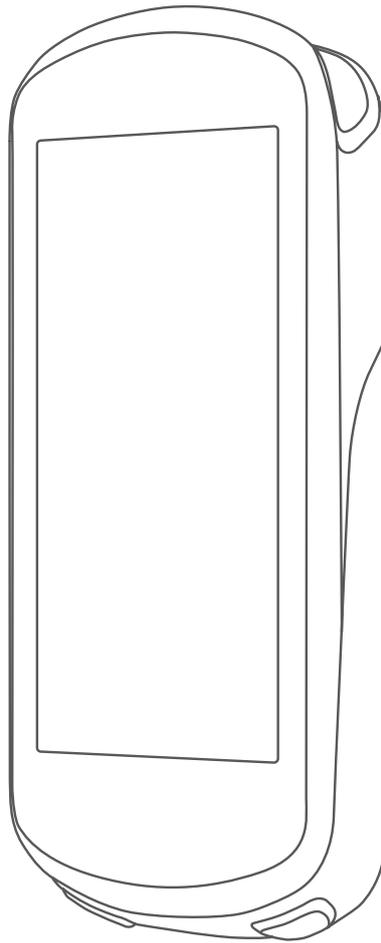


GARMIN®



# EDGE® 1030

---

Panduan

© 2018 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Seluruh hak cipta. Di bawah hukum hak cipta, manual ini tidak dapat disalin, secara keseluruhan atau sebagian, tanpa izin tertulis dari Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau meningkatkan produk dan untuk membuat perubahan dalam isi manual ini tanpa pemberitahuan sebelumnya kepada setiap orang atau organisasi dari perubahan atau perbaikan tersebut. Pergi ke [www.garmin.com](http://www.garmin.com) untuk update saat ini dan informasi tambahan mengenai penggunaan produk ini.

Garmin®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Virtual Partner®, dan logo Garmin adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Connect IQ™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ dan Garmin Connect™ adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Tanda tulisan dan logo Bluetooth® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Cooper Institute®, serta setiap merek dagang, adalah milik dari Cooper Institute. Di2™ adalah merek dagang dari Shimano, Inc. Shimano® adalah merek dagang dari Shimano, Inc. iOS® adalah merek dagang terdaftar dari Cisco Systems, Inc. yang menggunakan lisensi dari Apple Inc. Mac® adalah merek dagang terdaftar dari Apple Computer, Inc. Tanda tulisan dan logo microSD®, microSDHC dimiliki oleh SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) dan Normalized Power™ (NP) adalah merek dagang dari Peaksware, LLC. STRAVA dan Strava™ adalah merek dagang dari Strava, Inc. Wi-Fi® adalah merek dagang dari Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation di Amerika Serikat dan negara-negara lain. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

Produk ini bersertifikat ANT + ®. Kunjungi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) untuk daftar produk yang kompatibel dan aplikasi.

M/N: A03164

# Daftar Isi

<b>Pengenalan .....</b>	<b>1</b>	Menggunakan Alat Latih Dalam Ruang ANT+ .....	6
Untuk Memulai .....	1	Latihan dengan Interval .....	7
Memasangkan Ponsel Pintar Anda .....	1	Membuat Latihan dengan Interval .....	7
Ringkasan Layar Depan .....	1	Memulai Latihan dengan Interval .....	7
Melihat Widget .....	1	Mengeset Target Latihan .....	7
Menggunakan Layar Sentuh .....	2	<b>Statistik Saya .....</b>	<b>7</b>
Mengunci Layar Sentuh .....	2	Pengukuran Kinerja .....	7
Mengisi Daya Perangkat .....	2	Status Pelatihan .....	8
Tentang Baterai .....	2	Tentang Perkiraan VO2 Maks. ....	8
Memasang Dudukan Standar .....	2	Beban Latihan .....	9
Memasang Dudukan Paling Depan .....	2	Waktu pemulihan .....	9
Melepas Edge .....	3	Mendapatkan Perkiraan Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP) .....	10
Memperoleh Sinyal Satelit .....	3	Melihat Tingkat Stres Anda .....	10
<b>Training .....</b>	<b>3</b>	Nonaktifkan Notifikasi Kinerja .....	10
Mengendarai Sepeda .....	3	Rekaman Pribadi .....	11
Segmen .....	3	Melihat Catatan Pribadi Anda .....	11
Segmen Strava™ .....	4	Mengubah Rekaman Pribadi .....	11
Mengikuti Segmen dari Web .....	4	Menghapus Rekaman Pribadi .....	11
Mengaktifkan Segmen .....	4	Zona Latihan .....	11
Balapan Segmen .....	4	<b>Navigasi .....</b>	<b>11</b>
Melihat Detail Segmen .....	4	Lokasi .....	11
Pilihan Segmen .....	5	Menandai Lokasi .....	11
Menghapus Segmen .....	5	Menavigasi ke Lokasi .....	11
Latihan .....	5	Menavigasi Balik ke Awal .....	11
Membuat Latihan .....	5	Menghentikan Navigasi .....	12
Mengulang Langkah Latihan .....	5	Mengedit Lokasi .....	12
Mengedit Latihan .....	5	Menghapus Lokasi .....	12
Mengikuti Latihan dari Web .....	5	Memproyeksikan Lokasi .....	12
Memulai Latihan .....	5	Jalur .....	12
Menghentikan Latihan .....	5	Merencanakan dan Mengendarai Jalur .....	12
Menghapus Latihan .....	6	Mengikuti Jalur dari Web .....	12
Tentang Kalender Training .....	6	Membuat dan Mengendarai Jalur Pulang Pergi .....	13
Menggunakan Rencana Training Garmin Connect .....	6	Tips untuk Latihan dengan Jalur .....	13
Latihan Dalam Ruang .....	6	Melihat Detail Jalur .....	13
Memasangkan ANT + Indoor Trainer Anda .....	6		

Menghentikan Jalur .....	13
Menghapus Jalur .....	13
Pilihan Jalur .....	13
<b>Pengaturan Peta .....</b>	<b>13</b>
Mengubah Orientasi Peta .....	14
<b>Pengaturan Rute.....</b>	<b>14</b>
Memilih Aktivitas untuk Penghitungan Rute.....	14
<b>Fitur yang Terhubung.....</b>	<b>14</b>
<b>Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth .....</b>	<b>14</b>
Memutar Audio Anjuran Selama Aktivitas Anda ....	15
Memulai Sesi GroupTrack.....	15
Mentransfer Berkas ke Perangkat Edge Lain .....	15
Deteksi Insiden .....	15
<b>Fitur-fitur yang Terhubung Wi-Fi .....</b>	<b>16</b>
Menyiapkan Konektivitas Wi-Fi.....	16
Pengaturan Wi-Fi.....	16
<b>Sensor nirkabel .....</b>	<b>17</b>
<b>Memasang Sensor Kecepatan .....</b>	<b>17</b>
<b>Memasang Sensor Kecepatan .....</b>	<b>17</b>
Tentang Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens .....	17
Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga.....	17
<b>Menggunakan Monitor Denyut Jantung .....</b>	<b>17</b>
Mengeset Zona Denyut Nadi.....	18
Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu .....	18
<b>Memasang Sensor Nirkabel Anda.....</b>	<b>19</b>
<b>Latihan dengan Pengukur Tenaga.....</b>	<b>19</b>
Mengeset Zona Tenaga Anda.....	19
Mengkalibrasi Pengukur Tenaga.....	19
Tenaga Berbasis Pedal .....	19
Dinamika Bersepeda.....	19
Data Fase Tenaga .....	20
Offset Pusat Platform .....	20
Menyesuaikan Fitur Vector .....	20
Memperbarui Perangkat Lunak Vector Menggunakan Perangkat Edge.....	20
<b>Menggunakan Pengoper Elektronik .....</b>	<b>20</b>
<b>Keawasan Situasional.....</b>	<b>20</b>

<b>Riwayat .....</b>	<b>20</b>
<b>Melihat Pengendaraan Anda .....</b>	<b>20</b>
Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Latihan .....	20
Melihat Total Data.....	21
Menghapus Pengendaraan.....	21
<b>Garmin Connect.....</b>	<b>21</b>
Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect .....	21
<b>Perekaman Data .....</b>	<b>21</b>
<b>Manajemen Data .....</b>	<b>21</b>
Menghubungkan Perangkat ke Komputer .....	21
Memindahkan Berkas ke Perangkat Anda .....	22
Menghapus Berkas .....	22
Melepas Kabel USB .....	22
<b>Menyesuaikan Perangkat Anda.....</b>	<b>22</b>
<b>Fitur-fitur Unduhan Connect IQ .....</b>	<b>22</b>
<b>Profil .....</b>	<b>22</b>
Menyetel Profil Pengguna Anda .....	22
Tentang Atlet Sejati.....	23
<b>Tentang Pengaruh Pelatihan .....</b>	<b>23</b>
Memperbarui Profil Aktivitas .....	23
Menambahkan Layar Data.....	23
Mengedit Layar Data.....	23
Menata ulang Layar Data .....	23
Mengubah Pengaturan Satelit .....	24
Alarm .....	24
Auto Lap .....	24
Menggunakan Tidur Otomatis .....	25
Menggunakan Auto Pause .....	25
Menggunakan Gulir Otomatis.....	25
Memulai Timer secara Otomatis.....	25
<b>Pengaturan Ponsel .....</b>	<b>25</b>
<b>Pengaturan Sistem.....</b>	<b>25</b>
Pengaturan Tampilan .....	25
Pengaturan Perekaman Data.....	26
Mengubah Satuan Ukur.....	26
Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat .....	26
Mengubah Bahasa Perangkat .....	26
Zona Waktu.....	26

<b>Informasi Perangkat.....</b>	<b>26</b>	Paparan Radiasi Frekuensi Radio .....	34
Spesifikasi .....	26		
Spesifikasi Edge.....	26		
Spesifikasi Sensor Detak Jantung .....	26		
Spesifikasi Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens.....	26		
<b>Perawatan Perangkat.....</b>	<b>27</b>		
Membersihkan Perangkat.....	27		
Merawat Monitor Denyut Jantung .....	27		
<b>Memasang Kartu Memori.....</b>	<b>27</b>		
<b>Baterai yang Bisa Diganti Pengguna .....</b>	<b>27</b>		
Mengganti Baterai Monitor Denyut Jantung .....	27		
Mengganti Baterai Sensor Kecepatan atau Sensor Kadens .....	28		
 <b>Pemecahan masalah.....</b>	 <b>28</b>		
<b>Mengatur Ulang Perangkat.....</b>	<b>28</b>		
Mengembalikan Pengaturan Default .....	28		
Menghapus Data dan Pengaturan Pengguna.....	28		
<b>Memaksimalkan Umur Baterai .....</b>	<b>28</b>		
Menyalakan Mode Hemat Baterai .....	28		
<b>Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS .....</b>	<b>28</b>		
<b>Mengeset Ketinggian Anda.....</b>	<b>29</b>		
<b>Bacaan Suhu.....</b>	<b>29</b>		
<b>Perangkat saya dalam bahasa yang salah .....</b>	<b>29</b>		
<b>Ring-O Pengganti .....</b>	<b>29</b>		
<b>Melihat Informasi Perangkat.....</b>	<b>29</b>		
<b>Memperbarui Software Menggunakan Garmin Connect Ponsel.....</b>	<b>29</b>		
<b>Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Express .....</b>	<b>29</b>		
<b>Update Produk.....</b>	<b>29</b>		
<b>Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut .....</b>	<b>29</b>		
 <b>Lampiran .....</b>	 <b>30</b>		
<b>Field Data .....</b>	<b>30</b>		
<b>Nilai Standar VO2 Maks. ....</b>	<b>33</b>		
<b>Nilai FTP .....</b>	<b>33</b>		
<b>Perhitungan Zona Denyut Jantung.....</b>	<b>33</b>		
<b>Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran.....</b>	<b>33</b>		

# Pengenalan

## ⚠️ PERINGATAN

Lihat panduan *Keselamatan Penting dan Informasi Produk* dalam kotak kemasan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

## Untuk Memulai



①		Pilih untuk memasuki mode tidur dan membangunkan perangkat. Tahan untuk menyalakan atau mematikan perangkat dan mengunci layar sentuh.
②		Pilih untuk menandai putaran baru.
③		Pilih untuk memulai dan menghentikan timer
④	Slot kartu memori (di bawah penutup)	Pasang kartu microSD® opsional.
⑤	Kontak listrik	Isi daya menggunakan aksesori baterai eksternal Edge.

**CATATAN:** Pergi ke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) untuk membeli aksesori opsional.

## Memasang Ponsel Pintar Anda

Untuk menggunakan fitur terhubung dari perangkat Edge 1030, harus dipasangkan langsung melalui aplikasi Garmin Connect™ Mobile, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada smartphone Anda.

- 1 Dari toko aplikasi di smartphone anda unduh dan buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 2 Tahan untuk menghidupkan perangkat. Pertama kali Anda menghidupkan perangkat, Anda akan memilih bahasa perangkat. Layar berikutnya meminta Anda untuk memasangkan dengan smartphone Anda.

**TIP:** Anda dapat menggesek layar awal untuk melihat widget pengaturan, lalu pilih **Telepon > Pasangkan Smartphone** untuk secara manual memasukkan mode pasang.

- 3 Pilih pilihan untuk menambahkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda:
  - Jika ini adalah pertama kalinya Anda memasang perangkat dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, ikuti petunjuk di layar.
  - Jika Anda sudah memasang perangkat lain dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Perangkat Garmin > Tambah Perangkat**, dan ikuti petunjuk di layar.

Setelah anda sukses memasangkan, pesan akan muncul dan perangkat anda akan melakukan sinkronisasi secara otomatis dengan smartphone anda.

