อยู่ห่างจากเส้นทางคอร์สของคุณขณะที่คุณวอร์มอัพ
 เมื่อคุณพร้อมเพื่อเริ่มต้นแล้ว, มุ่งหน้าไปทางคอร์สของคุณ
 เมื่อคุณอยู่บนส่วนใด ๆ ของเส้นทางคอร์สแล้ว, หนึ่งข้อ
 ความปรากฏ

หมายเหตุ: ทันทีที่คุณเลือก I▶, Virtual Partner ของ คุณเริ่มคอร์สและไม่รอให้คุณวอร์มอัพ

เลื่อนแผนที่เพื่อดูแผนที่คอร์ส
 หากคุณพลัดออกจากคอร์ส, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การดูรายละเอียดคอร์ส

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก สรุป เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับคอร์ส
 - เลือก แผ่นที่ เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
 - เลือก ความสูง เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส
 - เลือก การปีน เพื่อดูร่ายละเอียดและพล็อต[์]ค่าระดับ ความสูงสำหรับแต่ละการปีน
 - เลือก Laps เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับแต่ละ lap

การแสดงหนึ่งคอร์สบนแผนที่

สำหรับแต่ละคอร์สที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณ, คุณ สามารถปรับแต่งได้ว่าให้ปรากฏบนแผนที่อย่างไร ตัวอย่าง เช่น, คุณสามารถกำหนดคอร์สการไปกลับประจำของคุณให้ แสดงบนแผนที่เป็นสีเหลืองอยู่เสมอ คุณสามารถมีคอร์สสำรอง แสดงเป็นสีเขียว ซึ่งช่วยให้คุณมองเห็นคอร์สในขณะที่คุณ กำลังปันอยู่ได้, แต่ไม่ตามหรือนำทางไปยังหนึ่งคอร์สที่เจาะจง

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก
- 2 เลือกคอร์ส
- 3 เลือก การตั้งค่า
- 4 เลือก แสดงเสมอ เพื่อทำให้คอร์สปรากฏบนแผนที่
- 5 เลือก สี, และเลือกหนึ่งสี
- 6 เลือก **จุดคอร์ส** เพื่อแสดงจุดคอร์สบนแผนที่

ครั้งถัดไปที่คุณปั่นใกลัคอร์สนั้น, ก็ปรากฏบนแผนที่

การใช้ ClimbPro

คุณสมบัติ ClimbPro ช่วยให้คุณจัดการความพยายามของคุณ สำหรับการปืนต่าง ๆ ที่ใกล้มาถึงบนคอร์ส ก่อนการปั่นของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการปืน, รวมไปถึงตอน ที่เกิดขึ้น, ค่าเฉลี่ยการไล่ระดับ, และขาขึ้นทั้งหมด หมวดหมู่ ของการปืน, โดยอิงกับความยาวและการไล่ระดับ, ถูกบ่งชี้ด้วยสี

- เปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro สำหรับโปรไฟล์กิจกรรม (การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ, หน้า 24)
- 2 รีวิวการปืนและรายละเอียดต่าง ๆ สำหรับคอร์ส (การดูราย ละเอียดคอร์ส, หน้า 14)
- **3** เริ่มการติดตามคอร์สที่บันทึกไว้ (*คอร์ส, หน้า 13*)

ที่จุดเริ่มต้นของการปืน, หน้าจอ ClimbPro ปรากฏโดย อัตโนมัติ



ตัวเลือกของคอร์ส

เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก > 💳

คำแนะนำการเลี้ยว: เปิดหรือปิดการบอกการเลี้ยว

การเดือนออกนอกคอร์ส: แจ้งเดือนถ้าคุณพลัดออกจาก คอร์ส

ดันหา: ช่วยให้คุณค้นหาคอร์สที่บันทึกไว้ตามชื่อ

- **กรอง:** ช่วยให้คุณกรองตามประเภทของคอร์ส, เช่นคอร์ส Strava ได้
- **เรียงลำดับ:** ช่วยให้คุณเรียงลำดับคอร์สต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ตาม ชื่อ, ระยะทาง, หรือวันที่ ได้
- **ลบ:** ช่วยให้คุณลบคอร์สทั้งหมดหรือหลายคอร์สที่ถูกบันทึกไว้ จากอุปกรณ์ได้

กำหนดเส้นทางใหม่

คุณสามารถเลือกวิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณออก นอกเส้นทาง

เมื่อคุณออกนอกเส้นทางให้เลือกตัวเลือก:

- ในการหยุดการนำทางชั่วคราวจนกว่าคุณจะกลับมาที่ เส้นทางเลือก หยุดการนำทาง
- ในการเลือกจากค่ำแนะนำการเปลี่ยนเส้นทางให้เลือก เส้นทางใหม่

หม**ายเหตุ:** ดัวเลือกการเปลี่ยนเส้นทางครั้งแรกคือเส้น ทางที่สั้นที่สุดกลับไปที่คอร์สและเริ่มโดยอัตโนมัติหลัง จาก 10 วินาที

การหยุดหนึ่งคอร์ส

- 1 เลื่อนไปยังแผนที่
- 2 เลือก 🗙 > 🗸

การลบหนึ่งคอร์ส

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือก 🕅 > 🗸

เส้นทาง Trailforks

ด้วยแอป Trailforks, คุณสามารถบันทึกเส้นทางเทรลโปรด ของคุณหรือเรียกดูเส้นทางต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง คุณสามารถ ดาวน์โหลดเส้นทางเทรลของจักรยานเสือภูเขา Trailforks ไป ยังอุปกรณ์ Edge ของคุณได้ เส้นทางที่ดาวน์โหลดไว้ปรากฏ

ในรายการคอร์สที่บันทึกไว้

เพื่อลงชื่อสมัครสมาชิก Trailforks, ไปที่ *www.trailforks. com*

การตั้งค่าแผนที่

เลือก 🗮 > โปรไฟล์กิจกรรม, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก การนำทาง > แผนที่

- **วิธีการหันแผนที่:** ตั้งว่าแผนที่ถูกแสดงอย่างไรบนหน้า
- **ชูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกหนึ่งระดับการซูมสำหรับแผนที่ โดยอัตโนมัติ เมื่อ ปิด ถูกเลือกอยู่, คุณต้องซูมเข้าหรือ ออกด้วยตนเอง
- **ดู่มือแนะนำ:** แสดงเมื่อการบอกการนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว ถูกแสดง (ต้องใช้แผนที่ที่นำทางได้)
- **รายการแสดงบนแผนที่:** ช่วยให้คุณตั้งค่าคุณสมบัติแผนที่ ขั้นสูง
- ข้อมูลเกี่ยวกับแผนที่: เปิดหรือปิดการใช้งานแผนที่ที่ถูก โหลดบนอุปกรณ์ในปัจจุบัน

วาดแรเงา: แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

การเปลี่ยนทิศทางของแผนที่

- 1 เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก การนำทาง > แผนที่ > วิธีการหันแผนที่
- **4** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก หันตามทิศเหนือ เพื่อแสดงทิศเหนือที่ด้านบน ของหน้า
 - เลือก หันตามทิศที่มุ่งหน้า เพื่อแสดงทิศทางของการ เดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนของหน้า
 - เลือก โหมด่ 3D เพื่อ่แสดงแผนที่ในแบบสามมิติ

การตั้งค่าเส้นทาง

เลือก 🔜 > โปรไฟล์กิจกรรม, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก การนำทาง > การนำทาง

- **การหาเส้นทางที่นิยม:** คำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับการปั่นที่ นิยมสูงสุดจาก Garmin Connect
- โหมดการนำทาง: ตั้งวิธีการคมนาคมเพื่อใช้เส้นทางของคุณ ให้เหมาะสมที่สุด
- ว**ิธีคำนวณ:** ตั้งวิธีที่ใช้เพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ
- **ล็อคตำแหน่งถนน:** ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่ง ของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด
- **ตั้งเส้นทางหลีกเลี่ยง:** ตั้งประเภทถนนเพื่อหลีกเลี่ยงขณะ กำลังนำทาง
- **การคำนวณให**ม่: คำนวณเส้นทางใหม่โดยอัดโนมัติเมื่อคุณ เบี่ยงเบนออกไปจากเส้นทางนั้น

การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้คำนวณเส้นทางโดยขึ้นกับประเภท กิจกรรมได้

- 1 เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก <mark>การนำทาง > การนำทาง > โหมดการนำทาง</mark>
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ ด้วอย่างเช่น, คุณสามารถเลือก ปั่นแบบ Road Cycling สำหรับการนำทางบนถนน หรือ ปั่นแบบ Mountain

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีให้ใช้สำหรับอุปกรณ์ Edge ของ คุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับเครือข่าย Wi-Fi® หรือกับ สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth®

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Edge มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่ หลากหลายสำหรับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณโดย การใช้แอป Garmin Connect และ Connect IQ สำหรับข้อมูล เพิ่มเดิม, ไปที่ *Garmin.co.th/products/apps*

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของ คุณไปยัง Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จ สิ้นการบันทึกกิจกรรม

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความอัดโนมัติพร้อมชื่อ ของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดด่อฉุกเฉิน ของคุณโดยการใช้แอป Garmin Connect

- เ**สียงเดือน:** ช่วยให้แอป Garmin Connect เล่นการประกาศ สถานะบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการปั่น
- **สัญญาณกันขโมยจักรยาน:** ช่วยให้คุณเปิดใช้งานสัญญาณ เดือนที่ส่งเสียงบนอุปกรณ์และส่งหนึ่งการเดือนไปยัง สมาร์ทโฟนของคุณเมื่ออุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวได้
- **คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้:** ช่วยให้ คุณดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ ต่าง ๆ จากแอป Connect IQ
- **คอร์ส, เชกเมนต์, และเวิร์คเอ้าท์ที่ดาวน์โหลดจาก** Garmin Connect: ช่วยให้คุณค้นหากิจกรรมต่าง ๆ บน Garmin Connect ด้วยการใช้สมาร์ทโฟนของคุณและส่ง ไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- ถ่ายโอนระหว่างอุปกรณ์: ช่วยให้คุณถ่ายโอนไฟล์แบบไร้ สายไปยังอุปกรณ์ Edge อีกเครื่องที่ใช้งานร่วมกันได้
- **คันหา Edge ของฉัน** : หาดำแหน่งอุปกรณ์ Edge ที่หายไป ของคุณที่ได้จับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยัง อยู่ภายในระยะ
- GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของ คุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบ เรียลไทม์ คุณสามารถส่งข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้าไป ยังนักปั่นคนอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack ของคุณผู้ที่มี อุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้อยู่
- **การตรวจจับเหตุการณ์:** ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่ง ข้อความไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Edge ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวดิดตามการแข่งและ กิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมี เดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect
- **ข้อความ:** ช่วยให้คุณตอบกลับสายโทรเข้าหรือข้อความด้วย ข้อความที่ตั้งไว้แล้วล่วงหน้า คุณสมบัตินี้ใช้ได้กับสมาร์ท โฟน Android™ ที่ใช้งานร่วมกันได้
- **การแจ้งเดือน:** แสดงการแจ้งเดือนและข้อความต่าง ๆ จาก โทรศัพท์บนอุปกรณ์ของคุณ

- การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย: ช่วยให้คุณโพสต์หนึ่ง การอัปเดตไปยังเว็บไซด์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อ คุณอัปโหลดหนึ่งกิจกรรมไปยัง Garmin Connect
- อัปเดตสภาพอากาศ: ส่งสภาพอากาศแบบเรียลไทม์และการ เดือนต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วย เหลือ

การตรวจจับเหตุการณ์

∆คำเดือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่ถูกออกแบบมา เพื่อใช้บนถนนเป็นหลัก การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูก พึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อการรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนาม ของคุณ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ Edge ของคุณ พร้อม GPS เปิดใช้งานอยู่, แอป Garmin Connect สามารถ ส่งข้อความอักษรและอีเมลแบบอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและ ตำแหน่ง GPS ไปยังผู้ดิดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและสมาร์ทโฟนที่ถูก จับคู่อยู่โดยบ่งบอกว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้รับข้อมูล หลังจากผ่านไปแล้ว 30 วินาที หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติได้

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ ของคุณได้, คุณต้องตั้งค่าข้อมูลผู้ติดด่อยามฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ของคุณต้องมี แพ็กเกจข้อมูล และอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมี ข้อมูลให้บริการ ผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับ ข้อความตัวอักษรได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความอักษรตาม มาตรฐาน)

ความช่วยเหลือ

ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลัก เพื่อขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ ดิดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

เมื่ออุปกรณ์ Edge ของคุณที่เปิดใช้งาน GPS ถูกเชื่อมต่อกับ แอป Garmin Connect, คุณสามารถส่งหนึ่งข้อความอัดโนมัติ พร้อมชื่อของคุณและดำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อ ฉุกเฉินของคุณได้

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือบน อุปกรณ์ได้, คุณต้องตั้งค่าข้อมูลรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน สมาร์ทโฟนที่จับคู่ Bluetooth ของ คุณต้องมีแพ็กเกจข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือ ข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ฉุกเฉินของคุณต้องสามารถ รับข้อความอักษรได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความอักษรตาม มาตรฐาน)

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณโดยการระบุว่ารายชื่อผู้ ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งหลังการนับถอยหลังได้ผ่านไป หาก ไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความได้

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้ สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ ต่าง ๆ

1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🚍 หรือ •••

- เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับ เหตุการณ์และความช่วยเหลือ > เพิ่มผู้ติดต่อฉุกเฉิน.
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดูผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณบนอุปกรณ์ ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งข้อมูลนักปั่นและรายชื่อผู้ติดต่อยาม ฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน

เลือก 🔜 > ความปลอดภัยและการติดตาม > รายชื่อ ฉุกเฉิน

ชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ ปรากฏ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องเปิดใช้งาน GPS บนอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

อุปกรณ์ส่งเสียงเดือน, และส่งข้อความหลังจากการนับถอย หลังห้าวินาทีเสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ➔ ก่อนที่การนับถอยหลัง เสร็จสมบูรณ์เพื่อยกเลิกข้อความได้

2 ถ้าจำเป็น, เลือก **ส่ง** เพื่อส่งข้อความทันที

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

- เลือก => ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับ เหตุการณ์
- 2 เลือกโปรไฟล์กิจกรรมเพื่อเปิดใช้การตรวจจับเหตุการณ์

การยกเลิกข้อความอัตโนมัติ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ของคุณ, คุณ สามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติบนอุปกรณ์ของ คุณหรือสมาร์ทโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณได้ก่อนที่ถูกส่งไปยังผู้ ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

เลือก **ยกเลิก** > ✔ ก่อนหมดเวลาการนับถอยหลัง 30 วินาที

การส่งการอัปเดตสถานะหลังหนึ่งเหตุการณ์

ก่อนที่คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดดสถานะไปยังผู้ดิดต่อยาม ฉุกเฉินของคุณได้, อุปกรณ์ของคุณต้องตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์ และส่งข้อความฉุกเฉินแบบอัดโนมัติไปยังผู้ดิดต่อยามฉุกเฉิน ของคุณก่อน

คุณสามารถส่งหนึ่งการอัปเดตสถานะไปยังรายชื่อผู้ติดต่อ ฉุกเฉินของคุณเพื่อแจ้งพวกเขาว่าคุณไม่ต้องการความช่วย เหลือ

- ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และปัดซ้ายหรือขวาเพื่อดู
 วิจิทการควบคุม
- 2 เลือก การตรวจจับเหตุการณ์ > ฉันสบายดี

หนึ่งข้อความถูกส่งไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินทั้งหมด

เปิด LiveTrack

ก่อนที่คุณจะสามารถเริ่มเซสชัน LiveTrack แรกของคุณคุณ ต้องตั้งค่าผู้ติดต่อในแอพ Garmin Connect

- 1 เลือก **==** > ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เริ่มอัตโนมัติ เพื่อเริ่มเซสชัน LiveTrack ทุกครั้ง ที่คุณเริ่มกิจกรรมประเภทนี้

- เลือก ชื่อ LiveTrack เพื่ออัปเดตชื่อเซสชัน LiveTrack ของคุณ วันที่ปัจจุบันเป็นชื่อเริ่มต้น
- เลือก ผู้รับ เพื่อดูผู้รับ
- เลือก การแบ่งปันตอร์ส หากคุณต้องการให้ผู้รับของ คุณเห็นหลักสูตรของคุณ
- 3 เลือก **เริ่ม LiveTrack**

ผู้รับสามารถดูข้อมูลสดของคุณได้ในหน้าติดตาม Garmin Connect

การเริ่มตันเชสชั่น GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชั่น GroupTrack ได้, คุณต้องมี สมาร์ทโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ระหว่างหนึ่งการปั่น, คุณสามารถเห็นนักปั่นต่าง ๆ ในเซสชั่น Group Track ของคุณบนแผนที่ได้

- 1 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก => ความปลอดภัยและการ ดิดตาม > GroupTrack เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บน หน้าจอแผนที่
- 2 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🚍 หรือ •••
- 3 เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack > GroupTrack
- 4 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด หมายเหตุ: หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกัน ได้, คุณต้องเลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชั่น GroupTrack
- 5 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 6 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก I▶, และออกไปปั่นจักรยาน
- 7 เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ



คุณสามารถแตะหนึ่งไอคอนบนแผนที่เพื่อดูข้อมูลตำแหน่ง และทิศทางที่มุ่งหน้าไปสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชั่น GroupTrack

8 เลื่อนไปยังรายชื่อ GroupTrack

คุณสามารถเลือกหนึ่งนักปั่นจากรายการ, และนักปั่นคนนั้น ปรากฏอยู่ตรงกลางบนแผนที่

ข้อแนะนำสำหรับเชสชั่น GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ นัก ปั่นทั้งหมดในกลุ่มต้องเป็นเพื่อน ๆ ของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- ปั่นกลางแจ้งด้วยการใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Edge 1030 Plus ของคุณกับสมาร์ทโฟน

ของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- ในแอพ Garmin Connect เลือก = หรือ ••• และเลือก การเชื่อมต่อ เพื่ออัปเดตรายการผู้ขับขี่สำหรับเซสขัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟน ของพวกเขา และเริ่มเซสชั่น LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตรหรือ 25 ไมล์)
- ในระหว่างเซสชั่น GroupTrack, เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดู เพื่อน ๆ ของคุณ
- หยุดการปั่นก่อนที่คุณพยายามดูข้อมูลดำแหน่ง และทิศทางที่มุ่งหน้าสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเชสชั่น GroupTrack

การตั้ง Bike Alarm

คุณสามารถเปิด bike alarm เมื่อคุณออกห่างจากจักรยานของ คุณได้, เช่น การหยุดพักระหว่างการปั่นที่ยาวนาน คุณสามารถ ควบคุม bike alarm ได้จากอุปกรณ์ของคุณหรือการตั้งค่า อุปกรณ์ในแอป Garmin Connect

- 2 สร้างหรืออัปเดตรหัสผ่านของคุณ เมื่อคุณปิดใช้งาน bike alarm จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, คณถกแจ้งให้ป้อนรหัสผ่าน
- 3 ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ, และบนวิจิทการควบคุม, เลือก ตั้ง Bike Alarm

หากอุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหวได้, ก็ส่งเสียงเตือนและส่ง การเตือนไปยังสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ

การเล่นการเตือนด้วยเสียงบนสมาร์ทโฟนของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าการเดือนด้วยเสียงได้, คุณต้องมี สมาร์ทโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Edge ของคุณก่อน

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect เพื่อเล่นการแจ้ง สถานะที่สร้างแรงบันดาลใจบนสมาร์ทโฟนของคุณระหว่างการ ปั่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เสียงแจ้งเดือนประกอบด้วยจำนวน lap และเวลาของ lap, การนำทาง, power, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจ ในระหว่างการเดือนด้วยเสียง, แอป Garmin Connect ปิดเสียงหลักของสมาร์ทโฟนเพื่อเล่น การแจ้ง คุณสามารถปรับแต่งระดับเสียงได้บนแอป Garmin Connect

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก 🚍 หรือ •••
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 3 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก ตัวเลือกกิจกรรม > เสียงเตือน

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge

คุณสามารถถ่ายโอนคอร์ส, เซกเมนด์, และเวิร์คเอ้าท์แบบไร้ สายจากหนึ่งอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ไปสู่อีกอุปกรณ์ ด้วยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- เปิดอุปกรณ์ Edge ทั้งคู่ขึ้นมา, และนำเข้ามาอยู่ใกล้กัน ภายในระยะ (3 เมตร)
- จากอุปกรณ์ที่มีไฟล์อยู่, เลือก => คุณสมบัติการเชื่อม ต่อ> การโอนข้ามอุปกรณ์ > แชร์ไฟล์

หมายเหตุ: เมนู การโอนข้ามอุปกรณ์ อาจอยู่ในตำแหน่งที่

แตกต่างกันไปสำหรับอุปกรณ์ Edge อื่น ๆ

- 3 เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เพื่อแชร์
- 4 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อถ่ายโอน
- 5 จากอุปกรณ์ที่รับไฟล์, เลือก > คุณสมบัติการเชื่อม ต่อ > การโอนข้ามอุปกรณ์
- 6 เลือกการเชื่อมต่อที่อยู่ใกล้เคียง
- 7 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อรับ

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ทั้งคู่หลังจากการถ่ายโอนไฟล์ เสร็จสิ้น

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

<mark>อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:</mark> ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ชอฟต์แวร์อัปเดต: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดการอัปเดต ซอฟด์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้ บริการ

แผนการออกกำลังกายและการฝึกช้อม: คุณสามารถเรียก ดูและเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครั้งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการ เชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ แบบไร้สาย

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณหรือแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับเครือ ข่าย WiFi ได้

- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ดาวน์โหลดแอป Garmin Connect, และจับคู่กับ สมาร์ทโฟนของคุณ (การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1)
 - ไปที่ *Garmin.co.th/express*, และดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Garmin Express
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

การตั้งค่า Wi-Fi

เลือก 🔜 > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > Wi-Fi

Wi-Fi: เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi

หมายเหตุ: การตั้งค่าอื่น ๆ ของ Wi-Fi ปรากฏขึ้นเมื่อ Wi-Fi ถูกเปิดใช้งานแล้วเท่านั้น

- **อัปโหลดอัตโนมัติ:** ช่วยให้คุณอัปโหลดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่าน เครือข่ายไร้สายที่ทราบโดยอัดโนมัติ
- **เพิ่มเครือข่าย:** เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

เซ็นเชอร์ไร้สาย

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

การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

หม**ายเหตุ:** หากคุณไม่มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณ สามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้ คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัดราการเด้นหัวใจโดยตรงบนผิวของ คุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ซึ่งควรสวมได้กระขับ พอโดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

1 เกี่ยวโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ 🛈 ลงบนสายรัด



โลโก้ Garmin บนโมดูลและสายรัดควรหงายขึ้นมา

2 ทาน้ำให้อิเล็กโทรด 2 และแผ่นแปะสัมผัส 3 บนด้าน หลังของสายรัดเปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่าง หน้าอกของคุณและเครื่องส่งสัญญาณ



3 ตะขอ ④ และห่วง ⑤ ของการเชื่อมต่อควรอยู่ที่ด้านขวา ของคุณ

หมายเหตุ: ป้ายการดูแลรักษาไม่ควรถูกพับไว้



โลโก้ Garmin ควรหงายขึ้นมา

4 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ

หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, เครื่อง ทำงานและกำลังส่งข้อมูล

ข้อแนะนำ: ถ้าข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ ปรากฏ, ดูข้อแนะนำการแก้ไขปัญหา (*ดูข้อแนะนำสำหรับข้อมูล อัตราการเด้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 19*)

การตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้น เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับ โซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณได้เองตามเป้าหมายฟิตเนส ของคุณ (*เป้าหมายด้านฟิตเนส, หน้า 19*) สำหรับข้อมูลแคลอรี่ ที่แม่นยำที่สุดระหว่างกิจกรรมของคุณ, คุณควรตั้งอัตราการเต้น หัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก, และโซนอัตราการเต้น หัวใจ

- เลือก สถิติของฉัน > โชนการฝึก > โชนอัตราการเต้น หัวใจ
- 2 ป้อนค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, lactate threshold, และ ช่วงพักของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติตรวจจับอัตโนมัดิเพื่อตรวจจับ อัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรม ได้ ค่าโซนอัปเดตโดยอัตโนมัติ, แต่คุณยังสามารถแก้ไข แต่ละค่าด้วยตนเองได้เช่นกัน

3 เลือก **กำหนดจาก**:

- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเต้น ต่อนาที
 - เลือก % สูงสุด เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก % HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นด์ของ อัตราการเด้นหัวใจที่สงวนไว้ของคุณ (อัตราการเด้น หัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก %LTHR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเด้นหัวใจของคุณ

เกี่ยวกับโชนอัตราการเต้นหัวใจ

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

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัด และปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำ หลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้น ของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเด้นหัวใจที่แน่นอนสามารถ ช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและ หลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถ ใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเด้นหัวใจ, หน้า 35*) เพื่อ กำหนดโซนอัตราการเด้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมาย ฟิดเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งใน เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ด โรงยิมและศูนย์สุขภาพ บางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบ อายุของคุณ

ดูข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเด้นหัวใจที่ไม่ แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณ สามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาน้ำให้ขั้วอิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ (การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจ, หน้า 29)
- สวมเสื้อเชิ้ดแบบผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียก ชุ่ม

เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือสะบัดกับเครื่องวัดอัตรา การเด้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวน สัญญาณอัตราการเด้นหัวใจได้

 อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่อง วัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าแรง

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

การติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็ว

หม**ายเหตุ:** ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขา ตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

- วางและยึดเซ็นเซอร์วัดความเร็วไว้ที่ด้านบนของดุมล้อ
- 2 ดึงสายรัด ① ไปรัดรอบดุมล้อ, แล้วยึดเข้ากับตะขอ ② บน เซ็นเซอร์



เซ็นเซอร์อาจตะแคงเมื่อถูกติดตั้งบนดุมล้อที่ไม่สมมาตร ซึ่งไม่มีผลต่อการทำงาน

3 หมุนล้อเพื่อตรวจสอบระยะห่าง เซ็นเซอร์ไม่ควรสัมผัสกับส่วนอื่น ๆ ของจักรยานของคุณ หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบสีเขียวเป็นเวลาห้าวินาทีเพื่อ แสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ

การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้ ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขา ดั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังดิดตั้งเซ็นเซอร์

 เลือกขนาดสายรัดที่พอดีกับขาจาน ① ของคุณอย่าง ปลอดภัย

สายรัดที่คุณเลือกควรมีขนาดเล็กที่สุดที่สามารถยืดคร่อม ขาจานได้

- 2 บนด้านที่ไม่ได้ขี่, วางและยึดด้านแบนของเซ็นเซอร์ cadence บนด้านในของขาจาน
- 3 ดึงสายรัด 2 หุ้มรอบขาจาน, และยึดกับขอเกี่ยว 3 บน เซ็นเซอร์



4 หมุนขาจานเพื่อตรวจสอบระยะห่าง เซ็นเซอร์และสายรัดไม่ควรสัมผัสกับส่วนใด ๆ ของ จักรยานหรือรองเท้าของคุณ

หม**ายเหตุ:** ไฟ LED กะพริบสีเขียวเป็นเวลาห้าวินาทีเพื่อ แสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ

5 ทดสอบปั่นเป็นเวลา 15 นาทีและตรวจเซ็นเซอร์และสาย รัดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีหลักฐานของความเสียหาย

เกี่ยวกับเข็นเซอร์ความเร็วและ Cadence

ข้อมูล cadence จากเซ็นเซอร์ cadence ถูกบันทึกไว้เสมอ หากไม่มีเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence ที่ถูกจับคู่ไว้กับ อุปกรณ์, ข้อมูล GPS ถูกใช้เพื่อคำนวณความเร็วและระยะทาง Cadence คืออัตราของการถีบหรือ "การปั่น″ ของคุณที่ถูกวัด จากจำนวนรอบของขาจานต่อนาที (rpm)

ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power

การตั้งค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่ไม่ใช่ศูนย์มีให้ใช้ได้หากคุณกำลัง ฝึกซ้อมด้วยเซ็นเซอร์ cadence หรือมิเดอร์ power ที่แยก จำหน่ายต่างหาก ค่าตั้งค่าเริ่มดันไม่รวมค่าศูนย์ที่เกิดขึ้นเมื่อ คุณไม่ได้ถีบจักรยานอยู่

คุณสามารถเปลี่ยนค่าของการตั้งค่านี้ได้ (*การตั้งค่าการบันทึก ข้อมูล, หน้า 27*)

การจับคู่เซ็นเชอร์ไร้สายของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถจับคู่, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจหรือติดตั้งเซ็นเซอร์ก่อน

การจับคู่คือการเชื่อมต่อของเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth, ตัวอย่างเช่น, การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ

- นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 เมตร (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์ หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ของ นักปั่นอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่
- 2 เลือก 🔜 > เซ็นเชอร์ > เพิ่มเซ็นเชอร์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งประเภทเซ็นเซอร์
 - เลือก ดันหาทั้งหมด เพื่อค้นหาเซ็นเซอร์ที่อยู่ใกล้เคียง ทั้งหมด
 - หนึ่งรายการของเซ็นเซอร์ที่มีให้เลือกใช้ปรากฏขึ้น
- 4 เลือกหนึ่งหรือหลายเซ็นเซอร์เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ
- 5 เลือก เพิ่ม

เมื่อเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะ เซ็นเซอร์เป็น เชื่อมด่อแล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่อง ข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.co.th/products สำหรับหนึ่งรายการของ เซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือการใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความ สามารถของคุณ (การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 21)
- ใช้การเดือนช่วงเพื่อให้แจ้งเมื่อคุณบรรลุหนึ่งโซน power ที่ระบุไว้ (การตั้งค่าการแจ้งดือนตามช่วง, หน้า 25)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25)

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าต่าง ๆ สำหรับโซนเป็นค่าเริ่มต้นและอาจไม่ตรงกับความ สามารถส่วนบุคคลของคุณ คุณสามารถปรับโซนของคุณด้วย ตนเองบนอุปกรณ์หรือโดยการใช้ Garmin Connect หากคุณ ทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณ สามารถป้อนค่าและให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณ โดยอัตโนมัติได้

- 1 เลือก **สถิติของฉัน > โชนการฝึก > โชน Power**
- 2 ป้อนค่า FTP ของคุณ
- 3 เลือก **กำหนดจาก**:
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก วัตต์ เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัตต์
 - เลือก % FTP เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบมิเตอร์ power ของคุณได้, คุณ ต้องติดตั้ง, จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ, และเริ่มทำการบันทึกอย่าง ขะมักเขมันก่อน

สำหรับคำแนะนำในการปรับเทียบที่ระบุสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ, โปรดดูคำแนะนำจากผู้ผลิต

- 1 เลือก **==** > **เซ็นเซอร์**
- 2 เลือกมิเตอร์ power ของคุณ
- 3 เลือก ปรับเทียบ
- 4 ให้มิเตอร์ power ของคุณทำงานโดยการถีบจนกระทั่ง ข้อความปรากฏขึ้น
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัด power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัดกำลังที่คุณใช้ไม่กี่ร้อยครั้งในทุกวินาที Vector ยัง วัด cadence หรือความเร็วของการถีบหมุนวงล้อของคุณด้วย โดยการวัดกำลัง, ทิศทางของกำลัง, การหมุนของขาจาน, และ เวลา, Vector สามารถกำหนด power (วัตต์) ได้ เพราะว่า Vector วัด power จากขาข้างซ้ายและขวาโดยแยกจากกัน, จึง รายงานความสมดุล power ข้างซ้าย-ขวาของคุณได้

หม**ายเหตุ:** ระบบ Vector S ไม่ได้แจ้งความสมดุล power ข้าง ซ้าย-ขวา

Cycling Dynamics

Cycling dynamics วัดว่าคุณใช้ power อย่างไรตลอดสโตรก การถีบ, และที่ซึ่งคุณใช้ power บนบันได, เพื่อให้คุณเข้าใจวิธี ของการปั่นจักรยานเฉพาะของคุณเอง การเข้าใจว่าคุณสร้าง power ได้อย่างไรและที่ไหนช่วยให้คุณฝึกซ้อมได้อย่างมี ประสิทธิภาพมากขึ้นและประเมินความเหมาะสมของจักรยาน ของคุณ

หมายเหตุ: คุณต้องมีเครื่องวัด Power ตรวจจับแบบคู่ที่ใช้งาน ร่วมกันได้เพื่อใช้การวัดแบบไดนามิกของการขี่จักรยาน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.id/minisite/garmintechnology*

การใช้ Cycling Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถใช้ cycling dynamics ได้, คุณต้องจับ คู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่* เ*ข็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*)

หมายเหตุ: การบันทึก cycling dynamics ใช้หน่วยความจำ ของอุปกรณ์เพิ่มเดิม

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลื่อนไปยังหน้าจอ cycling dynamics เพื่อดูข้อมูล peak power phase 1, power phase ทั้งหมด 2, และ platform center offset 3 ของคุณ



3 หากจำเป็น, กดค้างหนึ่งช่องข้อมูล ④ เพื่อเปลี่ยน (การ เพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25)

หม**ายเหตุ:** สองช่องข้อมูลที่ด้านล่างของหน้าจอสามารถ ปรับเปลี่ยนได้

คุณสามารถส่งการปั่นไปยังแอป Garmin Connect เพื่อดู ข้อมูล cycling dynamics เพิ่มเดิมได้ (*การส่งการปั้นของคุณ ไปที่ Garmin Connect, หน้า 23*)

ข้อมูล Power Phase

Power phase คือบริเวณสโตรกบันได (ระหว่างมุมเริ่มขาจาน และมุมจบขาจาน) ที่คุณสร้าง power เป็นบวก

Platform Center Offset

Platform center offset คือบริเวณบนแพลตฟอร์มบันไดที่ คุณทิ้งน้ำหนักลง

การปรับแต่งคุณสมบัติ Vector

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติ Vector ได้, คุณต้องจับคู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน

- 1 เลือก **==** > **เซ็นเซอร์**
- 2 เลือก Vector มิเตอร์ power
- 3 เลือก รายละเอียดเซ็นเชอร์ > คุณสมบัติ Vector
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก
- 5 หากจำเป็น, เลือกสวิตช์เปิดปิดเพื่อเปิดหรือปิด torque

efficiency, pedal smoothness, และ cycling dynamics

การอัปเดตชอฟต์แวร์ Vector โดยการใช้อุปกรณ์ Edge

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Edge ของคุณกับระบบ Vector ของคุณก่อน

 ส่งข้อมูลการปั่นของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ (การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 23)

Garmin Connect หาการอัปเดตซอฟต์แวร์ให้โดย อัตโนมัติและส่งไปยังอุปกรณ์ Edge ของคุณ

- 2 นำอุปกรณ์ Edge ของคุณเข้ามาในระยะ (3 เมตร) ของ เซ็นเซอร์
- 3 หมุนขาจานสักเล็กน้อย อุปกรณ์ Edge แจ้งให้คุณติดตั้ง การอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ยังค้างอยู่ทั้งหมด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Edge ของคุณสามารถถูกใช้กับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุง ความตระหนักต่อสถานการณ์ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเดิม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Edge ก่อน การจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express, หน้า 28*)

การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณสามารถใช้ electronic shifters ที่ใช้งานร่วมกัน ได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) คุณ สามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอ ข้อมูล, หน้า 25*) อุปกรณ์ Edge 1030 Plus แสดงค่าการปรับ ปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

การใช้ eBike

ก่อนคุณสามารถใช้ eBike ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano STEPS™ eBike, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับ คู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 20*) คุณสามารถปรับแต่งหน้า จอข้อมูล eBike และช่องข้อมูลต่าง ๆ ที่ให้เลือกได้ (*การเพิ่ม หนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

การดูรายละเอียดเซ็นเชอร์ eBike

- 1 เลือก **==** > **เซ็นเชอร์**
- 2 เลือก eBike ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูรายละเอียดของ eBike ต่าง ๆ, เช่น เครื่องวัดระยะ ทางหรือระยะทางที่เดินทางผ่าน, เลือก รายละเอียด เซ็นเชอร์ > รายละเอียด eBike ต่าง ๆ
 - เพื่อดูข้อความผิดพลาดต่าง ๆ ของ eBike, เลือก ดูคู่มือการใช้งาน eBike สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

inReach รีโมท

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

การใช้ inReach รีโมท

- 1 เปิดอุปกรณ์ inReach
- 2 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก => เซ็นเซอร์ > เพิ่มเซ็นเซอร์ > inReach
- 3 เลือกอุปกรณ์ inReach ของคุณแล้วเลือก เพิ่ม
- 4 จากหน้าจอหลักปัดลงและปัดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อดู วิจิท inReach ระยะไกลถึง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - การส่งข้อความที่ตั้งไว้ให้เลือก III > ส่งที่ตั้งไว้ล่วง หน้า และเลือกข้อความจากรายการ
 - ในการส่งข้อความให้เลือก III > เริ่มการสนทนาเลือก รายชื่อข้อความและป้อนข้อความข้อความหรือเลือกตัว เลือกข้อความที่รวดเร็ว
 - ในการดูตัวจับเวลาและระยะทางที่เดินทางในระหว่าง เชสชันการติดตามเลือก ◀ > เริ่มการติดตาม
 - ในการส่งข้อความ SOS เลือก SOS
 หมายเหตุ: คุณควรใช้ฟังก์ชัน SOS เฉพาะใน เหตุการณ์ฉุกเฉินจริง ๆ เท่านั้น

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, ความเร็ว, ข้อมูล lap, ระดับความสูง, และข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+ ที่แยกจำหน่ายด่าง หาก

หมายเหตุ: ประวัดิไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก หยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏ ขึ้น อุปกรณ์ไม่ลบหรือเขียนทับประวัดิของคุณโดยอัตโนมัติ อัป โหลดประวัติของคุณไปที่ Garmin Connect™ เป็นระยะ ๆ เพื่อ คอยติดตามข้อมูลการปั่นทั้งหมดของคุณ

การดูการปั่นของคุณ

- 1 เลือก ประวัติ > การขึ่
- 2 เลือกหนึ่งการขึ่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดูเวลาของคุณในแต่ละโชนการฝึกซ้อม

ก่อนที่คุณสามารถดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อมได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ หรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้, ทำหนึ่งกิจกรรมให้เสร็จ, และบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเด้นหัวใจและโซน power สามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อม ของคุณได้ คุณสามารถปรับโซน power ของคุณ (*การตั้งค่า โซน Power ของคุณ, หน้า 21*) และโซนอัตราการเด้นหัวใจ ของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเด้นหัวใจของคุณ, หน้า 19*) เพื่อ ให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ คุณสามารถ ปรับแต่งหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงเวลาของคุณในโซนการฝึก ซ้อมระหว่างการปั่นของคุณได้ (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

- 1 เลือก **ประวัติ > การข**ึ่
- 2 เลือกหนึ่งการขึ่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากการปั่นของคุณมีข้อมูลจากเซ็นเซอร์เดียว, เลือก
 เวลาใน HR โชน หรือ เวลาในพาวเวอร์โชน
 - หากการปั่นของคุณมีข้อมูลจากทั้งสองเซ็นเซอร์, เลือก

<mark>เวลาในโชน</mark>, และเลือก **โชนอัตราการเต้นหัวใจ** หรือ โชน Power

การลบหนึ่งการปั่น

- ี่ 1 เลือก **ประวัติ > การข**ี่ > **∭**
- 2 เลือกหนึ่งการขี่หรือมากกว่าเพื่อลบออก
- 3 เลือก 🗸

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูข้อมูลที่ถูกสะสมที่คุณได้บันทึกไว้ยังอุปกรณ์, รวมถึงจำนวนของการปั่น, เวลา, ระยะทาง, และแคลอรี่

เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด**

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ซึ่ง Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอีเว้นท์ต่าง ๆ ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณรวมไปถึง การวิ่ง, การเดิน, การปันจักรยาน, การว่ายน้ำ, การปีนเขา, ไตร กีฬา, และอื่น

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

- เก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่ง กิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลด กิจกรรมนั้นไปยัง Garmin Connect และเก็บไว้ได้นาน เท่าที่คุณต้องการ
- **วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ:** คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียด เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่มุมสูง, แผนภูมิ pace และความเร็ว, และรายงานแบบปรับแต่งเองได้

หม**ายเหตุ:** บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่าย แยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ



- **วางแผนการฝึกข้อมของคุณ:** คุณสามารถเลือกเป้าหมาย ฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวัน ได้
- **แชร์กิจกรรมของคุณ:** คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อ คอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไป ยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่

คุณชื่นชอบได้

การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect

- ซึงค์อุปกรณ์ Edge ของคุณกับแอป Garmin Connect บน สมาร์ทโฟนของคุณ
- ใช้สาย USB ที่มาพร้อมกับอุปกรณ์ Edge ของคุณเพื่อ ส่งข้อมูลการปั่นไปยังบัญชี Garmin Connect บน คอมพิวเตอร์ของคุณ

การบันทึกข้อมูล

อุปกรณ์นี้ใช้การบันทึกแบบสมาร์ท โดยบันทึกจุดสำคัญที่คุณ เปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเด้นหัวใจ

เมื่อมิเตอร์ power ถูกจับคู่อยู่, อุปกรณ์บันทึกจุดทุก ๆ วินาที การบันทึกจุดทุกวินาทีให้ข้อมูล track ที่ละเอียดมาก, และใช้ หน่วยความจำที่เหลือมากขึ้น

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยข้อมูลสำหรับ cadence และ power, ดู *ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 20*

การจัดการข้อมูล

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

การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝ่าครอบกัน อากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จไฟหรือ การเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

- **1** ดึงฝาครอบกันอากาศออกจากพอร์ต USB
- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์

อุปกรณ์ของคุณปรากฎเป็นไดรฟ์แบบถอดได้ใน My Computer บน Windows คอมพิวเตอร์และเป็น mounted volume บน Mac คอมพิวเตอร์

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

บน Windows คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฎเป็นไดรฟ์แบบ ถอดได้หรืออุปกรณ์แบบพกพา บน Mac คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฎเป็น mounted volume

หมายเหตุ: คอมพิวเตอร์บางเครื่องที่มีหลายไดรฟ์เครือ ข่ายอาจไม่แสดงไดรฟ์อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง ดูเอกสาร ระบบปฏิบัติการของคุณเพื่อเรียนรู้ว่าแมปไดรฟ์อย่างไร

- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดไฟล์เบราว์เซอร์
- 3 เลือกหนึ่งไฟล์
- 4 เลือก แก้ไข > คัดลอก
- 5 เปิดอุปกรณ์พกพา, ไดรฟ์, หรือ volume สำหรับอุปกรณ์
- 6 เรียกดูหนึ่งโฟลเดอร์
- 7 เลือก แก้ไข > วาง ไฟล์ปรากฏในรายชื่อของไฟล์ในหน่วยความจำอุปกรณ์

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัดถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความ จำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

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

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

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ของคุณเป็นไดรฟ์ หรือวอลลุ่มที่ถอดได้, คุณต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ จากคอมพิวเตอร์ของคุณอย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญ เสียข้อมูล หากอุปกรณ์ของคุณที่ถูกเชื่อมต่อกับ Windows® คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์แบบพกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องตัดการ เชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

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

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลดได้

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของ คุณจาก Garmin และผู้ให้บริการรายอื่น ๆ โดยการใช้แอป Connect IQ ได้

- **ช่องข้อมูล:** ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ด่าง ๆ ที่ แสดงเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ ๆ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัติ และหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง
- **วิจิท:** ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการ แจ้งเตือนต่าง ๆ
- **แอปส์:** เพิ่มคุณสมบัติเชิงโด้ตอบไปยังอุปกรณ์ของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ

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

Profiles

Edge มีหลายวิธีเพื่อให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์, รวมไปถึง โปรไฟล์ด่าง ๆ โปรไฟล์คือหนึ่งการเก็บของการตั้งค่าด่าง ๆ ซึ่ง ปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณให้เหมาะสมที่สุดโดยขึ้นอยู่กับว่าคุณ ใช้งานอย่างไร ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสร้างการตั้งค่าและมุม มองต่าง ๆ ที่แตกต่างสำหรับการฝึกซ้อมและการปั่นจักรยาน เสือภูเขา

เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งโปรไฟล์และคุณเปลี่ยนการตั้งค่าต่าง ๆ เช่น ช่องข้อมูลหรือหน่วยของการวัด, การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถูกบันทึกโดยอัดโนมัติเป็นส่วนหนึ่งของโปรไฟล์

- โปรไฟล์กิจกรรม: คุณสามารถสร้างโปรไฟล์กิจกรรมสำหรับ แต่ละประเภทของการปั่นจักรยานได้, ตัวอย่างเช่น, คุณ สามารถสร้างหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรมแยกด่างหากสำหรับ การฝึกซ้อม, สำหรับการแข่ง, และสำหรับการปั่นจักรยาน เสือภูเขา โปรไฟล์กิจกรรมรวมถึงหน้าข้อมูลที่กำหนดเอง, กิจกรรมทั้งหมด, การแจ้งเตือน, โซนการฝึกซ้อม (เช่น อัตราการเด้นหัวใจและความเร็ว), การตั้งค่าการฝึกซ้อม (เช่น Auto Pause และ Auto Lap), และการตั้งค่าการนำ ทาง
- **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน:** คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าต่าง ๆ ของ เพศ, อายุ, น้ำหนัก, และส่วนสูงของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้ เพื่อคำนวณข้อมูลการปันที่แม่นยำ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, อายุ, น้ำหนัก, และความสูง ของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นถูกต้อง

- 1 เลือก สถิติของฉัน > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม

ด้วเลือกและการตั้งค่าต่อไปนี้ช่วยให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์ของ คุณโดยอิงกับความต้องการในการฝึกซ้อมของคุณ การตั้งค่า เหล่านี้ถูกบันทึกไปยังหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม ตัวอย่างเช่น, คุณ สามารถตั้งการแจ้งเดือนเวลาสำหรับโปรไฟล์การแข่งของ คุณ และคุณสามารถตั้งการกระตุ้นตำแหน่ง Auto Lap สำหรับ โปรไฟล์การปิ่นจักรยานเสือภูเขาของคุณ

การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งได้สิบโปรไฟล์กิจกรรม คุณสามารถ ปรับแต่งการตั้งค่าและช่องข้อมูลต่าง ๆ ของคุณสำหรับหนึ่ง กิจกรรมหรือการเดินทางที่เจาะจง

- 1 เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกหนึ่งโปรไฟล์
 - เลือก สร้างใหม่ เพื่อเพิ่มหรือคัดลอกหนึ่งโปรไฟล์
- **3** หากจำเป็น, แก้ไขชื่อและสีสำหรับโปรไฟล์
- **4** เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก หน้าจอข้อมูล เพื่อปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและ ช่องข้อมูล (การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25)
 - เลือก ประเภทการขี่เริ่มต้น เพื่อตั้งประเภทของการปั่น ซึ่งเป็นปกติสำหรับโปรไฟล์กิจกรรมนี้, เช่น การไปกลับ เป็นประจำ