## Ringkasan Layar Depan

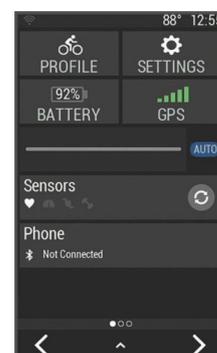
Layar depan menyediakan akses cepat ke semua fitur perangkat Edge.

	Pilih untuk mulai mengendarai sepeda. Gunakan panah untuk mengubah profil aktivitas Anda.
Navigasi	Pilih untuk menandai lokasi, mencari lokasi, dan membuat atau menavigasi jalur.
Training	Pilih untuk mengakses segmen, latihan, dan pilihan latihan lainnya.
Riwayat	Pilih untuk mengakses kendaraan dan total Anda sebelumnya.
Statistik Saya	Pilih untuk mengakses metrik kinerja, catatan pribadi, dan profil pengguna Anda.
	Pilih untuk mengakses fitur dan pengaturan yang terhubung.
IQ	Pilih untuk mengakses aplikasi Connect IQ™, widget, dan ruas-ruas data.

## Melihat Widget

Perangkat Anda sudah terisi dengan beberapa widget, dan masih banyak pilihan yang tersedia ketika Anda memasangkan perangkat Anda dengan smartphone atau perangkat lain yang kompatibel.

- 1 Dari layar depan, usap layar dari atas ke bawah.



Pengaturan widget akan muncul. Ikon berkedip berarti perangkat sedang mencari. Anda dapat memilih ikon apapun untuk mengubah pengaturannya.

- 2 Geser ke kiri atau kanan untuk melihat lebih banyak widget.

Lain kali Anda menggesek ke bawah untuk melihat widget, widget terakhir yang Anda lihat muncul.

## Menggunakan Layar Sentuh

- Saat timer berjalan, ketuk layar untuk melihat tampilan timer.

Tampilan timer memudahkan Anda untuk kembali ke layar awal selama pengendaraan.

- Pilih 🏠 untuk kembali ke layar awal.
- Usap atau pilih panah untuk menggulir.
- Pilih ↶ untuk kembali ke halaman sebelumnya.
- Pilih ✓ untuk menyimpan perubahan dan menutup halaman.
- Pilih ✕ untuk menutup halaman dan kembali ke halaman sebelumnya.
- Pilih 📍 untuk mencari di dekat lokasi.
- Pilih 🗑️ untuk menghapus item.
- Pilih ⓘ untuk informasi selengkapnya.

## Mengunci Layar Sentuh

Anda dapat mengunci layar untuk mencegah sentuhan layar yang tak disengaja.

- Tahan ⏸, dan pilih **Kunci Layar**.
- Selama kegiatan, Pilih ⏸.

## Mengisi Daya Perangkat

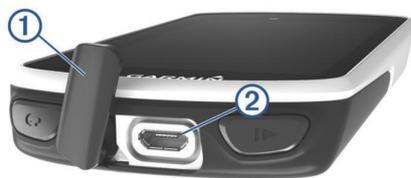
### PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

Perangkat ini diberi daya lewat baterai lithium-ion bawaan yang dapat Anda isi menggunakan stopkontak dinding standar atau rongga USB di komputer Anda.

**CATATAN:** Perangkat tidak akan diisi bila berada di luar rentang suhu yang disetujui (*Spesifikasi Edge, halaman 26*).

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas ① dari rongga USB ②.



- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke port pengisian pada perangkat Anda.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke adaptor AC atau

rongga USB komputer.

- 4 Colokkan adaptor AC ke soket dinding standar. Jika perangkat dihubungkan ke pencatu daya, perangkat akan menyala.
- 5 Isi perangkat hingga penuh.

## Tentang Baterai

### ⚠️ PERINGATAN

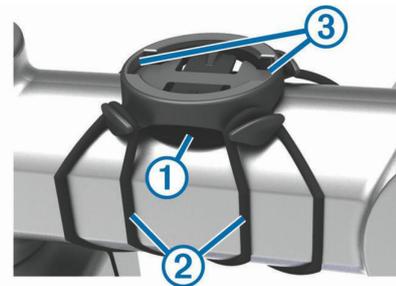
Perangkat ini berisi baterai lithium-ion. Lihat *panduan Informasi Keselamatan dan Produk Penting dalam kemasan produk* untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

## Memasang Dudukan Standar

Untuk penerimaan terbaik oleh GPS, posisikan dudukan sepeda sedemikian rupa sehingga bagian depan perangkat mengarah ke langit. Anda dapat memasang dudukan sepeda pada stem atau stang.

- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukkan perangkat di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendaraan aman sepeda Anda.
- 2 Posisikan cakram karet ① di bagian belakang dudukan sepeda.

Tab karet harus sejajar dengan bagian belakang dudukan sepeda sehingga tetap berada di tempat.



- 3 Posisikan dudukan sepeda pada stem sepeda.
- 4 Pasang dudukan sepeda dengan erat menggunakan kedua gelang ②.
- 5 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat dengan celah dudukan pada sepeda ③.
- 6 Tekan sedikit ke bawah lalu putar perangkat searah jarum jam sampai terkunci di tempat.



## Memasang Dudukan Paling Depan

- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukkan perangkat Edge di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendaraan aman sepeda Anda.

- Gunakan kunci heksagonal untuk melepas sekrup ① dari konektor stang ②.



- Pasang bantalan karet di seputaran stang:
  - Jika diameter stang 25,4 mm, gunakan bantalan yang lebih tebal.
  - Jika diameter stang 31,8 mm, gunakan bantalan yang lebih tipis.
- Pasang konektor stang di seputaran bantalan karet.
- Pasang kembali dan kencangkan sekrup.
 

**CATATAN:** Garmin® merekomendasikan spesifikasi torsi 7 lbf-in. (0,8 N-m).  
Anda harus rutin mengecek kekencangan sekrup.
- Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat Edge dengan celah dudukan pada sepeda ③.



- Tekan sedikit ke bawah lalu putar perangkat Edge searah jarum jam sampai terkunci di tempat.

### Melepas Edge

- Putar Edge searah jarum jam untuk membuka kunci perangkat.
- Angkat Edge dari dudukannya.

### Memperoleh Sinyal Satelit

Perangkat memerlukan pandangan bebas hambatan ke langit untuk memperoleh sinyal satelit. Waktu dan tanggal akan diset secara otomatis berdasarkan posisi GPS.

- Beranjaklah dari ruangan ke area terbuka.  
Bagian depan perangkat harus diarahkan ke langit.
- Tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit.  
Mungkin diperlukan 30–60 detik untuk menemukan sinyal satelit.

## Training

### Mengendarai Sepeda

Jika perangkat Anda dilengkapi sensor ANT+, maka sensor tersebut sudah dalam keadaan terpasang dan diaktifkan selama penyetelan awal.

- Tahan untuk menyalakan perangkat.
- Silakan ke luar ruangan, dan tunggu selagi perangkat mencari sinyal satelit. Bar indikator satelit akan berubah hijau ketika perangkat sudah siap.
- Dari layar utama, pilih atau untuk memilih profil aktivitas.
- Pilih .
- Pilih untuk memulai timer.

Waktu	
00:01:34	
Kecepatan	
0.0 <sup>m</sup> <sub>h</sub>	
Jarak	
38 <sup>f</sup>	
Waktu Saat Ini	
10:23:59 <sup>M</sup>	
Kalori	Haluan
0 <sup>ca</sup> <sub>i</sub>	N

Riwayat hanya akan direkam saat timer berjalan.

- Usap ke kiri atau kanan untuk melihat layar data lainnya.

Anda dapat mengusap layar data dari atas ke bawah untuk melihat layar koneksi.

- Jika perlu, ketuk layar untuk melihat tampilan timer.
- Pilih untuk menghentikan timer aktivitas.

**TIPS:** Sebelum menyimpan pengendaraan ini dan membaginya di akun Garmin Connect Anda, Anda dapat mengubah jenis pengendaraan. Data jenis pengendaraan yang akurat sangat diperlukan untuk membuat jalur ramah bersepeda.

- Pilih **Simpan Pengendaraan**.

- Pilih .

### Segmen

**Mengikuti segmen:** Anda dapat mengirim segmen dari akun Garmin Connect ke perangkat. Setelah segmen disimpan ke perangkat, Anda dapat mengikuti segmen tersebut.

**CATATAN:** Bila Anda men-download dari akun Garmin Connect Anda, Anda dapat mendownload semua segmen yang tersedia dalam Jalur.

**Balapan segmen:** Anda dapat balapan segmen, berusaha menyamai atau melebihi rekaman pribadi atau pesepeda lain yang telah menempuh segmen tersebut.

## Segmen Strava™

Anda dapat mengunduh segmen Strava ke perangkat Edge 1030 Anda. Ikuti segmen Strava untuk membandingkan antara performa dan pengendaraan terdahulu Anda, teman, dan pesepeda profesional yang telah menempuh segmen yang sama.

Untuk mendaftar keanggotaan Strava, masuk ke widget segmen dalam akun Garmin Connect Anda. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informasi dalam buku panduan ini berlaku untuk segmen Garmin Connect dan segmen Strava.

### Menggunakan Strava Segment Explore Widget

Widget Strava Segment Explore memungkinkan Anda melihat dan menaiki segmen Strava terdekat.

- 1 Dari widget Strava Segment Explore, pilih satu segmen.
- 2 Pilih opsi.
  - Pilih ★ untuk membintangi segmen di akun Strava Anda.
  - Pilih **Unduh > Pengendaraan** untuk mendownload segmen ke perangkat Anda dan naiknya.
  - Pilih **Pengendaraan** untuk mengendarai segmen yang diunduh.
- 3 Pilih ◀ atau ▶ untuk melihat segmen Anda, waktu terbaik teman Anda, dan waktu pemimpin segmen.

### Mengikuti Segmen dari Web

Sebelum dapat mengunduh dan mengikuti segmen dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 21](#)).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.

**CATATAN:** Jika Anda menggunakan segmen Strava, segmen favorit Anda secara otomatis akan dikirim ke perangkat saat perangkat terhubung ke Garmin Connect Mobile atau komputer Anda.

- 2 Kunjungi [Garmin.co.id](http://Garmin.co.id)
- 3 Buat segmen baru, atau pilih segmen yang sudah ada.
- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Putuskan perangkat, dan nyalakan.
- 6 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 7 Pilih segmen.
- 8 Pilih **Peta > Pengendaraan**.

### Mengaktifkan Segmen

Anda dapat mengaktifkan segmen balap dan meminta peringatan bahwa Anda mendekati segmen.

- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih **Aktifkan**.

**CATATAN:** Perintah akan memperingatkan Anda

akan segmen yang mendekat yang hanya akan muncul untuk segmen yang diaktifkan.

### Balapan Segmen

Segmen adalah jalur balap virtual. Anda dapat balapan segmen, dan membandingkan antara performa dan aktivitas terdahulu Anda, performa pengendara lain, koneksi dalam akun Garmin Connect, atau anggota lain dari komunitas sepeda. Anda dapat mengunggah data aktivitas ke akun Garmin Connect untuk melihat posisi segmen.

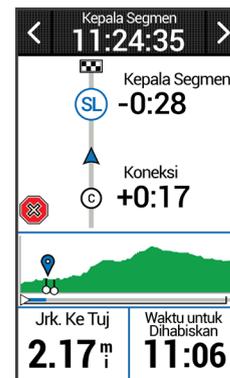
**CATATAN:** Jika akun Garmin Connect dan akun Strava Anda terpaut, aktivitas Anda secara otomatis akan dikirim ke akun Strava sehingga Anda dapat meninjau posisi segmennya.

- 1 Pilih ▶ untuk memulai timer aktivitas, dan pergi untuk naik.

Jika jalur Anda melintang segmen yang diaktifkan, Anda dapat balapan segmen tersebut.

- 2 Pilih balapan segmen.

Layar data segmen muncul secara otomatis.



- 3 Jika perlu, pilih ◀ atau ▶ untuk mengubah target Anda selama balap.

Anda bisa balap lawan kepala regu, penantang, atau pesepeda lain (jika ada). Sebuah pesan akan muncul ketika segmen telah diselesaikan.

Sebuah pesan akan muncul ketika segmen telah diselesaikan.

### Melihat Detail Segmen

- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih opsi:
  - Pilih **Peta** untuk melihat segmen pada peta.
  - Pilih **Ketinggian** untuk melihat plot ketinggian segmen.
  - Pilih **Papan Klasemen** untuk melihat frekuensi pengendaraan dan rerata kecepatan untuk pemimpin segmen, kepala regu atau penantang, waktu terbaik dan rerata kecepatan Anda pribadi, dan pengendara lain (jika ada).

**TIPS:** Anda dapat memilih entri papan klasemen untuk mengubah target balapan segmen Anda.

## Pilihan Segmen

Pilih **Latihan > Segmen > Pilihan Segmen**.

**Panduan Berbelok:** Mengaktifkan atau menonaktifkan perintah berbelok.

**Cari:** Memungkinkan Anda mencari segmen yang disimpan berdasarkan nama.

**Aktif/Nonaktif:** Mengaktifkan atau menonaktifkan segmen yang termuatkan dengan benar di perangkat.

**Hapus:** Memungkinkan Anda menghapus semua atau beberapa segmen yang disimpan dari perangkat.

## Menghapus Segmen

- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih  > .

## Latihan

Anda dapat membuat latihan khusus dengan target untuk tiap langkah latihan juga dengan jarak, waktu, dan kalori yang berlainan. Anda dapat membuat latihan menggunakan Garmin Connect, dan mengirimnya ke perangkat Anda. Anda juga dapat membuat dan menyimpan latihan secara langsung di perangkat Anda.

Anda dapat menjadwalkan latihan menggunakan Garmin Connect. Anda juga dapat merencanakan dulu latihan dan menyimpannya di perangkat.