ข้อแนะนำ: หลังจากหนึ่งการปั่นที่ไม่ใช่ปกติทั่วไป, คุณสามารถอัปเดตประเภทการปั่นได้ด้วยตนเอง ข้อมูล ประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างคอร์ส การปั่นจักรยานที่เหมาะสมได้

- เลือก เชกเมนต์ เพื่อเปิดเซกเมนต์ที่เปิดใช้งานอยู่ของ คุณ (การเปิดใช้เซกเมนต์, หน้า 5)
- เลือก ClimbPro เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติ ClimbPro (การใช้ ClimbPro, หน้า 14)
- เลือก เตือน เพื่อปรับแต่งการแจ้งเดือนการฝึกซ้อมของ

คุณ (การเดือน, หน้า 25)

- เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Lap เพื่อตั้งค่าว่า laps ถูกกระตุ้นอย่างไร (*การกำหนด laps ตามดำแหน่ง, หน้า* 26)
- เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Sleep เพื่อเข้าสู่โหมด พักหน้าจอหลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ นานห้า นาที (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 26*)
- เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Pause เพื่อเปลี่ยนเมื่อ เครื่องจับเวลากิจกรรมหยุดชั่วคราวโดยอัตโนมัติ (*การ* ใช้ Auto Pause, หน้า 26)
- เลือก คุณสมบัติ Auto > เลือนอัดโนมัติ เพื่อปรับแต่ง การแสดงของหน้าข้อมูลการฝึกข้อมเมื่อเครื่องจับเวลา กิจกรรมกำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 26*)
- เลือก โหมดเริ่มการจับเวลา เพื่อปรับแต่งว่าอุปกรณ์ ดรวจจับการเริ่มต้นของหนึ่งการปั่นและเริ่มเครื่องจับ เวลากิจกรรมโดยอัตโนมัติอย่างไร (*การเริ่มเครื่องจับ* เวลาโดยอัตโนมัติ, หน้า 27)
- เลือก โภชนาการ/ภาวะขาดน้ำ เพื่อเปิดใช้งานการ ติดตามการบริโภคอาหารและน้ำ
- เลือก MTB / CX > Grit / การไหล / บันทึกการกระ โดด เพื่อเปิดใช้งานการบันทึกกรวดการไหลและการ กระโดด
- เลือก การนำทาง > แผนที่ เพื่อปรับแต่งการตั้งค่า แผนที่ (การตั้งค่าแผนที่, หน้า 15)
- เลือก การนำทาง > การกำหนดเส้นทาง เพื่อปรับ แต่งการตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง,* หน้า 15)
- เลือก การนำทาง > เตือนการนำทาง เพื่อแสดง ข้อความการนำทางต่าง ๆ โดยการใช้มุมมองแผนที่หรือ การแจ้งเดือนด้วยข้อความ
- เลือก การนำทาง > การแจ้งเตือนโค้งหักศอก เพื่อ เปิดใช้งานข้อความแจ้งเตือนการนำทางสำหรับโค้งที่ เลี้ยวยากด่าง ๆ
- เลือก โหมด GPS เพื่อปิด GPS (การฝึกข้อมใน ร่ม, หน้า 7) หรือเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม (การ เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 27)
- เลือก ความไวการแตะ เพื่อเปลี่ยนความไวของหน้า จอสัมผัส

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์กิจกรรม

การเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล

1 เลือก 🔜 > โปรไฟล์กิจกรรม

- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > หน้าจอข้อมูล
- 4 เลือกหนึ่งหมวดหมู่, และเลือกหนึ่งช่องข้อมูลหรือมากกว่า
- 5 เลือก 🍤
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก
 - เลือกอีกหมวดหมู่เพื่อเลือกช่องข้อมูลเพิ่ม
 - เลือก 🗸
- 7 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อเปลี่ยนเลย์เอาท์
- 8 เลือก 🕻
- 9 เลือกหนึ่งตัวเลือก
 - แตะหนึ่งช่องข้อมูล, แล้วแตะอีกช่องข้อมูลเพื่อเรียง ลำดับใหม่
 - แตะสองครั้งที่หนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 10 เลือก 🗸

การแก้ไขหนึ่งหน้าจอข้อมูล

- 1 เลือก 🔜 > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก หน้าจอข้อมูล
- 4 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
- 5 เลือก <mark>เลย์เอาท์และช่องข้อมูล</mark>
- 6 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อเปลี่ยนเลย์เอาท์
- 7 เลือก 🕽
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก
 - แตะหนึ่งช่องข้อมูล, แล้วแตะอีกช่องข้อมูลเพื่อเรียง ลำดับใหม่
 - แตะสองครั้งที่หนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 9 เลือก 🗸

การเรียงลำดับหน้าจอข้อมูลใหม่

- เลือก = > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก หน้**าจอข้อมูล** >≢
- 4 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
- 5 เลือก 🔁 หรือ 🛃
- 6 เลือก 🗸

การเตือน

คุณสามารถใช้การแจ้งเดือนเพื่อฝึกซ้อมให้ได้ตามเวลา, ระยะ ทาง, แคลอรี่, อัตราการเต้นหัวใจ, cadence, และเป้าหมาย power ที่เจาะจงไว้ การตั้งค่าการแจ้งเตือนถูกจัดเก็บไว้พร้อม กับโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าการแจ้งตือนตามช่วง

หากคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ cadence, หรือมิเตอร์ power ที่แยกจำหน่ายต่างหาก, คุณสามารถตั้ง ค่าการเดือนตามช่วงได้ การเดือนตามช่วงเดือนคุณเมื่อการ วัดค่าของอุปกรณ์วัดได้สูงหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่กำหนด ไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเดือนคุณเมื่อ cadence ของคุณต่ำกว่า 40 RPM และสูงกว่า 90 RPM คุณ ยังสามารถใช้หนึ่งโซนการฝึกซ้อมสำหรับการเดือนตามช่วงได้ ด้วย (*โซนการฝึกซ้อม, หน้า 12*)

- 1 เลือก 🔜 > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **เตือ**น
- 4 เลือก การแจ้งเดือนอัตราการเด้นของหัวใจ, การเดือน Cadence, หรือ การเดือน Power
- 5 เลือกค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด, หรือเลือกโซนต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณได้มากเกินหรือต่ำลงกว่าระยะที่กำหนดไว้, หนึ่ง ข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนด้วยหากมีการเปิด โทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 28*)

การตั้งค่าการเตือนข้ำ

การเดือนซ้ำเดือนคุณในแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกค่าหรือ interval ที่ถูกเจาะจงไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถดั้งอุปกรณ์ เพื่อเดือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

- 1 เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **เตือน**
- 4 เลือกหนึ่งประเภทการแจ้งเตือน

- 5 เปิดการแจ้งเตือน
- 6 ป้อนหนึ่งค่า
- 7 เลือก 🗸

แต่ละครั้งที่คุณบรรลุค่าการเดือน, หนึ่งข้อความปรากฏ อุปกรณ์ ยังส่งเสียงเดือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและ ปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 28*)

การตั้งการเดือน Smart Eat และ Drink

การเดือนแบบสมาร์ทแจ้งให้คุณกินหรือดื่มในช่วงเวลาที่ เหมาะสมโดยขึ้นกับสภาวะการปั่นปัจจุบัน การเดือนแบบสมา ร์ทประเมินสำหรับหนึ่งการปั่นโดยอิงกับข้อมูลอุณหภูมิ, ระดับ ความสูงที่เพิ่มขึ้น, ความเร็ว, ระยะเวลา, และอัตราการเด้นหัวใจ และ power (หากใช้ได้)

- เลือก = > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **เตือน**
- 4 เลือก **เตือนการกิน** หรือ **เตือนการด**ื่ม
- 5 เปิดการแจ้งเตือน
- 6 เลือก **ประเภท > สมาร์ท**

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเดือนแบบสมาร์ทที่ประเมินไว้, หนึ่ง ข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเดือนด้วยหากมีการเปิด โทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 28*)

Auto Lap

การกำหนด laps ตามตำแหน่ง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ ตำแหน่งเจาะจงโดยอัตโนมัติได้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์ สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แดก ต่างกันของหนึ่งการปั้น (ตัวอย่างเช่น การปั่นขึ้นทางชันระยะ ไกลหรือการฝึกสปริ้น) ระหว่างคอร์สต่างๆ, คุณสามารถใช้ดัว เลือก ตามตำแหน่ง เพื่อกระตุ้น laps ที่ตำแหน่ง lap ทั้งหมดที่ ถูกบันทึกไว้ในคอร์สได้

- 1 เลือก = > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Lap > ตัวกระตุัน Auto Lap > โดยตำแหน่ง > Lap ที
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก กดปุ่ม Lap เท่านั้น เพื่อกระดุ้นด้วนับ lap แต่ละ ครั้งที่คุณเลือก CD และแต่ละครั้งที่คุณผ่านที่ใด ๆ ของ ดำแหน่งเหล่านั้นอีกครั้ง
 - เลือก เริ่มและ Lap เพื่อกระดุ้นตัวนับ lap ที่ตำแหน่ง GPS ที่ซึ่งคุณเลือก I▶ และที่ตำแหน่งใดๆ ระหว่างการ ปันที่ซึ่งคุณเลือก
 - เลือก กำหนดและ Lap เพื่อกระดุ้นดัวนับ lap ที่ ดำแหน่ง GPS ที่เฉพาะเจาะจงที่ได้กำหนดไว้ก่อนการ ปั่น และที่ดำแหน่งใด ๆ ระหว่างการปั่นที่ซึ่งคุณเลือก
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอ* ข้อมูล, หน้า 25)

การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ระยะ ทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติได้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับ การเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แดก ต่างกันของหนึ่งการปั่น (ดัวอย่างเช่น, ทุก ๆ 10 ไมล์หรือ 40 กิโลเมตร)

- เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก <mark>คุณสมบัติ Auto</mark> > Auto Lap > <mark>ตัวกระตุ้น Auto</mark> Lap > โดยระยะทาง > Lap ที่
- 4 ป้อนหนึ่งค่า
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอ ข้อมูล, หน้า 25*)

การทำเครื่องหมาย Laps ตามเวลา

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมาย Lap ในเวลาที่เจาะจงโดยอัตโนมัติได้ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์ สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตก ต่างกันของหนึ่งการปั่น (ตัวอย่างเช่น, ทุก ๆ 20 นาที)

- เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Lap > ตัวกระตุ้น Auto Lap > โดยเวลา > Lap ที่
- 4 ป้อนหนึ่งค่า
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การเพิ่มหนึ่งหน้าจอ* ข้อมูล, หน้า 25)

การใช้ Auto Sleep

คุณสามารถใช้คุณสมบัดิ Auto Sleep เพื่อเข้าสู่โหมดพัก หน้าจอโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ทำกิจกรรมนาน 5 นาที ระหว่างโหมดพักหน้าจอ, หน้าจอถูกปิดและเซ็นเซอร์ ANT+, Bluetooth, และ GPS ถูกปิดการใช้งาน

Wi-Fi ยังคงเปิดใช้งานในขณะที่อุปกรณ์พักหน้าจออยู่

- 1 เลือก = > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > Auto Sleep

การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา ชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนที่หรือเมื่อความเร็ว ของคุณลดต่ำกว่าค่าที่เจาะจงไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หาก การปั่นของคุณรวมถึงสัญญาณไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่ คุณต้องชะลอความเร็วลงหรือหยุดนิ่ง

หมายเหตุ: ประวัดิไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูก หยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Pause**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก เมื่อถูกหยุด เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดย อัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนที่
 - เลือก ใส่ค่าความเร็ว เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราว โดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดด่ำกว่าค่าที่ เจาะจงไว้
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูลเวลาที่ให้เลือกได้ (*การ เพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 25*)

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Autot Scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอ ข้อมูลการฝึกซ้อมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่