## Membuat Latihan

- 1 Pilih **Latihan > Latihan > Buat Baru**.
- 2 Masukkan nama latihan, lalu pilih .
- 3 Pilih **Tipe Langkah** untuk menentukan tipe langkah latihan.  
Contoh, pilih Istirahat untuk menggunakan langkah ini sebagai putaran istirahat.  
Selama putaran istirahat, timer akan tetap berjalan dan data akan direkam.
- 4 Pilih **Durasi** untuk menentukan bagaimana langkah diukur.  
Contoh, pilih Jarak untuk mengakhiri langkah setelah jarak tertentu.
- 5 Jika perlu, masukkan nilai khusus untuk durasi.
- 6 Pilih **Target** untuk memilih target selama langkah berlangsung.  
Contoh, pilih Zona Denyut Nadi untuk memelihara konsistensi denyut nadi selama langkah berlangsung.
- 7 Jika perlu, pilih zona target atau masukkan rentang khusus.  
Contoh, Anda dapat memilih zona denyut nadi. Setiap kali melebihi atau kurang dari denyut nadi yang ditentukan, perangkat akan mengeluarkan bunyi bip dan menampilkan pesan.
- 8 Pilih  untuk menyimpan langkah.

9 Pilih **Tambah Langkah Baru** untuk menambahkan langkah lainnya ke latihan tersebut.

10 Pilih  untuk menyimpan latihan.

## Mengulang Langkah Latihan

Sebelum dapat mengulang langkah latihan, Anda harus membuat latihan minimal dengan satu langkah.

- 1 Pilih **Tambah Langkah Baru**.
- 2 Pilih **Jenis Langkah**.
- 3 Pilih pilihan:
  - Pilih **Ulang** untuk mengulang langkah satu atau beberapa kali. Contoh, Anda dapat mengulang langkah 5 mil sepuluh kali.
  - Pilih **Ulang Sampai** untuk mengulang langkah dengan durasi tertentu. Contoh, Anda dapat mengulang langkah 5 mil selama 60 menit atau sampai denyut nadi Anda mencapai 160 bpm.
- 4 Pilih **Kembali ke Langkah**, lalu pilih langkah yang akan diulang.
- 5 Pilih  untuk menyimpan langkah.

## Mengedit Latihan

- 1 Pilih **Latihan > Latihan**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih .
- 4 Pilih langkah, lalu pilih **Edit Langkah**.
- 5 Ubah atribut langkah, lalu pilih .
- 6 Pilih  untuk menyimpan latihan.

## Mengikuti Latihan dari Web

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [halaman 21](#)).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi [Garmin.co.id](http://Garmin.co.id)
- 3 Buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**, lalu ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Lepaskan perangkat.

## Memulai Latihan

- 1 Pilih **Latihan > Latihan**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih **Pengendaraan**.

Setelah memulai satu latihan, perangkat akan menampilkan tiap langkah latihan, target (jika ada), dan data latihan terkini. Alarm suara akan berbunyi ketika Anda hampir menyelesaikan langkah latihan. Sebuah pesan akan muncul, menghitung mundur waktu atau jarak sampai langkah baru muncul.

## Menghentikan Latihan

- Kapan saja, silakan pilih  untuk mengakhiri langkah latihan dan memulai langkah berikutnya.

- Setiap saat, gesek ke atas dari bagian bawah layar, lalu pilih **Langkah Restart** untuk mengakhiri langkah latihan dan hidupkan kembali.
- Kapan saja, silakan pilih  untuk menghentikan timer.
- Kapan saja, usap layar dari atas ke bawah untuk melihat halaman koneksi, lalu pilih Tekan untuk Berhenti >  untuk mengakhiri latihan.

## Menghapus Latihan

- 1 Pilih **Latihan > Latihan**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih  >  > .

## Tentang Kalender Training

Kalender latihan pada perangkat merupakan perpanjangan dari kalender atau jadwal latihan yang Anda buat di Garmin Connect. Setelah menambahkan beberapa latihan ke kalender Garmin Connect, Anda dapat mengirimkannya ke perangkat. Semua latihan terjadwal akan dikirim ke perangkat yang muncul dalam daftar kalender latihan berdasarkan tanggal. Jika Anda memilih satu hari dalam kalender latihan, Anda dapat melihat atau melakukan latihan tersebut. Latihan terjadwal akan tersimpan di perangkat setelah Anda menyelesaikannya atau melompatinya. Jika Anda mengirim latihan terjadwal dari Garmin Connect, latihan tersebut akan menempa latihan yang ada di kalender.

## Menggunakan Rencana Training Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan menggunakan rencana training, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 21](#)).

Anda dapat mengambil akun Garmin Connect untuk mencari rencana latihan, jadwal latihan, dan mengirimkannya ke perangkat.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi [Garmin.co.id](#)
- 3 Pilih dan jadwalkan rencana latihan.
- 4 Periksa kembali rencana latihan di kalender Anda.
- 5 Pilih , lalu ikuti petunjuk pada layar.

## Latihan Dalam Ruang

Perangkat ini mencakup profil aktivitas dalam ruangan yang GPS dimatikan. Anda dapat mematikan GPS saat latihan di dalam ruang atau untuk menghemat baterai.

**CATATAN:** Setiap perubahan pada pengaturan GPS akan disimpan ke profil aktif.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode GPS > Mati**.

Jika GPS dimatikan, kecepatan dan jarak tidak akan tersedia kecuali Anda memiliki sensor opsional

yang akan mengirim data kecepatan dan jarak ke perangkat.

## Memasangkan ANT + Indoor Trainer Anda

- 1 Dekatkan perangkat dalam jarak 3 m (10 kaki) dari sensor.
- 2 Pilih **Penurunan Latihan > Alat Latih Dalam Ruang > Psgn. alat lat. spd. ANT+**.
- 3 Pilih pelatoh dalam ruangan untuk dipasangkan dengan perangkat Anda.
- 4 Pilih **Tambah**.

Saat pelatoh dalam ruangan dipasangkan dengan perangkat Anda, pelatoh dalam ruang muncul sebagai sensor terhubung. Anda dapat menyesuaikan bidang data Anda untuk menampilkan data sensor.

## Menggunakan Alat Latih Dalam Ruang ANT+

Sebelum dapat menggunakan alat latih dalam ruang ANT+ yang kompatibel, Anda harus memasang sepeda Anda pada C267 alat latih tersebut dan memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasangkan ANT + Indoor Trainer Anda, halaman 6](#)).

Anda dapat menggunakan perangkat dengan alat latih dalam ruang untuk menstimulus ketahanan saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas, atau latihan. Ketika menggunakan alat latih dalam ruang, GPS akan dimatikan secara otomatis.

- 1 Pilih **Penurunan Latihan > Alat Latih Dalam Ruang**.
- 2 Pilih opsi:
  - Pilih **Ikuti Jalur** untuk mengikuti jalur yang disimpan ([Jalur, halaman 12](#)).
  - Pilih **Ikuti Aktivitas** untuk mengikuti pengendaraan yang disimpan (Mengendarai Sepeda, halaman 3).
  - Pilih **Ikuti Latihan** untuk mengikuti latihan berbasis daya yang diunduh dari akun Garmin Connect Anda ([Latihan, halaman 5](#)).
- 3 Pilih jalur, aktivitas, atau latihan.
- 4 Pilih **Pengendaraan**.
- 5 Pilih profil aktivitas.
- 6 Pilih  untuk memulai timer.

Alat latih akan menambah atau mengurangi ketahanan berdasarkan informasi ketinggian dalam jalur atau pengendaraan.

## Mengeset Ketahanan

- 1 Pilih **Latihan > Alat Latih Dalam Ruang > Set Ketahanan**.
- 2 Mengeset daya tahan yang diterapkan alat latih.
- 3 Pilih profil aktivitas.
- 4 Mulai gowes.
- 5 Jika perlu, mengatur ketahanan selama aktivitas.

## Mengeset Tenaga Target

- 1 Pilih **Latihan > Alat Latih Dalam Ruang > Set Tenaga Target**.
- 2 Set nilai tenaga target.
- 3 Pilih profil aktivitas.
- 4 Mulai gowes.  
Daya tahan yang diterapkan alat latih akan disesuaikan untuk mempertahankan keluaran tenaga konstan berdasarkan kecepatan Anda.
- 5 Jika perlu, pilih **◀** atau **▶** untuk mengatur keluaran tenaga target selama aktivitas Anda.

## Latihan dengan Interval

Anda dapat membuat latihan dengan interval jarak atau waktu. Perangkat akan menyimpan latihan dengan interval khusus sampai Anda membuat latihan dengan interval lain. Anda dapat menggunakan interval terbuka saat menempuh jarak yang diketahui. Jika Anda memilih **↻**, perangkat akan merekam interval dan berpindah ke interval istirahat.

## Membuat Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Latihan > Interval > Edit > Interval > Tipe**.
- 2 Pilih **Jarak, Waktu** atau **Buka**.  
**TIPS:** Anda dapat membuat interval terbuka dengan mengeset tipe interval ke **Terbuka**.
- 3 Jika perlu, masukkan nilai interval jarak atau waktu untuk latihan, lalu pilih **✓**.
- 4 Pilih **Istirahat**.
- 5 Pilih **Jarak, Waktu**, atau **Terbuka**.
- 6 Jika perlu, masukkan nilai jarak atau waktu untuk interval istirahat, lalu pilih **✓**.
- 7 Pilih satu atau beberapa pilihan:
  - Untuk mengeset jumlah pengulangan, pilih **Ulang**.
  - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pemanasan > Nyala**.
  - Untuk menambahkan pendinginan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pendinginan > Nyala**.

## Memulai Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Latihan > Interval > Lakukan Latihan**.
- 2 Pilih **▶** untuk memulai timer.
- 3 Jika latihan dengan interval Anda mencakup aktivitas pemanasan, pilih **↻** untuk memulai interval pertama.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

Setelah menyelesaikan semua interval itu, sebuah pesan akan muncul.

## Mengeset Target Latihan

Fitur target latihan bekerja dengan fitur Virtual Partner<sup>®</sup> sehingga Anda dapat berlatih dengan jarak, jarak dan waktu, atau jarak dan target kecepatan yang telah ditentukan. Selama aktivitas latihan, perangkat

akan memberi Anda umpan balik real-time mengenai seberapa dekat Anda mencapai target latihan Anda.

- 1 Pilih **Latihan > Atur Target**.
- 2 Pilih opsi:
  - Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah diset atau memasukkan jarak khusus.
  - Pilih **Jarak dan Waktu** untuk memilih target jarak dan waktu.
  - Pilih **Jarak dan Kecepatan** untuk memilih target jarak dan kecepatan.

Layar target latihan akan muncul, menunjukkan perkiraan waktu finis Anda. Perkiraan waktu finis didasarkan pada performa aktif dan waktu tersisa Anda.

- 3 Pilih **✓**.
- 4 Pilih **▶** untuk memulai timer.
- 5 Jika perlu, gulir untuk melihat layar Virtual Partner.
- 6 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, pilih **▶ > Simpan Pengendaraan**.

## Statistik Saya

Perangkat Edge 1030 dapat melacak statistik pribadi Anda dan menghitung pengukuran kinerja. Pengukuran kinerja memerlukan monitor denyut jantung atau meteran daya yang kompatibel.

## Pengukuran Kinerja

Pengukuran kinerja ini adalah perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas pelatihan dan pertunjukan balapan Anda. Pengukuran membutuhkan beberapa aktivitas dengan menggunakan detak jantung berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada yang kompatibel. Pengukuran kinerja bersepeda memerlukan monitor denyut jantung dan meteran listrik.

Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [www.garmin.co.id/runningdynamics](http://www.garmin.co.id/runningdynamics).



**CATATAN:** Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

**Status latihan:** Status latihan menunjukkan Anda bagaimana latihan Anda mempengaruhi kebugaran dan kinerja Anda. Status pelatihan Anda didasarkan pada perubahan beban latihan Anda dan VO2 max. selama periode waktu yang panjang.

**VO2 maks.:** VO2 maks. memerlukan monitor denyut jantung berbasis dada. VO2 maks. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda.

**Waktu pemulihan:** Waktu pemulihan menampilkan berapa banyak waktu tersisa sebelum Anda sepenuhnya pulih dan siap untuk latihan keras berikutnya.

**Beban latihan:** Beban latihan adalah jumlah kelebihan konsumsi oksigen pasca latihan (EPOC) selama 7 hari terakhir. EPOC adalah perkiraan berapa banyak energi yang dibutuhkan tubuh Anda untuk pulih setelah latihan.

**Tes Stres HRV:** Tes Stres HRV (variabilitas detak jantung) membutuhkan monitor denyut jantung dada Garmin. Perangkat mencatat tingkat variabilitas jantung Anda sambil berdiri diam selama 3 menit. Ini memberikan tingkat stres Anda secara keseluruhan. skala adalah 1 sampai 100, dan skor yang lebih rendah Xnjukkan tingkat stres yang lebih rendah.

**Kondisi performa:** Kondisi performa Anda adalah penilaian secara real-time setelah 6 sampai 20 menit beraktivitas. Kondisi performa dapat ditambahkan sebagai ruas data, sehingga Anda dapat melihat kondisi performa Anda selama beristirahat dari aktivitas Anda. Kondisi performa akan membandingkan kondisi Anda secara real-time dengan tingkat kebugaran rata-rata Anda.

**Batas Kekuatan Fungsional (FTP):** Perangkat ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk memperkirakan FTP Anda. Untuk rating yang lebih akurat, Anda dapat melakukan tes dipandu.

## Status Pelatihan

Status pelatihan Xnjukkan cara pelatihan Anda mempengaruhi tingkat kebugaran Anda dan kinerja. Status pelatihan Anda didasarkan pada perubahan beban latihan Anda dan VO2 max. selama periode waktu yang panjang. Anda dapat menggunakan status pelatihan Anda untuk membantu merencanakan pelatihan masa depan dan terus meningkatkan tingkat kebugaran Anda.