เลือก => โปรไฟล์กิจกรรม

- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก คุณสมบัติ Auto > เลื่อนอัตโนมัติ
- 4 เลือกหนึ่งความเร็วในการแสดง

การเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัตินี้ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ของคุณได้รับ สัญญาณดาวเทียมแล้วและกำลังเคลื่อนที่ โดยเริ่มเครื่องจับ เวลากิจกรรมหรือเดือนคุณให้เริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรมเพื่อ คุณสามารถบันทึกข้อมูลการปั่นของคุณได้

- 1 เลือก 🔜 > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก โหมดเริ่มการจับเวลา
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ด้วยตนเอง, และเลือก ▶ เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับ
 เวลากิจกรรม
 - เลือก แจ้งเตือน เพื่อแสดงการเดือนด้วยภาพเมื่อคุณ บรรลุความเร็วที่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า
 - เลือก อัตโนมัติ เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อ คุณไปถึงความเร็วที่เริ่มต้น

การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าดาวเทียม

เพื่อประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการ หาตำแหน่ง GPS ที่รวดเร็วขึ้น, คุณสามารถเปิดใช้งาน GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ได้ การใช้ GPS และ อีกหนึ่งดาวเทียมพร้อมกันลดอายุแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้ เฉพาะ GPS เท่านั้น

- 1 เลือก = > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **โหมด GPS**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การตั้งค่าโทรศัพท์

เลือก 🔜 > คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > โทรศัพท์

เปิดใช้: เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth

หม**ายเหตุ:** การตั้งค่า Bluetooth อื่น ๆ ปรากฏเมื่อเปิดใช้ งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth แล้วเท่านั้น

- **ชื่อที่เรียกง่าย:** ช่วยให้คุณป้อนชื่อที่เรียกง่ายซึ่งระบุอุปกรณ์ ของคุณด้วยเทคโนโลยี Bluetooth
- **จับคู่สมาร์ทโฟน:** เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนที่ เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ การตั้งค่านี้ช่วย ให้คุณใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth, รวมไปถึง LiveTrack และกิจกรรมอัปโหลดไปยัง Garmin Connect
- **แจ้งเดือน:** ช่วยให้คุณเปิดใช้งานการแจ้งเดือนโทรศัพท์จาก สมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
- **การแจ้งเตือนที่พลาดไป:** แสดงการแจ้งเตือนสายที่ไม่ได้รับ จากสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
- **ลายเซ็นข้อความตอบกลับ:** เปิดการใช้งานลายเซ็นในการ ตอบกลับข้อความของคุณ

การตั้งค่าระบบ

เลือก 🔜 > ระบบ

- การตั้งค่าการแสดงผล (การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 27)
- การตั้งค่าวิจิท (การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 27)
- การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล (การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล,

หน้า 27)

- การตั้งค่าหน่วย (การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 28)
- การตั้งค่าโทนเสียง (การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์, หน้า 28)
- การตั้งค่าภาษา (การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์, หน้า 28)

การตั้งค่าการแสดงผล

เลือก 🔜 > ระบบ > แสดง

- **ปรับแสงอัตโนมัติ:** ปรับความสว่างของ backlight โดย อัตโนมัติซึ่งอิงกับแสงโดยรอบ
- **ความสว่าง:** ตั้งความสว่างของ backlight
- **ตั้งค่า Backlight:** ตั้งความนานของเวลาก่อน backlight ปิด ลง
- โหมดสี: ตั้งอุปกรณ์เพื่อแสดงสีกลางวันหรือกลางคืน คุณ สามารถเลือกตัวเลือก อัตโนมัติ เพื่อให้อุปกรณ์ตั้งสีกลาง วันหรือกลางคืนโดยอัตโนมัติที่อิงกับเวลาของวัน
- **จับภาพหน้าจอ:** ช่วยให้คุณบันทึกภาพของหน้าจออุปกรณ์

การใช้ Backlight

คุณสามารถแตะที่หน้าจอสัมผัสเพื่อเปิดไฟหน้าจอ

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับเวลาดับ backlight ได้ (*การตั้งค่า* การแสดงผล, หน้า 27)

- จากหน้าจอหลักหรือหนึ่งหน้าจอข้อมูล, ปัดลงจากด้านบน ของหน้าจอ
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับความสว่างด้วยตนเอง, เลือก 🔆, และใช้แถบ เลื่อน
 - เพื่อยอมให้อุปกรณ์ปรับความสว่างโดยอัดโนมัติอิงตาม แสงโดยรอบ, เลือก อัตโนมัติ

การปรับแต่งลูปวิจิท

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิทในลูปวิจิท, ลบวิจิท, และเพิ่ม วิจิทใหม่ได้

- 1 เลือก 🔜 > ระบบ > การจัดการวิจิท
- 2 เลือกหนึ่งวิจิทเพื่อเพิ่มหรือลบจากลูปวิจิท
- 3 เลือก ุ่€ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิทในลูปวิจิท

การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล

เลือก 🔜 > การตั้งค่า > การบันทึกข้อมูล

- ช่วงการบันทึก: ควบคุมว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรม อย่างไร ดัวเลือก สมาร์ต บันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยน ทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเด้นหัวใจ ดัวเลือก ทุก วินาที บันทึกจุดด่าง ๆ ทุกวินาที โดยสร้างบันทึกที่ละเอียด มากของกิจกรรมของคุณและเพิ่มขนาดของไฟล์กิจกรรมที่ ถูกจัดเก็บไว้
- **ค่า Cadence เฉลี่ย:** ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับ ข้อมูล cadence ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้กำลังถีบอยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 20*)
- **ค่า Power เฉลี่ย:** ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล power ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการถีบอยู่หรือไม่ (*ค่า เฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 20*)
- Log HRV: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้บันทึกความแปรปรวนของอัตรา การเด้นหัวใจของคุณระหว่างหนึ่งกิจกรรม

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยของการวัดสำหรับระยะทางและ ความเร็ว, ระดับความสูง, อุณหภูมิ, น้ำหนัก, รูปแบบดำแหน่ง, และรูปแบบเวลาได้

- 1 เลือก 🔜 > ระบบ > หน่วยวัด
- 2 เลือกหนึ่งประเภทการวัด
- 3 เลือกหนึ่งหน่วยของการวัดสำหรับการตั้งค่า

การเปิดและปิดโทนเสียงอุปกรณ์

เลือก 🔜 > การตั้งค่า > โทน

การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์

เลือก 🔜 > การตั้งค่า > ภาษา

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์ กับสมาร์ทโฟนของคุณ, อุปกรณ์ตรวจหาโซนเวลาของคุณและ เวลาของวันปัจจุบันโดยอัตโนมัติ

การตั้งค่าโหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Edge 1030 Plus เป็นจอภาพต่อ ขยาย (extended display) เพื่อดูหน้าจอข้อมูลจากนาฬิกา มัลติสปอร์ตของ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ ตัวอย่างเช่น คุณ สามารถจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดง หน้าจอข้อมูลบนอุปกรณ์ Edge ของคุณในระหว่างการแข่งขัน ไตรกีฬา

- จากอุปกรณ์ Edge ของคุณ, เลือก -> โหมดจอภาพต่อ ขยาย > เชื่อมต่อกับนาฬิกา
- 2 จากนาพึกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ, เลือก การตั้งค่า > เชนเชอร์และอุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่ > การแสดงผลแบบรีโมท
- 3 ปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอบนอุปกรณ์ Edge ของคุณ และนาฬิกา Garmin เพื่อทำกระบวนการจับคู่ให้เสร็จสิ้น หน้าจอข้อมูลจากนาฬิกาที่จับคู่ไว้ของคุณปรากฏบน อุปกรณ์ Edge เมื่ออุปกรณ์ได้ถูกจับคู่

หมายเหตุ: ฟังก์ชันปกติของอุปกรณ์ Edge ถูกปิดใช้งาน ในขณะที่กำลังใช้โหมดการแสดงผลแบบรีโมท

หลังจากการจับคู่นาพึกา Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ กับอุปกรณ์ Edge ของคุณ, ทั้งคู่เชื่อมต่อโดยอัตโนมัติในครั้ง ต่อไปที่คุณใช้โหมดจอภาพต่อขยาย

การออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย

ขณะที่อุปกรณ์อยู่ในโหมดจอภาพต่อขยาย, แตะหน้าจอ, เลือก **ออกจากโหมดจอภาพต่อขยาย** > ✔

ข้อมูลอุปกรณ์

การอัปเดตผลิตภัณ*ฑ*์

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

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- การอัปเดตแผนที่

- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 1*)

ชิงค์อุปกรณ์ของคุณด้วยแอป Garmin Connect เมื่อมีซอฟด์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่ง การอัปเดดไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัดโนมัติ

การอัปเดตชอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณ ต้องมีบัญขี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยัง อุปกรณ์ของคุณ

- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้น ดอนการอัปเดด

หมายเหตุ: หากคุณเคยตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการ เชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถ ดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการไปยัง อุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อโดยการใช้ Wi-Fi

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อสังเกต

ค่าปกดิที่ทดสอบภายใด้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิด ใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเด้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ความถี่ของการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมด่ออยู่ต่าง ๆ

ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบ ชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	นานสูงสุด 24 ชม., การใช้งานทั่วไป
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการ ชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ช. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	IEC 60529 IPX71

หมายเหตุ: ขึ้นอยู่กับการตั้งค่าและลักษณะการใช้งาน

ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 V
อายุแบตเตอรี่	นานสูงสุด 3.5 ปีที่ 1 ชม./วัน

ระดับการกันน้ำ	1 ATM* หม ายเหตุ: ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ส่งข้อมูล อัตราการเด้นหัวใจขณะกำลังว่ายน้ำ
ช่วงอุณห <i>ภ</i> ูมิขณะ	จาก -5° ถึง 50°ซ. (จาก 23° ถึง
ทำงาน	122°ฟ.)

ข้อมูลจำเพาะของเช็นเชอร์วัดความเร็วและ เซ็นเชอร์ Cadence

ประเภทแบดเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 V
อายุแบตเตอรี่	12 เดือนโดยประมาณที่ 1 ชม./วัน
การจัดเก็บข้อมูล เซ็นเซอร์ความเร็ว	นานสูงสุด 300 ชม.ของข้อมูล กิจกรรม
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	IEC 60529 IPX7*

¹อุปกรณ์ทนต่อการสัมผัสถูกน้ำได้ลึกถึง 1 ม.ได้นานถึง 30 นาที สำหรับข้อมูล เพิ่มเดิม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

²อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากั้บความลึกของ 1⁰ ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ *Garmin.co.th/legal/waterrating*

การดูข้อมูลอุปกรณ์

้คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชั่นของ ซอฟต์แวร์, และข้อตกลงอนุญาตให้ใช้สิทธิ

เลือก**==** > ระบบ > เกี่ยวกับ > ข้อมูลลิขสิทธิ์

การดูข้อมูลกฎระเบียบและการปฏิบัติตาม

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น เครื่องหมายการปฏิบัติ ตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการ อนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1 เลือก

2 Select System > Regulatory Info.

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าเก็บอุปกรณ์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเกินไปเป็นเวลานานเพราะ อาจทำให้เกิดความเสียหายถาวรได้

อย่าใช้ของแข็งหรือวัตถุมีคมในการใช้งานหน้าจอสัมผัส, หรือ อาจเป็นผลให้เกิดความเสียหายขึ้นได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และ สารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบ และพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ยึดฝาครอบอากาศให้แน่นเพื่อป้องกันไม่ให้พอร์ต USB เสีย หาย

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถ ลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

การทำความสะอาดอุปกรณ์

- เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่าง อ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

คุณต้องปลดล็อกและถอดโมดูลออกก่อนทำความสะอาดสายรัด

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ไปที่ คำแนะนำการดูแลเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจ สำหรับคำแนะนำในการซักโดยละเอียด
- ล้างสายรัดหลังใช้งานทุกครั้ง
- ซักสายรัดด้วยเครื่องซักผ้าหลังจากใช้ครบทุกเจ็ดครั้ง
- อย่าใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้ง
- เมื่อกำลังตากให้สายรัดแห้ง, ให้แขวนไว้หรือวางราบ
- เพื่อยืดอายุของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ปลด ล็อกโมดูลออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ใน กล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเดือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของ ผลิตภัณฑ์