**Memuncak:** Memuncak berarti bahwa Anda berada dalam kondisi balapan yang ideal. beban latihan baru-baru ini berkurang Anda sehingga tubuh Anda untuk pulih dan sepenuhnya mengimbangi pelatihan sebelumnya. Anda harus merencanakan ke depan, karena negara puncak ini hanya dapat dipertahankan untuk waktu yang singkat.

**Produktif:** Beban latihan Anda saat bergerak tingkat

kebugaran Anda dan kinerja ke arah yang benar. Hal ini penting untuk merencanakan periode pemulihan dalam pelatihan Anda untuk mempertahankan tingkat kebugaran Anda.

**Mempertahankan:** Beban latihan Anda saat ini cukup untuk mempertahankan tingkat kebugaran Anda. Untuk melihat perbaikan, coba tambahkan lebih banyak variasi untuk latihan Anda atau meningkatkan volume pelatihan Anda.

**Pemulihan:** Peringatan Beban latihan Anda sehingga tubuh Anda dapat pulih kembali, yang sangat penting selama periode yang panjang dari latihan keras. Anda dapat kembali ke beban latihan yang lebih tinggi ketika Anda merasa siap.

**Tidak produktif:** beban latihan Anda pada tingkat yang baik, tetapi kebugaran Anda menurun. Tubuh Anda mungkin berjuang untuk pulih, sehingga Anda harus memperhatikan kesehatan Anda secara keseluruhan termasuk stres, nutrisi, dan istirahat.

**Detraining:** Detraining terjadi ketika Anda berlatih jauh lebih sedikit dari biasanya selama seminggu atau lebih, dan itu mempengaruhi tingkat kebugaran Anda. Anda dapat mencoba meningkatkan beban latihan Anda untuk melihat perbaikan.

**Berlebihan:** Beban latihan Anda sangat tinggi dan kontraproduktif. Tubuh Anda butuh istirahat. Anda harus memberikan diri Anda waktu untuk pulih dengan menambahkan pelatihan ringan untuk jadwal Anda.

**Tidak ada Status:** Perangkat butuh satu minggu sejarah pelatihan, termasuk berjalan di luar ruangan dengan hasil VO2 max., untuk menentukan status pelatihan Anda.

## Tentang Perkiraan VO2 Maks.

VO2 max. is the maximum volume of oxygen (in milliliters) you can consume per minute per kilogram of body weight at your maximum performance. In simple terms, VO2 max. is an indication of athletic performance and should increase as your level of fitness improves. The Forerunner device requires wrist-based heart rate or a compatible chest heart rate monitor to display your VO2 max. estimate. The device has separate VO2 max. estimates for running and cycling. You can pair your device with a compatible power meter to display your cycling VO2 max. estimate.

### Mendapatkan Perkiraan VO2 Maks.

Sebelum dapat melihat perkiraan VO2 maks., Anda harus mengenakan monitor denyut nadi, memasang pengukur tenaga, dan memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19](#)). Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut nadi, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terpasangan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna ([Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 22](#)), lalu set denyut nadi maksimum Anda ([Mengeset](#)

### Zona Denyut Nadi, halaman 18).

**CATATAN:** Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

- 1 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.
- 2 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.
- 3 Pilih **X > Statistik Saya > VO2 Maks**.  
Perkiraan VO2 maks. Anda akan muncul dalam bentuk angka, dan posisi pada indeks warna.



Ungu	Unggul
Biru	Hebat
Hijau	Bagus
Oranye	Cukup
Merah	Buruk

VO2 max. data and analysis is provided with permission from The Cooper Institute®. For more information, see the appendix (*Nilai Standar VO2 Maks., halaman 33*), and go to [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Tips Perkiraan VO2 Maks. Bersepeda

Tingkat keberhasilan dan akurasi penghitungan VO2 maks. akan bertambah jika pengendaraan Anda dilakukan dengan kecepatan sedang dan berkesinambungan, dan bila denyut nadi dan tenaga Anda tidak terlalu berubah-ubah.

- Sebelum mengendarai sepeda, pastikan perangkat, monitor denyut nadi, dan pengukur tenaga Anda berfungsi dengan baik, terpasangkan, dan memiliki daya tahan baterai yang bagus.
- Selama 20 menit pengendaraan, pertahankan denyut nadi Anda lebih tinggi dari 70% tingkat denyut nadi maksimum Anda.
- Selama 20 menit pengendaraan, pertahankan keluaran tenaga cukup konstan.
- Hindari dataran bergelombang.
- Hindari mengendarai sepeda secara berkelompok dan beriringan.

### Beban Latihan

beban latihan adalah pengukuran volume pelatihan Anda selama tujuh hari terakhir. Ini adalah jumlah pengukuran EPOC Anda selama tujuh hari terakhir. Indeks itu Xnjukkan apakah beban Anda saat ini rendah, tinggi, atau dalam kisaran optimal untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat

kebugaran Anda. Kisaran optimal ditentukan berdasarkan tingkat kebugaran individu dan riwayat pelatihan. Kisaran menyesuaikan sebagai waktu pelatihan dan peningkatan intensitas atau penurunan.

### Mendapatkan Perkiraan Beban Pelatihan Anda

Sebelum Anda dapat melihat perkiraan beban latihan Anda, Anda harus memasang monitor denyut jantung, memasang pengukur daya, dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19*). Jika perangkat Anda dikemas dengan monitor denyut jantung, perangkat dan sensor sudah dipasangkan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyiapan profil pengguna (*Menambahkan Layer Data, halaman 23*), dan tetapkan detak jantung maksimum Anda (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 18*).

**CATATAN:** Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

- 1 Kendarai setidaknya satu kali dalam periode tujuh hari.
- 2 Pilih **Stat Saya > Status Latihan > Beb. lat**.  
Perkiraan beban latihan Anda muncul sebagai nomor dan posisi pada pengukur warna.



Oranye	Tinggi
Hijau	Optimal
Biru	Rendah

### Waktu pemulihan

Anda dapat menggunakan perangkat Garmin dengan monitor denyut nadi untuk menampilkan berapa lama waktu yang tersisa sebelum Anda benar-benar pulih dan siap untuk latihan berikutnya.

**CATATAN:** Rekomendasi waktu pemulihan menggunakan maks VO2 Anda. Perkiraan dan mungkin tampak tidak akurat pada awalnya. Perangkat mengharuskan Anda untuk menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari kinerja Anda.

Waktu pemulihan akan langsung muncul menyusul aktivitas. Waktu akan menghitung mundur sampai optimal bagi Anda untuk mencoba latihan keras lainnya.

### Melihat Waktu Pemulihan Anda

Sebelum dapat menggunakan fitur penasihat pemulihan, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi, dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19*).

Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut nadi, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terpasangkan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna ([Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 22](#)), lalu set denyut nadi maksimum Anda ([Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 18](#)).

- 1 Pilih **Statistik Saya > Penasihat > Aktif**.
- 2 Kendarai sepeda.
- 3 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.  
Waktu pemulihan akan muncul. Waktu maksimum adalah 4 hari, sedangkan waktu minimum adalah 6 hari.

## Mendapatkan Perkiraan Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP)

Perangkat menggunakan informasi profil pengguna dari penyetelan awal untuk memperkirakan tenaga batas ambang fungsional (FTP). Untuk nilai FTP yang lebih akurat, Anda dapat melakukan tes FTP menggunakan pengukur tenaga yang telah dipasangkan dan monitor denyut nadi ([Melakukan Tes FTP, halaman 10](#)).

Pilih **X > Statistik Saya > FTP**.

Perkiraan FTP Anda akan muncul berupa nilai dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.



Ungu	Bagus
Unggul	Oranye
Biru	Cukup
Hebat	Merah
Hijau	Tidak terlatih

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [apendiks \(Nilai FTP, halaman 33\)](#)

## Melakukan Tes FTP

Sebelum dapat melakukan tes pengendaraan untuk memastikan tenaga batas ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah memasang pengukur tenaga dan monitor denyut nadi ([Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19](#)).

- 1 Pilih **Statistik Saya > FTP > Tes FTP > Pengendaraan**.
- 2 Pilih **▶** untuk menghentikan timer.  
Selesai mengendarai sepeda, perangkat Anda akan menampilkan tiap tahapan tes, target, dan data tenaga saat ini. Sebuah pesan akan muncul jika tes

ini telah selesai.

- 3 Pilih **▶** untuk menghentikan timer.
- 4 Pilih **Simpan Pengendaraan**.

Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa angka dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.

## Menghitung FTP Secara Otomatis

Sebelum dapat melakukan tes pengendaraan untuk memastikan tenaga batas ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah memasang pengukur tenaga dan monitor denyut nadi ([Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19](#)).

- 1 Pilih **Statistik Saya > FTP > Aktifkan Penghitungan Otomatis**.
- 2 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.
- 3 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.
- 4 Pilih **X > Statistik Saya > FTP**.

Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa angka dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.

## Melihat Tingkat Stres Anda

Sebelum dapat melihat tingkat stres Anda, Anda harus mengenakan monitor denyut jantung di dada dan memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19](#)).

Tingkat stres adalah hasil tes 3-menit yang dilakukan dalam keadaan diam tak bergerak, di mana perangkat Edge akan menganalisis perubahan denyut nadi untuk menentukan tingkat stres Anda secara keseluruhan. Latihan, tidur, nutrisi, dan tekanan hidup secara umum, semuanya berdampak pada performa seorang atlet. Rentang tingkat stres dari 1 sampai 100, di mana 1 merupakan kondisi stres paling rendah, sedangkan 100 adalah kondisi stres paling tinggi. Mengetahui tingkat stres dapat membantu Anda memutuskan apakah tubuh Anda siap untuk latihan keras atau yoga.

**TIPS:** Garmin menyarankan Anda untuk mengukur tingkat stres pada perkiraan waktu yang sama dan dalam kondisi yang sama setiap harinya.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Tingkat Stres > Ukur**.
- 2 Diam jangan bergerak, istirahatlah selama 3 menit.

## Nonaktifkan Notifikasi Kinerja

Notifikasi kinerja diaktifkan secara default. Beberapa notifikasi kinerja adalah lansiran yang muncul setelah Anda menyelesaikan aktivitas Anda. Beberapa notifikasi kinerja muncul saat aktivitas berlangsung atau saat Anda mencapai pengukuran kinerja baru, seperti VO2 max baru. memperkirakan.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Pemberitahuan kinerja**.

2 Pilih opsi.

## Rekaman Pribadi

Setelah menyelesaikan pengendaraan, perangkat Anda akan menampilkan rekaman pribadi baru yang Anda capai selama pengendaraan. Rekaman pribadi berisi waktu tercepat selama menempuh jarak standar, pengendaraan terpanjang, dan pencapaian tertinggi selama pengendaraan.

## Melihat Catatan Pribadi Anda

Pilih **Statistik Saya > Rekaman Pribadi**.

## Mengubah Rekaman Pribadi

Anda dapat mengeset kembali setiap rekaman pribadi ke rekaman sebelumnya.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Rekaman Pribadi**.
- 2 Pilih rekaman yang akan dikembalikan.
- 3 Pilih **Rekaman Sebelumnya > ✓**.

**CATATAN:** Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

## Menghapus Rekaman Pribadi

- 1 Pilih **Statistik Saya > Rekaman Pribadi**.
- 2 Pilih rekaman pribadi.
- 3 Pilih **🗑️ > ✓**.

## Zona Latihan

- Zona Detak Jantung (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 18*)
- Zona tenaga (*Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 19*)

## Navigasi

Fitur dan pengaturan navigasi juga akan diterapkan pada jalur-jalur navigasi (*Jalur, halaman 12*) dan segmen (*Segmen, halaman 3*).

- Lokasi dan menemukan tempat (*Lokasi, halaman 11*)
- Merencanakan jalur (*Jalur, halaman 12*)
- Pengaturan rute (*Pengaturan Rute, halaman 14*)
- Navigasi Peta (*Pengaturan Peta, halaman 13*)

## Lokasi

Anda dapat merekam dan menyimpan lokasi di perangkat.

## Menandai Lokasi

Sebelum dapat menandai lokasi, Anda harus menemukan sinyal satelit.

Jika Anda ingin mengingat penanda tempat atau kembali ke titik tertentu, Anda dapat menandai lokasinya.

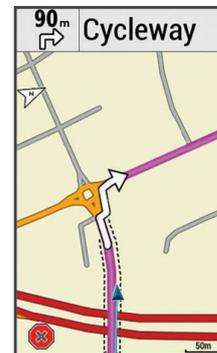
- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Pilih **Navigasi > ≡ > Tandai Lokasi > ✓**.

## Menyimpan Lokasi dari Peta

- 1 Pilih **Navigasi > ≡ > Cari Area Tertentu > Titik Peta**.
- 2 Telusuri peta untuk lokasi.
- 3 Pilih lokasi.  
Informasi lokasi akan muncul di area teratas peta.
- 4 Pilih informasi lokasi.
- 5 Pilih **▶ > ✓**.

## Menavigasi ke Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi**.
- 2 Pilih pilihan:
  - Pilih **Jelajahi Peta** untuk menavigasi ke lokasi pada peta.
  - Pilih **Jelajahi Peta** untuk menavigasi ke titik tuju, kota, persimpangan, atau koordinat yang diketahui.  
**TIPS:** Pilih **📍** untuk mempersempit area pencarian Anda.
  - Pilih **Lokasi Disimpan** untuk menavigasi ke lokasi yang tersimpan.  
**TIP:** Anda dapat memilih **📄** untuk memasukkan informasi pencarian yang spesifik.
  - Pilih **Temuan Terkini** untuk menavigasi ke salahsatu dari 50 lokasi terakhir yang telah Anda temukan.
  - Pilih **≡ > Cari Area Tertentu** untuk mempersempit area pencarian Anda.
- 3 Pilih lokasi.
- 4 Pilih **Pengendaraan**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar ke destinasi Anda.



## Menavigasi Balik ke Awal

Di titik mana pun selama pengendaraan, Anda dapat kembali ke titik awal.

- 1 Kendarai sepeda (*Mengendarai Sepeda, halaman 3*).
- 2 Selama pengendaraan, pilih di mana pun pada layar untuk melihat tampilan timer.
- 3 Pilih **🏠 > Navigasi > Balik ke Awal**.
- 4 Pilih **Sepanjang Rute yang Sama** atau **Rute Paling Langsung**.
- 5 Pilih **Pengendaraan**.  
Perangkat akan menavigasi balik Anda ke titik awal

pengendaraan.

## Menghentikan Navigasi

- 1 Gulir ke peta.
- 2 Pilih (X) > ✓.

## Mengedit Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi > Lokasi Disimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih bar informasi di area teratas layar.
- 4 Pilih ✎.
- 5 Pilih atribut.

Contoh, pilih Ubah Ketinggian untuk memasukkan ketinggian yang diketahui untuk lokasi.

- 6 Masukkan informasi baru, lalu pilih ✓.

## Menghapus Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi > Lokasi Disimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih informasi lokasi di area teratas layar.
- 4 Pilih ✎ > **Hapus Lokasi** > ✓.

## Memproyeksikan Lokasi

Anda dapat membuat lokasi baru dengan memproyeksikan jarak dan arah tuju dari lokasi yang ditandai ke lokasi baru.

- 1 Pilih **Navigasi > Lokasi Disimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih informasi lokasi di area teratas layar.
- 4 Pilih ✎ > **Proyeksikan Lokasi**.
- 5 Masukkan arah tuju dan jarak ke lokasi yang diproyeksikan.
- 6 Pilih ✓.

## Jalur

### Mengikuti aktivitas yang telah direkam sebelumnya:

Anda dapat mengikuti jalur yang disimpan karena memiliki rute yang bagus. Contoh, Anda dapat menyimpan dan mengikuti sepeda untuk menuju tempat kerja.

### Balap melawan aktivitas yang direkam sebelumnya:

Anda juga dapat mengikuti jalur yang disimpan, berusaha menyamai atau melampaui target performa yang telah ditentukan. Contoh, jika jalur awal telah diselesaikan dalam 30 menit, Anda bisa tanding melawan Virtual Partner untuk menyelesaikan jalur yang sama di bawah 30 menit.

### Mengikuti pengendaraan yang ada dari Garmin

**Connect:** Anda dapat mengirim jalur dari Garmin Connect ke perangkat Anda. Setelah disimpan ke perangkat, Anda dapat mengikuti jalur atau tanding melawan jalur tersebut.

## Merencanakan dan Mengendarai Jalur

Anda dapat membuat dan mengendarai jalur khusus.

Jalur adalah rangkaian titik arah atau lokasi yang mengarahkan Anda ke destinasi akhir.

### 1 Pilih **Navigasi > Jalur > Pembuat Jalur > Tambahkan Lokasi Awal**.

### 2 Pilih opsi:

- Untuk memilih lokasi Anda saat ini pada peta, pilih **Lokasi Saat Ini**.
- Untuk memilih lokasi yang disimpan, pilih **Disimpan**, lalu pilih lokasi.
- Untuk memilih lokasi yang baru saja Anda cari, pilih **Temuan Terkini**, lalu pilih lokasi.
- Untuk memilih lokasi pada peta, pilih **Gunakan Peta**, lalu pilih lokasi.
- Untuk menelusuri dan memilih titik tuju, pilih **Kategori Titik Tuju**, lalu pilih titik tuju terdekat.
- Untuk memilih kota, pilih **Kota**, lalu pilih kota terdekat.
- Untuk memilih alamat, pilih **Alamat**, lalu masukkan alamat.
- Untuk memilih persimpangan, pilih **Persimpangan**, lalu masukkan nama jalan.
- Untuk menggunakan koordinat, pilih **Koordinat**, lalu masukkan koordinat.

### 3 Pilih **Gunakan Peta**.

### 4 Pilih **Tambah Lokasi Berikut**.

### 5 Ulangi langkah 2 sampai 4 hingga semua lokasi untuk rute terpilih.

### 6 Pilih **Lihat Peta**.

Perangkat akan menghitung rute Anda, dan peta rute akan muncul.

**TIPS:** Anda dapat memilih 📍 untuk melihat plot ketinggian rute.

### 7 Pilih **Pengendaraan**.

## Mengikuti Jalur dari Web

Sebelum dapat mengunduh jalur dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 21](#)).

### 1 Pilih opsi:

- Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- Kunjungi [Connect.garmin.com/in-ID](https://connect.garmin.com/in-ID).

### 2 Buat jalur baru, atau pilih jalur yang sudah ada.

### 3 Pilih **Kirim ke Perangkat**.

### 4 Ikuti petunjuk pada layar.

### 5 Di perangkat Edge, pilih **Navigasi > Jalur > Saved Courses**.

### 6 Pilih jalur.

### 7 Pilih **Pengendaraan**.

## Membuat dan Mengendarai Jalur Pulang Pergi

Perangkat dapat membuat jalur pulang pergi berdasarkan jarak, lokasi awal, dan arah navigasi yang ditentukan.

- 1 Pilih **Navigasi** > **Jalur** > **Jalur Pulang Pergi**.
- 2 Pilih **Jarak**, lalu masukkan jarak total jalur.
- 3 Pilih **Lokasi Awal**.
- 4 Pilih pilihan:
  - Untuk memilih lokasi Anda saat ini pada peta, pilih **Lokasi Saat Ini**.
  - Untuk memilih lokasi pada peta, pilih **Gunakan Peta**, lalu pilih lokasi.
  - Untuk memilih lokasi yang disimpan, pilih **Disimpan**, lalu pilih lokasi.
  - Untuk menelusuri dan memilih titik tuju, pilih **Kategori Titik Tuju**, lalu pilih titik tuju terdekat.
  - Untuk memilih kota, pilih **Kota**, lalu pilih kota terdekat.
  - Untuk memilih alamat, pilih **Alamat**, lalu masukkan alamat.
  - Untuk memilih persimpangan, pilih **Persimpangan**, lalu masukkan nama jalan.
  - Untuk menggunakan koordinat, pilih **Koordinat**, lalu masukkan koordinat.
- 5 Pilih **Mulai Arah**, lalu pilih arah tuju.
- 6 Pilih **Cari**.  
**TIPS:** Anda dapat memilih  untuk mencari lagi.
- 7 Pilih jalur untuk melihatnya pada peta.  
**TIPS:** Anda dapat memilih  dan  untuk melihat jalur lain.
- 8 Pilih **Pengendaraan**.

### Tips untuk Latihan dengan Jalur

- Gunakan panduan berbelok (*Pilihan Jalur, halaman 13*).
- Jika Anda memasukkan pemanasan pada latihan, pilih  untuk memulai jalur, kemudian lakukan pemanasan dengan normal.
- Posisi Anda harus tetap jauh dari jalur saat melakukan pemanasan. Ketika sudah siap untuk mulai, silakan maju menuju jalur Anda. Saat Anda berada di bagian mana pun dari jalur, sebuah pesan akan muncul.  
**CATATAN:** Begitu memilih , Virtual Partner Anda akan memulai jalur dan tidak akan menunggu Anda menyelesaikan pemanasan.
- Gulir ke peta untuk melihat peta jalur.  
Jika Anda menjauh dari jalur, akan muncul pesan.

### Melihat Detail Jalur

- 1 Pilih **Navigasi** > **Jalur** > **Jalur Disimpan**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih pilihan:

- Pilih **Ringkasan** untuk melihat detail tentang jalur.
- Pilih **Peta** untuk melihat jalur pada peta.
- Pilih **Ketinggian** untuk melihat plot ketinggian jalur.
- Pilih **Putaran** untuk memilih putaran dan melihat informasi lain tentang tiap putaran.

### Menampilkan Jalur pada Peta

Untuk tiap jalur yang disimpan ke perangkat, Anda dapat menyesuaikan bagaimana tampilannya pada peta. Contoh, Anda dapat mengeset jalur pulang pergi kantor-rumah agar selalu tampil warna kuning pada peta. Anda dapat memiliki tampilan alternatif jalur dalam warna hijau. Dengan begitu Anda dapat melihat jalur-jalur tersebut saat mengendarai sepeda, tapi tidak mengikuti maupun menavigasi jalur tertentu.

- 1 Pilih **Navigasi** > **Jalur** > **Jalur Disimpan**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih **Pengaturan**.
- 4 Pilih **Selalu Tampil** agar jalur tampil pada peta.
- 5 Pilih **Warna**, lalu pilih warna.
- 6 Pilih **Titik Jalur** untuk memasukkan titik-titik jalur pada peta. Di waktu lain mengendarai sepeda di dekat jalur tersebut, titik-titik jalur itu akan muncul pada peta.

### Menghentikan Jalur

- 1 Gulir ke peta.
- 2 Pilih  > .

### Menghapus Jalur

- 1 Pilih **Navigasi** > **Jalur** > **Jalur Disimpan**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih  > .

### Pilihan Jalur

Pilih **Navigasi** > **Jalur** > **Jalur Disimpan** > .

**Panduan Berbelok:** Mengaktifkan atau menonaktifkan perintah berbelok.

**Peringatan Luar Jalur:** Memperingatkan Anda saat menjauh dari jalur.

**Cari:** Memungkinkan Anda mencari jalur-jalur yang disimpan berdasarkan nama.

**Filter:** Memungkinkan Anda untuk memfilter menurut jenis jalur, seperti jalur Strava.

**Hapus:** Memungkinkan Anda menghapus semua atau beberapa jalur yang disimpan dari perangkat.

### Pengaturan Peta

Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**, pilih profil, lalu pilih **Navigasi** > **Peta**.

**Orientasi:** Mengatur orientasi peta.

**Zum Otomatis:** Memilih secara otomatis tingkat zum untuk peta. Jika Mati dipilih, Anda harus memperbesar atau memperkecil secara manual.

**Teks Pemandu:** Set ketika perintah navigasi belokan demi belokan ditampilkan (memerlukan peta yang dapat dirutekan).

**Kenampakan Peta:** Memungkinkan Anda untuk mengeset fitur-fitur lanjutan peta.

**Informasi Peta:** Mengaktifkan atau menonaktifkan peta yang saat ini termuatkan pada perangkat.

## Mengubah Orientasi Peta

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Navigasi > Peta > Orientasi**.
- 4 Pilih opsi:
  - Pilih **Ke Utara** untuk menampilkan utara di bagian atas halaman.
  - Pilih **Jejak Atas** untuk menampilkan arah tempuh saat ini di bagian atas halaman.
  - Pilih **Mode 3D** untuk menampilkan peta dalam 3D.

## Pengaturan Rute

Pilih  > **Pengaturan > Profil Aktivitas**, pilih profil, lalu pilih **Navigasi > Perutean**.

**Perutean Populer:** Menghitung rute berdasarkan wahana paling populer dari Garmin Connect.

**Mode Perutean:** Mengeset metode transportasi untuk mengoptimalkan rute Anda.

**Metode Hitung:** Mengeset metode yang digunakan untuk menghitung rute Anda.

**Kunci ke Jalan:** Mengunci ikon posisi (ikon yang mewakili posisi Anda di peta) ke jalan terdekat.

**Penyetelan Hindaran:** Mengeset jenis jalan untuk dihindari saat penavigasian.

**Hitung ulang:** Menghitung ulang rute secara otomatis saat Anda menyimpang dari rute.

## Memilih Aktivitas untuk Penghitungan Rute

Anda dapat mengeset perangkat untuk menghitung rute berdasarkan jenis aktivitas.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Navigasi > Perutean > Mode Perutean**.
- 4 Pilih pilihan untuk menghitung rute Anda.  
Contoh, Anda dapat memilih Bersepeda Tur untuk navigasi di atas jalan raya, atau Bersepeda Gunung untuk navigasi di luar jalan aspal.

## Fitur yang Terhubung

Fitur yang terhubung tersedia untuk perangkat Edge Anda saat Anda menghubungkan perangkat ke jaringan Wi-Fi® atau ke smartphone yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth.

## Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth

Perangkat Edge memiliki beberapa fitur yang terhubung Bluetooth untuk smartphone yang kompatibel dengan menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [connect.Garmin.com/forerunner](https://connect.garmin.com/forerunner).

**CATATAN:** Untuk memaksimalkan sejumlah fitur, perangkat Anda harus dihubungkan ke ponsel pintar berkemampuan Bluetooth.

**LiveTrack:** Memungkinkan teman dan keluarga untuk mengikuti aktivitas balapan dan latihan secara waktu riil. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pencatat trek Garmin Connect.

**Pelacakan Kelompok:** Memungkinkan Anda untuk melacak koneksi lain dalam grup Anda dengan menggunakan LiveTrack langsung pada layar dan secara nyata. Anda dapat mengirim pesan yang sudah diatur sebelumnya ke pengendara lain di sesi Pelacakan Kelompok Anda yang memiliki perangkat Edge yang kompatibel.

**Pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect:** Mengirimkan aktivitas anda secara otomatis ke akun Garmin Connect sesegera setelah anda selesai merekam aktivitas anda.

**Pengunduhan jalur dan latihan dari Garmin Connect:** Memungkinkan untuk pencarian aktivitas di Garmin Connect menggunakan ponsel pintar dan mengirimkannya ke perangkat Anda.