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็กเพื่อถอดสกรูสี่ตัวบนด้านหลังของ โมดูล
- 2 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก



- **3** รอ 30 วินาที
- 4 ใส่แบตเดอรี่ใหม่โดยให้ด้านขั้วบวกหงายขึ้น หมายเหตุ: อย่าทำให้ปะเก็นโอริงเสียหายหรือสูญหาย
- 5 ปิดฝาครอบและขันสกรูทั้งสี่ตัว หมายเหต: อย่าขันแน่นเกินไป

หลังจากคุณเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, คุณอาจต้องจับคู่กับอุปกรณ์ใหม่อีกครั้ง

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเชอร์ความเร็ว

อุปกรณ์จะใช้แบตเตอรี่ CR2032 หนึ่งก้อน ไฟ LED กะพริบ เป็นสีแดงเพื่อบ่งชี้ว่าระดับแบตเตอรี่อ่อนหลังการหมุนสองรอบ

 หาฝาครอบแบตเตอรี่ทรงกลม ① บนด้านหน้าของ เซ็นเซอร์



- 2 บิดฝาครอบทวนเข็มนาพึกาจนฝาครอบหลวมพอเพื่อถอด ออก
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรื่ออก 2
- **4** รอ 30 วินาที
- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่เข้าไปในฝ่าครอบ, ให้สังเกตขั้วบวกลบ หมายเหตุ: อย่าทำให้ปะเก็นโอริงเสียหายหรือสูญหาย
- 6 บิดฝ่าแบบตามเข็มนาพึกาเพื่อให้เครื่องหมายบนฝ่าครอบ ไปในทิศทางเดียวกับเครื่องหมายบนตัวเครื่อง หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวชั่วครู่ หลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียว และหยุดการกะพริบแล้ว, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่ง ข้อมูล

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเชอร์ Cadence

อุปกรณ์จะใช้แบตเตอรี่ CR2032 หนึ่งก้อน ไฟ LED กะพริบ เป็นสีแดงเพื่อบ่งชี้ว่าระดับแบตเตอรี่อ่อนหลังการหมุนสองรอบ

 หาฝาครอบแบตเตอรี่ทรงกลม ① บนด้านหลังของ เซ็นเซอร์



- 2 บิดฝาครอบทวนเข็มนาฬิกาจนถึงจุดที่ทำเครื่องหมายเพื่อ ปลดล็อกและฝาครอบหลวมพอเพื่อถอดออก
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรื่ออก 2
- **4** รอ 30 วินาที
- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่เข้าไปในฝาครอบ, ให้สังเกตขั้วบวกลบ หมายเหตุ: อย่าทำให้ปะเก็นโอริงเสียหายหรือสูญหาย
- 6 บิดฝาครอบตามเข็มนาฬึกาจนถึงจุดที่ทำเครื่องหมายเพื่อ ล็อก

หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวชั่วครู่ หลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียว และหยุดการกะพริบแล้ว, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่ง ข้อมูล

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่ง ไม่ได้ลบข้อมูลหรือการตั้งค่าใด ๆ ของคุณ

กดค้าง 🥭 นาน 10 วินาที อปกรณ์รีเซ็ตและเปิดขึ้นมา

การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มตัน

คุณสามารถเรียกคืนการกำหนดค่าและโปรไฟล์กิจกรรมเริ่มต้น ได้ โดยจะไม่ลบประวัติหรือข้อมูลกิจกรรมของคุณ, เช่น การ ปั่น, เวิร์คเอ้าท์, และคอร์สต่าง ๆ

เลือก 🗮 > ระบบ> รีเซ็ตอุปกรณ์ > รีเซ็ตการดั้งค่าเริ่ม ดัน > ✔

การลบข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่า

คุณสามารถลบข้อมูลผู้ใช้ทั้งหมดและคืนค่าอุปกรณ์กลับไป เป็นการตั้งค่าเริ่มต้นได้ โดยลบประวัติและข้อมูลของคุณ, เช่น การปั่น, เวิร์คเอ้าท์, และคอร์สต่าง ๆ และรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ และโปรไฟล์กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะไม่ลบไฟล์ใด ๆ ที่คุณได้เพิ่ม ไปยังอุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ

เลือก 🗮 > ระบบ > รีเซ็ตอุปกรณ์ > ลบข้อมูลและ รีเซ็ตการตั้งค่า > 🗸

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากสุด

- เปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่ (การเปิดโหมดประหยัด แบตเตอรี่, หน้า 30)
- ฉดความสว่างของ backlight (*การใช้ Backlight, หน้า* 27) หรือลดเวลาการเปิด backlight (*การตั้งค่าการแสดง* ผล, หน้า 27)
- เลือก interval การบันทึกแบบ สมาร์ท (การตั้งค่าการ บันทึกข้อมูล, หน้า 27)
- เปิดคุณสมบัติ Auto Sleep (การใช้ Auto Sleep, หน้า 26)
- ปิดคุณสมบัติไร้สายของ Bluetooth (การตั้งค่าโทรศัพท์, หน้า 27)
- เลือกการตั้งค่า GPS (การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 27)
- ลบเซ็นเซอร์ไร้สายที่คุณไม่ได้ใช้แล้ว

การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่

โหมดประหยัดแบตเตอรี่ปรับการตั้งค่าโดยอัตโนมัติเพื่อยืดอายุ แบตเตอรี่เพื่อการปั่นที่นานขึ้น ในระหว่างกิจกรรม, หน้าจอปิด ลง คุณสามารถเปิดใช้งานการแจ้งเดือนอัตโนมัติและแตะหน้า จอเพื่อปลุกอุปกรณ์ขึ้นมา โหมดประหยัดแบตเตอรี่บันทึกจุด การติดตาม GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง ความแม่นยำ ของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ track ถูกลดลง

หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกในโหมดประหยัดแบตเตอรี่เมื่อ เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่

- เลือก => โหมดประหยัดแบต > ใช้งาน
- 2 เลือกการแจ้งเตือนที่ปลุกหน้าจอระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม

หลังจากการปั่นของคุณ, คุณควรชาร์จอุปกรณ์และปิดใช้งาน โหมดประหยัดแบตเตอรี่เพื่อใช้คุณสมบัติทั้งหมดของอุปกรณ์

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถ ลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชั่นล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect และการ ตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ เพื่อลองทำขั้น ดอนการจับคู่ใหม่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อสมาร์ทโฟนใหม่ ให้ลบอุปกรณ์ของคุณออก จากแอป Garmin Connect ในสมาร์ทโฟนที่คุณดั้งใจจะ หยุดใช้
- นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม.(33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก
 หรือ •••, และเลือก อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์ เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- เลือก => คุณสมบัติการเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > จับคู่ สมาร์ทโฟน

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

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

ในขณะที่ถูกเชื่อมด่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, เพื่อ ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่าง จากดึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานไม่กี่นาที

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

- 1 เลือก
- 2 เลื่อนลงไปยังรายสุดท้ายในรายการ, และเลือกรายนั้น
- 3 เลื่อนลงไปยังข้อมูลที่ห้าในรายการ, และเลือกข้อมูลนั้น
- 4 เลือกภาษาของคุณ

การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ

หากคุณมีข้อมูลระดับความสูงที่แม่นยำสำหรับตำแหน่งปัจจุบัน ของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดระดับความสูงบน อุปกรณ์ของคุณด้วยตนเอง

- 1 เลือก การนำทาง > = > ดั้งระดับความสูง
- 2 ป้อนระดับความสูง, และเลือก 🗸

การปรับเทียบเข็มทิศ

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อปรับปรุงความ แม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่ เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และ อุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มดัน หากคุณประสบ กับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดิน ทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 เลือก 🔜 > ระบบ > ปรับเทียบเข็มทิศ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอ่านค่าอุณหภูมิ

อุปกรณ์อาจแสดงการอ่านค่าอุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิอากาศ จริงหากอุปกรณ์ถูกวางให้แสงแดดส่องโดยตรง, อยู่ในมือของ คุณ, หรือกำลังชาร์จกับแพ็คแบตเตอรี่ภายนอก นอกจากนั้น, อุปกรณ์จะต้องใช้เวลาสักพักเพื่อปรับให้สอดคล้องกับการ เปลี่ยนแปลงอย่างมากของอุณหภูมิ

การเปลี่ยนโอริง

การเปลี่ยนสายรัด (โอริง) มีจำหน่ายสำหรับที่ยึดแบบต่าง ๆ หม**ายเหตุ:** ใช้สายรัดอะไหล่แบบ Ethylene Propylene Diene Monomer (EPDM) เท่านั้น ไปที่ *Garmin.co.th/buy*, หรือดิดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณ

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ support.Garmin.com/th-TH สำหรับคู่มือการใช้ งาน, บทความ, และการอัปเดตซอร์ฟแวร์เพิ่มเติมต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/buy, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่ จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อ แสดงข้อมูล

- %**FTP:** power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power
- %อัตราการเต้นหัวใจสำรอง: เปอร์เซ็นด์ของอัตราการเด้น หัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้น หัวใจขณะพัก)
- %**อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด:** เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเด้น หัวใจสูงสุด
- 10วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
- **10วิ Power:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุด

วัตต์/กก. 10วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

30วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล

power ซ้าย/ขวา

30วิ Power: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต

VAM 30 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 30 วินาทีของความเร็ว ขาขึ้นเฉลี่ย

วั**ตต์/กก. 30วิ:** ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

3วิ Balance: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา

- **3วิ Power:** ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต
- **วัดด์/กก. 3**วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุดในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม

Flow 60 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 60 วินาทีของคะแนน flow

Grit 60 วิ: ค่าเฉลี่ยความเคลื่อนไหว 60 วินาทีของคะแนน grit

แอโรบิค TE: ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับ แอโรบิคฟิดเนสของคุณ

แอนแอโรบิค Training Effect: ผลกระทบของกิจกรรม ปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ

Asc. ไปยังจุดคอร์สถัดไป: การขึ้นที่ยังเหลืออยู่เพื่อไปยังจุด ถัดไปบนคอร์ส

การขึ้นคงเหลืออยู่: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, ขาขึ้น ที่ยังเหลืออยู่ในขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายระดับความสูง

โหมดช่วยเหลือ: โหมดความช่วยเหลือ eBike ปัจจุบัน

%HRR เฉลี่ย: เปอร์เซ็นด์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

%อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเฉลี่ย: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตรา การเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Balance เฉลี่ย: สมดุล power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน

Cadence เฉลี่ย: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ย: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

L. Peak Pwr Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ย สำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เวลา Lap เฉลี่ย: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pwr Phase ข้ายเฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

PCO เฉลี่ย: platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน

Power เฉลี่ย: ค่าเฉลี่ย power เอาต์พุตสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน

R. Peak Pwr Phase เฉลี่ย: มุม power phase peak เฉลี่ย สำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

Pwr Phase ขวาเฉลี่ย: มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วเฉลี่ย: ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

VAM เฉลี่ย: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

วัตต์/กก. เฉลี่ย: ค่า power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัตต์ต่อ กิโลกรัม Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาปัจจุบัน

ระดับแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่

สถานะแบตเตอรี่: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของอุปกรณ์ เสริมไฟจักรยาน

สถานะมุมลำแสง: โหมดลำแสงไฟหน้า

Cadence: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ

Cadence Bars: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ cadence สูงสุดของการปั่นจักรยานของคุณสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

กราฟแสดงจังหวะ: กราฟเส้นตรงแสดง cadence การปั่น จักรยานของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

แคลอรี่: ปริมาณของแคลอรี่ทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

แคลอรี่ที้ต้องกำจัด: ในระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, แคลอรี่ที่ยัง คงเหลือขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายแคลอรี่