**Fitur-fitur Unduhan Connect IQ:** Memungkinkan Anda mengunduh fitur Connect IQ dari aplikasi Garmin Connect Mobile.

**Transfer antarperangkat:** Memungkinkan untuk transfer berkas secara nirkabel ke perangkat Edge kompatibel.

**Interaksi media sosial:** Memungkinkan Anda untuk mengirim pembaruan ke situs web media sosial favorit Anda saat Anda mengunggah aktivitas ke aplikasi Garmin Connect Mobile.

**Informasi cuaca:** Mengirim kondisi cuaca secara langsung dan nyata dan pemberitahuan ke perangkat Anda.

**Notifikasi:** Menampilkan notifikasi telepon dan pesan di perangkat Anda.

**Pesan:** Memungkinkan Anda untuk membalas panggilan masuk atau pesan teks dengan pesan teks yang telah ditetapkan sebelumnya. Fitur ini tersedia dengan smartphone Android™ atau Windows® yang kompatibel.

**Perintah audio:** Memungkinkan aplikasi Garmin Connect Mobile memutar pengumuman status pada ponsel pintar selama pengendaraan.

**Deteksi insiden:** Memungkinkan aplikasi Garmin Connect Mobile mengirim pesan ke kontak darurat Anda ketika perangkat Edge mendeteksi kecelakaan.

## Memutar Audio Anjuran Selama Aktivitas Anda

Sebelum dapat menyiapkan alarm audio, Anda harus sudah memasang ponsel pintar yang dibekali aplikasi Garmin Connect Mobile, dengan perangkat Edge Anda.

Anda dapat mengatur aplikasi Garmin Connect Mobile untuk memainkan pengumuman status motivasi pada ponsel cerdas Anda saat menjalankan atau aktivitas lainnya. Perintah audio meliputi jumlah putaran dan waktu putaran, kecepatan atau kecepatan, dan data sensor ANT+. Selama permintaan audio, aplikasi mobile Garmin Connect membisukan audio utama smartphone untuk memainkan pengumuman tersebut. Anda dapat menyesuaikan tingkat volume pada aplikasi Garmin Connect Mobile.

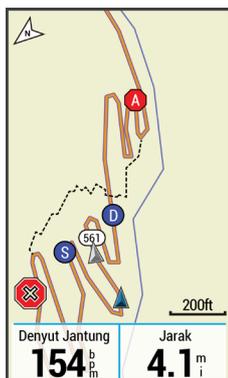
- 1 Dari pengaturan aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Perangkat Garmin**.
- 2 Pilih perangkat Anda.
- 3 Bila perlu, pilih **Pengaturan**
- 4 Pilih **Peringatan Audio**.

## Memulai Sesi GroupTrack

Sebelum Anda dapat memulai sesi GroupTrack, Anda harus memiliki ponsel cerdas dengan aplikasi Garmin Connect Mobile yang dipasangkan ke perangkat Anda ([Memasangkan Ponsel Pintar Anda, halaman 1](#)).

Selama berkuda, Anda dapat melihat para pengendara di sesi GroupTrack Anda di peta.

- 1 Di perangkat Forerunner, pilih  > **Fitur yang Terhubung** > **GroupTrack** pada Peta mengaktifkan melihat koneksi di layar peta.
- 2 Di aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Pilih **Terlihat untuk** > **Semua Koneksi**.  
**CATATAN:** Jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat kompatibel, Anda harus memilih perangkat untuk sesi Lacak Grup.
- 4 Pilih **Start LiveTrack**.
- 5 Dari perangkat Edge, pilih , lalu kendarai sepeda.
- 6 Geser ke peta untuk melihat koneksi Anda.



Anda dapat mengetuk ikon pada peta untuk melihat lokasi dan informasi arah tuju untuk pesepeda lain dalam sesi Lacak Grup.

- 7 Gulir ke daftar Lacak Grup.

Anda dapat memilih pengendara dari dalam daftar, dan pengendara tersebut akan muncul di tengah pada peta.

## Tips untuk GroupTrack Sesi

Fitur Lacak Grup memungkinkan Anda melacak pengendara lain dalam grup menggunakan LiveTrack secara langsung pada layar. Semua pengendara dalam grup harus merupakan koneksi di akun Garmin Connect Anda.

- Berkendara di luar menggunakan GPS.
- Memasang perangkat Edge Anda dengan smartphone Anda menggunakan teknologi Bluetooth.
- Pada aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Koneksi** untuk memperbarui daftar koneksi untuk sesi GroupTrack Anda.
- Pastikan semua pasangan koneksi Anda ke smartphone mereka dan memulai sesi LiveTrack di aplikasi Garmin Connect Mobile.
- Pastikan semua koneksi Anda berada dalam jangkauan (40 km atau 25 mil.).
- Selama sesi Lacak Grup, gulir ke peta untuk melihat koneksi Anda.
- Hentikan pengendaraan sebelum Anda berusaha melihat lokasi dan informasi arah tuju untuk pengendara lain di sesi Lacak Grup.

## Mentransfer Berkas ke Perangkat Edge Lain

Anda dapat memindah jalur, segmen, dan latihan secara nirkabel dari satu perangkat Edge kompatibel ke perangkat lain menggunakan teknologi Bluetooth.

- 1 Nyalakan kedua perangkat Edge, dan dekatkan satu sama lain dalam rentang (3 m).
- 2 Dari perangkat yang berisi berkas tersebut, pilih  > **Pengaturan** > **Transfer Perangkat** > **Bagikan Berkas**.
- 3 Pilih tipe berkas untuk dibagikan.
- 4 Pilih satu atau beberapa berkas untuk ditransfer.
- 5 Dari perangkat yang menerima berkas, pilih  > **Pengaturan** > **Transfer Perangkat**.
- 6 Pilih koneksi terdekat.
- 7 Pilih satu atau beberapa berkas yang akan diterima. Sebuah pesan akan muncul di kedua perangkat setelah pemindahan berkas selesai.

## Deteksi Insiden

### PERINGATAN

Deteksi insiden adalah fitur pelengkap yang dirancang secara khusus untuk penggunaan di jalan. Deteksi insiden tidak boleh diandalkan sebagai cara utama memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect Mobile tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

Ketika sebuah insiden terdeteksi perangkat Edge dengan GPS diaktifkan, aplikasi Garmin Connect Mobile akan mengirim pesan teks dan email secara otomatis dengan nama Anda dan lokasi GPS ke kontak darurat Anda.

Sebuah pesan akan muncul di perangkat Anda dan ponsel pintar yang dipasangkan, menunjukkan bahwa kontak Anda akan diberitahu setelah 30 detik terlewati. Jika tidak diperlukan bantuan, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis.

Sebelum dapat mengaktifkan deteksi insiden di perangkat, Anda harus menyiapkan informasi kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect Mobile. Ponsel pintar Anda yang telah dipasangkan harus dibekali paket data dan berada dalam area jangkauan jaringan di mana data tersedia. Kontak darurat Anda harus dapat menerima pesan teks (dapat berlaku tarif pesan teks standar).

### Menyetel Deteksi Insiden

- 1 Kunjungi [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps), dan unduh aplikasi Garmin Connect Mobile ke ponsel pintar Anda.
- 2 Pasangkan ponsel pintar ke perangkat Anda ([Memasangkan Ponsel Pintar Anda, halaman 1](#)).
- 3 Buat kontak darurat Anda dan informasi pengemudi dalam aplikasi Garmin Connect Mobile ([Membuat Informasi Pengemudi dan Kontak Darurat, halaman 16](#)).
- 4 Aktifkan deteksi insiden di perangkat Anda ([Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden, halaman 16](#)).
- 5 Aktifkan GPS di perangkat Anda ([Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 24](#)).

### Membuat Informasi Pengemudi dan Kontak Darurat

- 1 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile di ponsel pintar Anda.
- 2 Dari pengaturan aplikasi, pilih **Deteksi Insiden**.
- 3 Masukkan informasi pengemudi dan kontak darurat Anda.

Kontak pilihan Anda akan menerima pesan yang mengidentifikasinya sebagai kontak darurat untuk deteksi insiden.

### Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden

Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Deteksi Insiden**.

### Melihat Kontak Darurat

Sebelum dapat melihat kontak darurat di perangkat, Anda harus membuat informasi pengemudi dan kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect Mobile.

Pilih **X** > **Kontak**.

Nama kontak darurat dan nomor telepon Anda akan muncul.

### Membatalkan Pesan Otomatis

Ketika sebuah insiden terdeteksi perangkat, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis di ponsel pintar Anda yang dipasangkan sebelum pesan tersebut dikirim ke kontak darurat Anda.

Pilih **Batal** >  sebelum berakhirnya hitungan mundur 30 detik.

### Mengirim Pembaruan Status Setelah Insiden

Sebelum dapat mengirim pembaruan status ke kontak darurat, Anda harus mendeteksi insiden dan mengirim pesan darurat otomatis ke kontak darurat Anda.

Anda dapat mengirim pembaruan status ke kontak darurat memberitahukan bahwa Anda tidak memerlukan bantuan.

- 1 Usap layar dari atas ke bawah untuk menampilkan layar koneksi.
- 2 Pilih **Insiden Terdeteksi** > **Kirim Saya Tidak Apa-apa**.  
Sebuah pesan akan dikirim ke semua kontak darurat.

### Fitur-fitur yang Terhubung Wi-Fi

Perangkat Edge 1030 memiliki fitur-fitur yang terkoneksi ke Wi-Fi. Aplikasi Garmin Connect Mobile tidak Anda perlukan untuk menggunakan konektivitas Wi-Fi.

**CATATAN:** Agar mendapatkan manfaat dari fitur-fitur ini, perangkat Anda harus dihubungkan ke jaringan nirkabel.

### Pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect:

Mengirimkan aktivitas anda secara otomatis ke akun Garmin Connect sesegera setelah anda selesai merekam aktivitas anda.

**Latihan dan rencana latihan:** Aktivitas yang sebelumnya dipilih dari Garmin Connect akan dikirim secara nirkabel ke perangkat Anda.

**Pembaruan perangkat lunak:** Perangkat Anda mendownload update software terbaru saat koneksi Wi-Fi tersedia. Pada saat Anda mengaktifkan atau membuka kunci perangkat, Anda dapat mengikuti petunjuk di layar untuk menginstal pembaruan perangkat lunak.

### Menyiapkan Konektivitas Wi-Fi

- 1 Pilih opsi:
  - Unduh aplikasi Garmin Express™ ([Memasangkan Ponsel Pintar Anda, halaman 1](#)).
  - Kunjungi [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), dan unduh aplikasi Garmin Express™.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar untuk menyiapkan konektivitas Wi-Fi dengan Garmin Express.

### Pengaturan Wi-Fi

Pilih  > **Pengaturan** > **Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** Menyediakan teknologi nirkabel Wi-Fi.

**CATATAN:** Pengaturan Wi-Fi hanya akan muncul jika Wi-Fi diaktifkan.

**Unggah Otomatis:** Memungkinkan Anda mengunggah aktivitas secara otomatis melalui jaringan nirkabel yang diketahui.

**Tambah Jaringan:** Menghubungkan perangkat Anda ke jaringan nirkabel.

## Sensor nirkabel

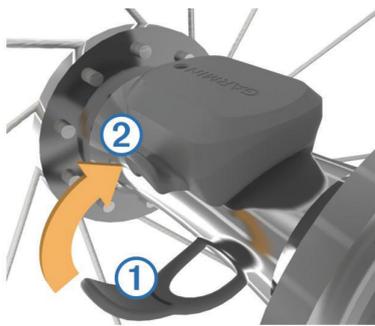
Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor nirkabel ANT+. Untuk informasi selengkapnya tentang kompatibilitas dan pembelian sensor opsional, kunjungi <http://buy.garmin.com>.

### Memasang Sensor Kecepatan

**CATATAN:** Jika Anda tidak memiliki sensor ini, Anda dapat melompati langkah ini.

**TIPS:** Saat memasang sensor, Garmin menyarankan Anda untuk mengencangkan sepeda pada dudukan.

- 1 Posisikan dan tahan sensor kecepatan di bagian teratas penghubung roda.
- 2 Tarik sabuk ① di sekeliling penghubung roda, lalu pasang ke pengait ② pada sensor.



Sensor dapat dimiringkan jika dipasang pada penghubung asimetris. Cara ini tidak akan mempengaruhi pengoperasian.

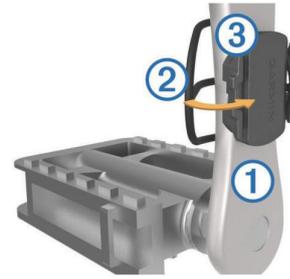
- 3 Putar roda untuk mengecek jarak antara. Sensor tidak boleh menyentuh komponen lain dari sepeda Anda.  
**CATATAN:** LED akan berkedip hijau selama lima detik untuk menunjukkan aktivitas setelah dua perputaran.

### Memasang Sensor Kecepatan

**CATATAN:** Jika Anda tidak memiliki sensor ini, Anda dapat melompati langkah ini.

**TIPS:** Saat memasang sensor, Garmin menyarankan Anda untuk mengencangkan sepeda pada dudukan.

- 1 Pilih ukuran gelang yang cocok dan aman dengan lengan salah Anda ①. Gelang yang Anda pilih harus berukuran paling kecil agar tidak melintang ke lengan salah.
- 2 Di bagian non-drive, posisikan dan tahan sisi rata sensor kadens di bagian dalam lengan salah.
- 3 Tarik gelang ② ke sekeliling lengan salah, lalu pasang ke pengait ③ pada sensor.



- 4 Putar lengan salah untuk mengecek jarak antara. Sensor dan gelang tidak boleh menyentuh bagian mana pun pada sepeda atau sepatu Anda.

**CATATAN:** LED akan berkedip hijau selama lima detik untuk menunjukkan aktivitas setelah dua perputaran.

- 5 Cobalah tes pengendaraan sepeda selama 15 menit dan periksa sensor dan gelang untuk memastikan tidak adanya kerusakan.

### Tentang Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens

Data kadens dari sensor kadens akan selalu direkam. Jika tidak ada sensor kecepatan dan sensor kadens yang dipasangkan dengan perangkat, data GPS akan digunakan untuk menghitung kecepatan dan jarak.

Kadens adalah tingkat gowesan atau "bosehan" Anda yang diukur dengan frekuensi perputaran lengan salah per menit (rpm).

### Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga

Pengaturan rerata data non-zero akan tersedia jika Anda latihan dengan sensor kadens opsional atau pengukur tenaga. Pengaturan standar tidak akan memasukkan nilai nol yang muncul saat Anda tidak menggowes.

Anda dapat mengubah nilai pengaturan ini ([Pengaturan Perekam Data, halaman 26](#)).

### Menggunakan Monitor Denyut Jantung

**CATATAN:** Jika Anda tidak memiliki monitor denyut jantung, Anda dapat melewati tugas ini.

Anda harus mengenakan monitor denyut jantung secara langsung pada kulit Anda, tepat di bawah dada Anda. Atur sedemikian rupa hingga Anda merasa nyaman selama beraktivitas.

- 1 Kancingkan modul monitor detak jantung ① pada tali.



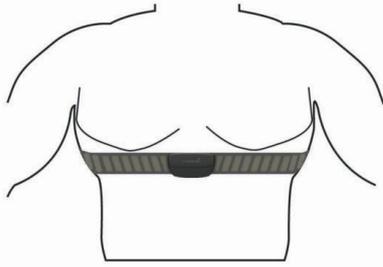
Logo Garmin® (pada modul dan tali) harus dalam posisi tegak lurus ke atas.

- 2 Basahi elektrode ② dan bagian kontak ③ di belakang tali untuk menghasilkan koneksi yang kuat antara dada Anda dan pemancar.



- 3 Ikatkan tali di sekeliling dada Anda, dan hubungkan pengait ④ tali ke lingkaran ⑤ .

**CATATAN:** Tanda perawatan tidak boleh dilipat.



Logo Garmin harus menghadap ke kanan.

- 4 Dekatkan perangkat dalam jarak 3 m (10 kaki) dari sensor.

Setelah Anda memakai monitor denyut jantung, perangkat akan aktif dan mengirim data.

**TIP:** Jika data denyut nadi tidak menentu atau tidak muncul, lihat tip pemecahan masalah ([Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu, halaman 18](#)).

### Mengeset Zona Denyut Nadi

Perangkat akan menggunakan informasi profil dari penysetelan awal untuk menentukan zona denyut nadi Anda. Anda dapat mengatur zona denyut nadi secara manual berdasarkan target kebugaran Anda ([Target Kebugaran, halaman 18](#)). Untuk data kalori paling akurat selama aktivitas, Anda harus mengeset denyut nadi maksimum, denyut nadi istirahat, dan zona denyut nadi.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Zona Latihan > Zona Denyut Nadi**.
- 2 Masukkan nilai denyut nadi maksimum dan denyut nadi istirahat.

Anda dapat menggunakan fitur deteksi otomatis untuk mendeteksi detak jantung secara otomatis selama aktivitas berlangsung. Nilai-nilai zona akan diperbarui secara otomatis, tapi Anda dapat mengedit masing-masing nilai itu secara manual.

- 3 Pilih **Berbasis** .

- 4 Pilih opsi:

- Pilih **BPM** untuk melihat dan mengedit zona dalam denyut per menit.
- Pilih **%HR Maks.** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi maksimum Anda.
- Pilih **%HRR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi cadangan (denyut nadi maksimum dikurangi denyut nadi istirahat).
- Pilih **%LTHR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi batas ambang laktat Anda.

### Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut nadi untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut nadi adalah sekumpulan rentang denyut nadi per menit. Lima zona denyut nadi yang diakui secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut nadi dihitung berdasarkan persentase denyut nadi maksimum Anda.

### Target Kebugaran

Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat membantu Anda dalam mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut nadi Anda adalah ukuran paling baik untuk mengukur intensitas latihan Anda.
- Latihan dengan zona denyut nadi tertentu dapat membantu Anda meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.
- Dengan mengetahui zona denyut nadi, Anda dapat tercegah dari berlatih secara berlebihan dan dapat meminimalkan risiko cedera.

Jika Anda tahu detak jantung maksimum Anda, Anda dapat menggunakan tabel ([Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 33](#)) untuk menentukan yang terbaik zona denyut jantung untuk tujuan kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut jantung maksimum Anda, gunakan salah satu kalkulator yang tersedia di Internet. Beberapa pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut jantung maksimum. Denyut jantung maksimum yang standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

### Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu

Jika data denyut nadi tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Basahi lagi elektrode dan bagian kontak (jika ada) dengan air.
- Kencangkan tali di dada Anda.
- Lakukan pemanasan selama 5 hingga 10 menit.
- Ikuti petunjuk pemeliharaan ([Merawat Monitor Denyut Jantung, halaman 27](#)).

- Kenakan kemeja katun atau basahi kedua sisi tali secara menyeluruh.

Kain sintetis yang menggesek atau berlipat di monitor denyut jantung dapat menyebabkan listrik statis yang mengganggu sinyal denyut jantung.

- Jauhkan sumber yang dapat mengganggu monitor detak jantung Anda.

Sumber gangguan dapat mencakup bidang elektromagnetik yang kuat, beberapa sensor nirkabel 2,4 GHz, jalur listrik tegangan tinggi, motor listrik, oven, oven microwave, telepon nirkabel 2,4

GHz, dan jalur akses LAN nirkabel.

## Memasang Sensor Nirkabel Anda

Sebelum dapat memasang sensor, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi atau memasang sensor.

Perpasangan adalah perhubungan sensor nirkabel ANT+, misalnya, menghubungkan monitor denyut nadi dengan perangkat Garmin.

1 Membawa perangkat dalam waktu 3 m (10 ft.) Dari sensor.

**CATATAN:** Jauhkan 10 m (33 kaki) dari sensor ANT+ pengendara lain saat melakukan perpasangan.

2 Pilih  > **Sensor** > **Tambah Sensor**.

3 Pilih opsi:

- Pilih tipe sensor.
- Pilih **Cari Semua** untuk mencari semua sensor terdekat.

4 Pilih satu atau beberapa sensor untuk dipasangkan dengan perangkat Anda.

5 Pilih **Tambah**.

Jika sensor dipasangkan dengan perangkat, status sensor akan Terhubung. Anda dapat menyesuaikan ruas data untuk menampilkan data sensor.

## Latihan dengan Pengukur Tenaga

- Kunjungi [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) untuk daftar sensor ANT+ yang kompatibel dengan perangkat Anda (seperti Vector™).
- Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan pengguna pengukur tenaga Anda.
- Atur zona tenaga Anda untuk dicocokkan dengan target dan kemampuan Anda (*Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 19*).
- Gunakan alarm rentang agar diberitahukan saat Anda mencapai zona tenaga tertentu (*Mengeset Alarm Rentang, halaman 16*).
- Sesuaikan bidang data daya (*Menambahkan Layar Data, halaman 23*).

## Mengeset Zona Tenaga Anda

Nilai untuk zona adalah nilai default berdasarkan jenis kelamin, berat, and average ability, dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan Anda pribadi. Jika Anda tahu nilai tenaga batas ambang fungsional (FTP) Anda maka Anda dapat memasukkan nilainya dan membiarkan perangkat lunak menghitung secara otomatis zona tenaga Anda.

1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Zona Latihan** > **Zona Tenaga**.

2 Masukkan nilai FTP.

3 Pilih **Berbasis**: .

4 Pilih opsi:

- Pilih **Watt** untuk melihat dan mengedit zona dalam watt.

- Pilih **%FTP** untuk melihat dan mengedit zona dalam persentase tenaga batas ambang fungsional Anda.

## Mengkalibrasi Pengukur Tenaga

Sebelum dapat mengkalibrasi pengukur tenaga, Anda harus menginstalasi dan memasangkannya dengan perangkat Anda, setelah itu mulai merekam data secara aktif dengan pengukur tenaga tersebut.

Untuk petunjuk kalibrasi yang spesifik dengan pengukur tenaga Anda, lihat petunjuk dari pabrikan.

1 Pilih  > **Sensor**.

2 Pilih pengukur tenaga.

3 Pilih **Kalibrasi**.

4 Pastikan pengukur tenaga Anda tetap aktif dengan menggowes sampai muncul pesan.

5 Ikuti petunjuk pada layar.

## Tenaga Berbasis Pedal

Vector mengukur tenaga berbasis pedal.

Vector mengukur gaya yang Anda berikan beberapa ratus kali setiap detik. Vector juga mengukur kadens atau kecepatan putaran gowesan. Dengan mengukur gaya, arah gaya, putaran lengan selah, dan waktu, Vector dapat menentukan tenaga (watt). Karena Vector mengukur tenaga kaki kiri dan kanan secara bebas, perangkat akan melaporkan keseimbangan kekuatan kiri dan kanan.

**CATATAN:** Sistem Vector S tidak menyediakan keseimbangan kiri dan kanan.

## Dinamika Bersepeda

Metrik dinamika bersepeda mengukur cara Anda menggunakan tenaga melalui hentakan pedal (gowesan) dan di mana Anda menggunakan tenaga pada pedal, sehingga Anda tahu cara pengendalian tertentu Anda. Dengan mengetahui cara dan di mana Anda menghasilkan tenaga, Anda dapat berlatih lebih efisien dan menilai kelaikan sepeda Anda.

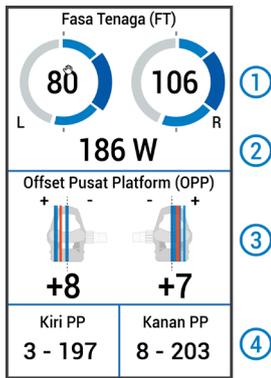
## Menggunakan Dinamika Bersepeda

Sebelum dapat menggunakan dinamika bersepeda, Anda harus memasang pengukur tenaga Vector dengan perangkat Anda (*Memasang Sensor Nirkabel Anda, halaman 19*).

**CATATAN:** Perekaman dinamika bersepeda menggunakan memori tambahan perangkat.

1 Kendarai sepeda.

2 Gulir ke layar dinamika bersepeda untuk melihat fase tenaga puncak ①, total fase tenaga ②, dan offset pusat platform ③.



- 3 Jika perlu, tahan ruas data ④ untuk mengubahnya ([Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect, halaman 21](#)).

**CATATAN:** Kedua ruas data yang berada di bagian terbawah layar dapat disesuaikan.

Anda dapat mengirim data pengendaraan ke akun Garmin Connect untuk melihat data dinamika bersepeda tambahan ([Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect, halaman 21](#)).

### Data Fase Tenaga

Fase tenaga adalah area gowesan pedal (antara sudut selah mulai dan sudut selah selesai) di mana Anda menghasilkan tenaga positif.

### Offset Pusat Platform

Offset pusat platform adalah lokasi pada platform pedal di mana Anda mengeluarkan tenaga.

### Menyesuaikan Fitur Vector

Sebelum dapat menyesuaikan fitur Vector, Anda harus memasang pengukur tenaga Vector dengan perangkat Anda.

- 1 Pilih > **Sensor**.
- 2 Pilih pengukur tenaga Vector.
- 3 Pilih **Detail Sensor** > **Fitur Vector**.
- 4 Pilih opsi.
- 5 Jika perlu, pilih saklar pengalih untuk menyalakan atau mematikan efisiensi torsi, kelancaran pedal, dan dinamika bersepeda.

### Memperbarui Perangkat Lunak Vector Menggunakan Perangkat Edge

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak, Anda harus memasang perangkat Edge dengan sistem Vector Anda.

- 1 Kirim data pengendaraan Anda ke akun Garmin Connect ([Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect, halaman 21](#)).  
Garmin Connect secara otomatis akan mencari pembaruan perangkat lunak dan mengirimnya ke perangkat Edge Anda.
- 2 Dekatkan perangkat Edge dalam jarak (3 m) dari sensor.

- 3 Putar lengan selah beberapa kali. Perangkat Edge akan meminta Anda menginstal semua pembaruan perangkat lunak yang tertunda.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

### Menggunakan Pengoper Elektronik

Sebelum dapat menggunakan pengoper elektronik yang kompatibel, seperti pengoper Shimano® Di2™, Anda harus memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 19](#)). Anda dapat menyesuaikan ruas-ruas data opsional ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)). Perangkat Edge akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.

### Keawasan Situasional

Perangkat Edge Anda dapat digunakan bersama perangkat Varia Vision™, lampu sepeda pintar Varia™, dan radar belakang untuk meningkatkan keawasan situasional. Lihat panduan pengguna perangkat Varia Anda untuk informasi selengkapnya.

**CATATAN:** Anda mungkin perlu memperbarui perangkat lunak Edge sebelum memasang perangkat Varia ([Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Express, halaman 29](#)).

### Riwayat

Riwayat mencakup waktu, jarak, kalori, rerata laju atau kecepatan, data putaran, dan informasi sensor opsional ANT+.

**CATATAN:** Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dihentikan sementara.

Ketika memori perangkat penuh, pesan akan muncul. Perangkat tidak akan menghapus atau menimpa riwayat Anda secara otomatis. Unggah riwayat Anda ke Garmin Connect secara rutin agar seluruh data pengendaraan Anda tetap aktual.

### Melihat Pengendaraan Anda

- 1 Pilih **Riwayat** > **Pengendaraan**.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih opsi.

### Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Latihan

Sebelum dapat melihat waktu Anda pada tiap zona latihan, Anda harus memasang perangkat Anda dengan monitor denyut nadi atau pengukur tenaga yang kompatibel, menyelesaikan dan menyimpan aktivitas.