ระยะจุดคอร์ส: ระยะทางที่ยังเหลืออยู่เพื่อไปยังจุดถัดไปบน คอร์ส

ตำแหน่งจุดหมาย: จุดสุดท้ายบนเส้นทางหรือคอร์ส

ระดับแบตเตอรี่ Di2: ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2

Di2 Shift Mode: โหมดเปลี่ยนเกียร์ปัจจุบันของเซ็นเซอร์ Di2

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรม ปัจจุบัน

ระยะนำหน้า: ระยะทางที่นำหน้าหรือตามหลัง Virtual Partner

ระยะทางถึงจุดหมาย: ระยะทางที่ยังเหลืออยู่ไปยังจุดหมาย ปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ

ระยะทางคงเหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, ระยะ ทางที่ยังเหลืออยู่เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งเป้าหมายระยะทาง

ระยะถึงจุดต่อไป: ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ

ระยะเวลา: เวลาที่เหลืออยู่สำหรับขั้นตอนการออกกำลังกาย ปัจจุบัน

แบตเตอรี่ eBike: ไฟแบตเตอรี่ที่ยังเหลืออยู่ของ eBike

เวลาที่ผ่านไป: เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ด้วอย่างเช่น หากคุณ เริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่อง จับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที

ความสูง: ความสูงของตำแหน่งในปัจจุบันของคุณที่เหนือหรือ ต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

กราฟระดับความสูง: กราฟเส้นแสดงระดับความสูงปัจจุบัน, ขาขึ้นรวม, และขาลงรวมของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

EPOC: ปริมาณของผลรวมของการผลาญออกซิเจนหลังการ ออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน EPOC บ่งชี้ความเหน็ดเหนื่อยของเวิร์คเอ้าท์ของคุณ

ETA ถึงจุดหมายปลายทาง: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อ คุณจะถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับ เวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทาง อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ETA at Next: เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง

waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้อง ถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ

- Flow: การวัดว่าคุณรักษาความเร็วและความราบรื่นอย่าง สม่ำเสมอได้อย่างไรผ่านหัวเลี้ยวต่าง ๆ ในกิจกรรมปัจจุบัน
- เกียร์หน้า: เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์
- **เกียร์แบตเตอรี่:** สถานะของแบตเตอรี่ของเซ็นเซอร์ตำแหน่ง เกียร์
- **เกียร์คอมโบ้:** การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ ดำแหน่งเกียร์
- อัตราส่วนเกียร์: จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้าน หลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์
- **อุปกรณ์:** เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ ตำแหน่งเกียร์
- **ความแรงของสัญญาณ GPS:** ความแรงของสัญญาณ ดาวเทียม GPS
- ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะ ทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 ม. (10 ฟุต) ที่คุณ ไต่ระดับ คุณเดินทาง 60 ม. (200 ฟุต), grade คือ 5%

Grit: การวัดความยากสำหรับกิจกรรมปัจจุบันโดยอิงกับระดับ ความสูง, การไล่ระดับ, และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

มุ่งไป: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

อัตราการเต้นหัวใจ: อัตราการเด้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะ การเด้นหัวใจด่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อม ต่อกับเครื่องวัดอัตราการเด้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

- **บาร์อัตราเต้นหัวใจ:** กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **กราฟอัตราเต้นหัวใจ:** กราฟเส้นแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- อัตราเต้นหัวใจที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, จำนวนที่คุณ ทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่าเป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจ
- โชนอัตราการเต้นหัวใจ: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจ ของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นโดยอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของ คุณ)
- **กราฟโชนอัตราการเต้นของหัวใจ:** กราฟเส้นแสดงโซน อัตราการเด้นหัวใจปัจจุบันของคุณ (1 ถึง 5)
- Intensity Factor: Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **กิโลจูล:** การออกกำลังกายซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เอาต์พุด) เป็นกิโลจูลส์

Lap %HRR: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเด้นหัวใจสำรอง (อัตราการเด้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเด้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

- Lap %อัตราเต้นหัวใจสูงสุด: เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการ เด้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Balance: สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Flow: คะแนน flow โดยรวมสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Grit: คะแนน grit โดยรวมสำหรับ lap ปัจจุบัน

HR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap

ปัจจุบัน

- Lap L. Peak Pwr Phase: มุม power phase peak เฉลี่ย สำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **Pwr Phase Lap ข้าย:** มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขา ซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap NP: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap PCO: platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap Power: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap R. Peak Pwr Phase: มุม power phase peak เฉลี่ย สำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- **Pwr Phase Lap ขวา:** มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวา สำหรับ lap ปัจจุบัน
- Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน ดวามเร็ว Lap: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจบัน
- **เวลา Lap:** เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน
- เวลา Lap นึ่ง: เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- เวลา Lap ยืน: เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
- Lap VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจบัน
- Lap วัดต์/กก.: power เอาต์พุตเฉลี่ยในหน่วยวัดต์ต่อกิโลกรัม สำหรับ lap ปัจจุบัน
- ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- Lap HR สุดท้าย: อัตราการเด้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นแล้วล่าสุด
- Lap NP สุดท้าย: Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ เสร็จสิ้นล่าสุด
- Lap Power สุดท้าย: power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- **เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้น ล่าสุด
- **เวลา Lap ล่าสุด:** เวลาของนาพึกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จ สิ้นล่าสุด
- Power Phase ข้าย: มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับ ขาซ้าย power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น
- Left Power Phase: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง
- **โหมดไฟ:** โหมดองค์ประกอบเครือข่ายไฟ
- **ไฟถูกเชื่อมต่อ:** จำนวนของไฟที่ถูกเชื่อมต่อ
- Max Lap Power: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
- PWR สูงสุด: power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ความเร็วสูงสุด:** ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **ตำแหน่งจุดถัดไป:** จุดถัดไปบนเส้นทางหรือคอร์ส
- Normalized Power: Normalized Power™ สำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
- ม**าตรระยะทาง:** การนับของระยะทางที่ได้เดินทางผ่านสำหรับ การเดินทางทั้งหมด ค่ารวมทั้งหมดนี้ไม่ถูกลบเมื่อมีการ รีเซ็ดข้อมูลการเดินทาง

Pedal Smooth.: การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอ ลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร

สภาพสมรรถนะ: คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการ

ประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียล ไทม์

Platform Center Offset: platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์ม บันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

- Power: power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์ อุปกรณ์ของคุณต้อง ถูกเชื่อมต่อกับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้
- Power Bars: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ power เอาต์พุตสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- Power Graph: กราฟเส้นแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ power เอาต์พุตสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- **โชน Power:** ช่วงปัจจุบันของ power เอาต์พุต (1 ถึง 7) ขึ้น อยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง
- หลัง: เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์
- **การทำข้ำที่เหลือ:** ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, การทำซ้ำที่เหลือ อยู่
- **อัตราการหายใจ:** อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อ นาที (brpm)
- Peak Pwr Phase ขวา: มุม power phase peak ปัจจุบัน สำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่น สร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
- Right Power Phase: มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขา ขวา Power phase คือบริเวณสโตรกการปันที่ positive power ถูกสร้างขึ้น
- **คำแนะนำการเปลี่ยนเกียร์:** คำแนะนำให้เปลี่ยนเกียร์ขึ้นหรือ ลงโดยอิงกับความพยายามปัจจุบันของคุณ eBike ของ คุณต้องอยู่ในโหมดเปลี่ยนเกียร์ด้วยตนเอง
- **ความเร็ว:** อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

แถบความเร็ว: กราฟแท่งแสดงค่าปัจจุบัน, เฉลี่ย, และ ความเร็วสูงสุดของคุณสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

- **กราฟความเร็ว:** กราฟเส้นแสดงความเร็วของคุณสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
- **ขั้นตอนเวลา:** เวลาที่ผ่านไปสำหรับขั้นตอนการออกกำลังกาย ในปัจจุบัน
- **พระอาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
- **พระอาทิตย์ตก:** เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เป้าหมาย: ระหว่างการออกกำลังกายเป้าหมายสำหรับขั้นตอน การออกกำลังกาย

เป้าหมาย Power: เป้าหมาย power เอาด์พุตระหว่างหนึ่ง กิจกรรม

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผล ต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ

เวลานำหน้า: เวลาที่นำหน้าหรือตามหลัง Virtual Partner

เวลาในโชน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเด้นหัวใจหรือ โซน power

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันของคุณและ การตั้งค่าเวลา (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

เวลาเริ่มจับ: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน **เวลานั่ง:** เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน **เวลายืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน **เวลาถึงจุดหมาย:** เวลาโดยประมาณที่เหลืออยู่ก่อนที่คุณถึง จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้แสดง

เวลาที่เหลือ: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์หรือคอร์ส, เวลาที่เหลือ อยู่ขณะที่คุณกำลังใช้เป้าหมายเวลา

เวลาถึงถัดไป: เวลาที่ถูกประเมินที่ยังคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

- Torque Effectiveness: การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมี ประสิทธิภาพเพียงใด
- ระยะขึ้น: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด
- ระยะลง: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้ง ล่าสุด

ความต้านทานของเทรนเนอร์: แรงต้านทานที่ใช้โดย indoor trainer

ช่วงเดินทาง: ระยะทางที่ถูกประเมินที่คุณสามารถเดินทางไป ได้โดยอิงกับการตั้งค่า eBike ปัจจุบันและไฟแบดเตอรี่ที่ ยังเหลืออยู่

- TSS: Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- VAM: อัตราความเร็วขาขึ้นเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
- วัตต์/กก.: จำนวน power เอาต์พุตในหน่วยวัตต์ต่อกิโลกรัม
- เทียบเวิร์คเอ้าท์: แผนภูมิเปรียบเทียบความพยายามปัจจุบัน ของคุณกับเป้าหมายเวิร์คเอ้าท์

ขั้นตอนการออกกำลังกาย: ระหว่างหนึ่งเวิร์คเอ้าท์, ขั้นตอน ปัจจุบันจากจำนวนของขั้นตอนทั้งหมด

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

	പ് പ	~		۰ e		100	
ดารางแหล่าง	บรวบอิงห	าารฉัดหมวด	າหมมาตรรา	าแสาหรับกา	ราโระเบบ	VU2 max	ตามอายและเพศ
PI 10 100PI01 1	10 0 0 0 0 0 0 0 0	1 10 10 00		простинотани	0 1 0 0 0 0 0 10	102 man.	

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/กก.)
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/กก.)
ยอดเยี่ยม	4.30 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29

ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29
ดี	จาก 2.36 ถึง 3.32
ดีพอใช้	จาก 1.90 ถึง 2.35
มือใหม่	น้อยกว่า 1.90

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

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

โชน	% ของอัตรา การเต้นหัวใจ สูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้ รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็น จังหวะ	การฝึกซ้อมแอโร บิกระดับเริ่มดัน, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็ก น้อย, ยังพูดคุย ได้	การฝึกซ้อมระบบ ไหลเวียนโลหิต ขั้นพื้นฐาน, ช่วง การฟื้นตัวดี

โชน	% ของอัตรา การเต้นหัวใจ สูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้ รับ
3	70-80%	ช่วงก้าวปาน กลาง, เริ่มพูดคุย ได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความ สามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมระบบ ไหลเวียนโลหิต อย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและ อึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสา มารถแอนแอโร บิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะ สั้น, ไม่สามารถ คงไว้ได้เป็นเวลา นาน, หายใจ ลำบาก	แอนแอโรบิกและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ, พละ กำลังเพิ่มขึ้น

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดย อัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของ คุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี่ไม่ใช่ รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของ คุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

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

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงลัอ (มม.)
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1 95	2050
26 × 2 00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 x 2 10	2068
26 × 2.10	2070
20 × 2.125	2010
20×2.55	2085
20 × 1-1/2	2170
20 X 3.00	2170
27 X 1 1/0	2145
2/ × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
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

support.Garmin.com/th-TH



August 2020 190-02678-2F_0A