Melihat waktu pada tiap denyut nadi dan zona tenaga dapat membantu menyesuaikan intensitas latihan Anda. Anda dapat mengatur zona tenaga ([Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 19](#)) dan zona denyut nadi Anda ([Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 18](#)) untuk mencocokkan target dan kemampuan Anda. Anda dapat menyesuaikan ruas data untuk

menampilkan waktu dalam zona latihan selama pengendaraan ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).

- 1 Pilih **X** > **Riwayat** > **Pengendaraan**.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih opsi:
  - Jika perjalanan Anda memiliki data dari kedua sensor, pilih **Waktu dalam Zona DN** atau **Waktu dalam Zona Tenaga**.
  - Jika perjalanan Anda memiliki data dari kedua sensor, pilih **Waktu di Zona**, dan pilih **Zona Detak Jantung** atau **Zona Daya**.

## Melihat Total Data

Anda dapat melihat akumulasi data yang telah Anda simpan ke perangkat, termasuk jumlah pengendaraan, waktu, jarak, dan kalori.

Pilih **X** > **Riwayat** > **Total**.

## Menghapus Pengendaraan

- 1 Pilih **X** > **Riwayat** > **Pengendaraan**.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih **≡** > **Hapus** > **✓**.

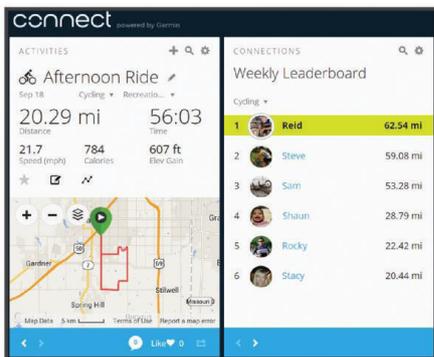
## Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di Garmin Connect. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisis, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar guna mendapatkan akun gratis, kunjungi [connect.garmin.com/in-ID/start](https://connect.garmin.com/in-ID/start).

**Simpan aktivitas Anda:** Setelah menyelesaikan dan menyimpan aktivitas dengan perangkat Anda, Anda dapat mengunggah aktivitas tersebut ke Garmin Connect dan menyimpannya selama Anda mau.

**Analisis data Anda:** Anda dapat melihat informasi yang lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, denyut nadi, kalori terbakar, kadens, tampilan peta overhead, grafik laju dan kecepatan, dan laporan yang dapat disesuaikan.

**CATATAN:** Beberapa data memerlukan aksesori opsional seperti monitor denyut jantung.



**Rencanakan latihan Anda:** Anda dapat memilih target kebugaran dan memuat satu rencana latihan hari demi hari.

**Bagikan aktivitas Anda:** Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

## Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect

### PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas **①** dari rongga USB **②**.



- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke port pengisian pada perangkat Anda.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke rongga USB komputer.
- 4 Kunjungi [Garminconnect.com/start](https://Garminconnect.com/start).
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

## Perekaman Data

Perangkat menggunakan perekaman pintar. Perangkat merekam titik-titik kunci di mana Anda mengubah arah, kecepatan, atau denyut nadi.

Jika pengukur tenaga dipasangkan, perangkat akan merekam semua titik setiap detiknya. Merekam titik-titik setiap detik akan memberikan jejak yang sangat terperinci, namun menyita pemakaian memori yang tersedia.

Untuk informasi tentang rerata data untuk kadens dan tenaga, lihat [Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 17](#).

## Manajemen Data

**CATATAN:** Perangkat tidak mendukung Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, dan Mac® OS 10.3 dan versi lebih awal.

## Menghubungkan Perangkat ke Komputer

### PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas dari rongga mini-USB.

- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke rongga mini-USB.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke rongga USB komputer.

Perangkat Anda akan muncul sebagai drive lepasan di My Computer pada komputer Windows dan sebagai volume setelan di komputer Mac.

## Memindahkan Berkas ke Perangkat Anda

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.  
Pada komputer Windows, perangkat akan muncul sebagai drive lepasan atau perangkat portabel. Pada komputer Mac, perangkat akan muncul sebagai volume setelan.  
**CATATAN:** Sejumlah komputer dengan beberapa drive jaringan mungkin tidak menampilkan drive perangkat dengan benar. Lihat dokumentasi sistem operasi Anda untuk mempelajari cara memetakan drive.
- 2 Dari komputer, buka penelusur berkas.
- 3 Pilih berkas.
- 4 Pilih **Edit > Salin**.
- 5 Buka perangkat portabel, drive, atau volume untuk perangkat.
- 6 Telusuri folder.
- 7 Pilih **Edit > Tempel**.  
Berkas akan muncul dalam daftar berkas di memori perangkat.

## Menghapus Berkas

### PEMBERITAHUAN

Jika Anda tidak tahu kegunaan suatu berkas, jangan menghapusnya. Memori perangkat Anda berisi berkas-berkas sistem penting yang tidak boleh dihapus.

- 1 Buka drive atau volume **Garmin**.
- 2 Jika perlu, buka folder atau volume.
- 3 Pilih berkas.
- 4 Tekan tombol **Hapus** pada keyboard Anda.  
**CATATAN:** Jika Anda menggunakan komputer Apple, Anda harus mengosongkan folder Sampah untuk menghapus file.

## Melepas Kabel USB

Jika perangkat Anda terhubung ke komputer Anda sebagai removable drive atau volume, Anda harus melepaskan perangkat Anda dari komputer Anda secara aman untuk menghindari kehilangan data. Jika perangkat Anda terhubung ke komputer Windows Anda sebagai perangkat portabel, tidak perlu untuk aman melepaskan perangkat.

- 1 Lakukan tindakan berikut:
  - Untuk komputer Windows, pilih ikon **Lepas Perangkat Keras** dengan Aman pada baki sistem, lalu pilih perangkat Anda.
  - Untuk komputer Apple, pilih perangkat, lalu pilih

**File > Eject.**

- 2 Lepas kabel dari perangkat Anda.

## Menyesuaikan Perangkat Anda

### Fitur-fitur Unduhan Connect IQ

Anda dapat menambahkan fitur-fitur Connect IQ ke jam tangan Anda dari Garmin maupun produsen lain menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Anda dapat menyesuaikan perangkat dengan muka jam tangan, ruas data, widget, dan aplikasi.

**Ruas Data:** Anda dapat mengunduh ruas-ruas data baru yang menampilkan sensor, aktivitas, dan data historis dengan cara baru. Anda dapat menambahkan ruas-ruas data Connect IQ ke fitur maupun halaman internal.

**Widget:** Memberikan sekilas informasi, termasuk data sensor dan notifikasi.

**Aplikasi:** Tambahkan fitur-fitur interaktif ke jam tangan Anda, seperti jenis aktivitas kebugaran dan aktivitas luar ruang baru.

### Profil

Edge memiliki beberapa cara untuk menyesuaikan perangkat, termasuk profil. Profil adalah kumpulan pengaturan yang mengoptimalkan perangkat sesuai bagaimana Anda ingin menggunakannya. Contoh, Anda dapat membuat pengaturan dan tampilan yang berbeda untuk latihan dan bersepeda gunung.

Ketika Anda menggunakan profil dan Anda mengubah pengaturan seperti ruas-ruas data atau satuan ukur, perubahannya akan disimpan secara otomatis sebagai bagian dari profil.

**Profil Aktivitas:** Anda dapat membuat profil aktivitas untuk masing-masing jenis kegiatan bersepeda. Contoh, Anda dapat membuat profil aktivitas terpisah untuk latihan, balap, dan bersepeda gunung. Profil aktivitas mencakup halaman data yang disesuaikan, total aktivitas, alarm, zona latihan (seperti denyut nadi dan kecepatan), pengaturan latihan (seperti Auto Pause® dan Auto Lap®), dan pengaturan navigasi.

**Profil Pengguna:** Anda dapat memperbarui jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan pengaturan atlet sejati. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data pengendaraan yang akurat.

### Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui pengaturan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan atlet sejati. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data pengendaraan yang akurat.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Profil Pengguna**.
- 2 Pilih opsi.

## Tentang Atlet Sejati

Atlet sejati adalah individu yang telah berlatih secara intens bertahun-tahun (dengan pengecualian cedera minor) dan memiliki denyut nadi istirahat 60 denyut per menit (bpm) atau kurang.

## Tentang Pengaruh Pelatihan

Pilihan dan pengaturan berikut memungkinkan Anda untuk menyesuaikan perangkat berdasarkan kebutuhan latihan Anda. Pengaturan ini akan disimpan ke profil aktivitas. Contoh, Anda dapat mengeset alarm waktu untuk profil balap Anda dan Anda dapat mengeset pengaktif posisi Auto Lap untuk profil bersepeda gunung Anda.

## Memperbarui Profil Aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sepuluh profil aktivitas. Anda dapat menyesuaikan pengaturan dan ruas-ruas data untuk aktivitas atau perjalanan tertentu.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih opsi:
  - Pilih profil.
  - Pilih  > Tambah.
- 3 Jika perlu, edit nama dan warna untuk profil.
- 4 Pilih opsi:
  - Pilih **Layar Data** untuk menyesuaikan layar data dan ruas-ruas data ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).
  - Pilih **Jenis Pengendaraan Standar** untuk mengeset jenis pengendaraan yang biasa untuk profil aktivitas ini, seperti pulang pergi kerja.  
**TIPS:** Setelah bersepeda yang tidak biasa, Anda dapat memperbarui jenis pengendaraan sepeda secara manual. Data jenis pengendaraan yang akurat sangat diperlukan untuk membuat jalur ramah bersepeda.
  - Pilih **Segmen** untuk mengaktifkan segmen yang diaktifkan ([Mengaktifkan Segmen, halaman 4](#)).
  - Pilih **Tanda** untuk menyalakan lampu latar untuk peringatan.
  - Pilih **Fitur Otomatis > Auto Lap** untuk mengeset bagaimana putaran dipicu ([Menandai Putaran berdasarkan Posisi, halaman 24](#)).
  - Pilih **Fitur Otomatis > Auto Pause** untuk mengubah kapan timer berhenti sementara secara otomatis ([Menggunakan Auto Pause, halaman 25](#)).
  - Pilih **Fitur Otomatis > Tidur Otomatis** untuk memasuki mode tidur secara otomatis setelah lima menit tidak ada aktivitas ([Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 25](#)).
  - Pilih **Fitur Otomatis > Gulir Otomatis** untuk menyesuaikan tampilan layar data latihan saat timer berjalan ([Menggunakan Gulir Otomatis, halaman 25](#)).

- Pilih **Mode Mulai Timer** untuk mengatur bagaimana perangkat mendeteksi awal pengendaraan dan secara otomatis menjalankan timer ([Memulai Timer secara Otomatis, halaman 25](#)).
- Pilih **Navigasi** untuk menyesuaikan pengaturan peta ([Pengaturan Peta, halaman 13](#)) dan pengaturan perutean ([Pengaturan Rute, halaman 14](#)).
- Pilih **Mode GPS** untuk mematikan GPS ([Latihan Dalam Ruang, halaman 6](#)) atau ubah pengaturan satelit ([Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 24](#)).
- Pilih **Sensitivitas Sentuh** untuk mengubah sensitivitas layar sentuh.

Semua perubahan akan disimpan ke profil aktivitas.

## Menambahkan Layar Data

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Layar Data > Tambah Baru > Layar Data**.
- 4 Pilih satu kategori, lalu pilih satu atau beberapa field data.
- 5 Pilih .
- 6 Pilih opsi.
  - Pilih kategori lain untuk memilih lebih banyak field data.
  - Pilih .
- 7 Pilih  atau  untuk mengubah tata letak.
- 8 Pilih .
- 9 Pilih opsi.
  - Tekan dua kali kolom data untuk mengubahnya.
  - Sentuh kolom data, lalu ketuk kolom data lain untuk mengaturnya kembali.
- 10 Pilih .

## Mengedit Layar Data

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Layar Data**.
- 4 Pilih layar data.
- 5 Pilih **Layout dan Kolom Data**.
- 6 Pilih  atau  untuk mengubah tata letak.
- 7 Pilih .
- 8 Pilih opsi.
  - Tekan dua kali kolom data untuk mengubahnya.
  - Sentuh kolom data, dan tekan kolom data lain untuk mengaturnya kembali.
- 9 Pilih .

## Menata ulang Layar Data

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.

- 3 Pilih **Layar Data** > .
- 4 Pilih layar data.
- 5 Pilih  atau .
- 6 Pilih .

### Mengubah Pengaturan Satelit

Untuk performa yang lebih baik di lingkungan yang sulit dan lokasi posisi GPS yang lebih cepat, Anda dapat mengaktifkan GPS+GLONASS. Dibandingkan dengan hanya menggunakan GPS, menggunakan pengaturan GPS+GLONASS akan menguras baterai.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode GPS**.
- 4 Pilih opsi.

### Alarm

Anda dapat menggunakan alarm untuk berlatih dengan waktu spesifik, jarak, kalori, denyut nadi, kadens, dan target tenaga. Pengaturan alarm akan disimpan dengan profil aktivitas Anda.

#### Mengeset Alarm Rentang

Jika Anda memiliki monitor denyut nadi opsional, sensor kadens, atau pengukur tenaga, Anda dapat menentukan alarm rentang. Alarm rentang akan memberitahu Anda saat pengukuran perangkat berada di atas atau di bawah rentang nilai C1040ai yang ditentukan. Contoh, Anda dapat mengeset perangkat untuk memberitahu Anda ketika kadens di bawah 40 RPM dan di atas 90 RPM. Anda juga dapat menggunakan zona latihan ([Zona Latihan, halaman 11](#)) untuk alarm rentang.

- 1 Pilih **X** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Tanda**
- 4 Pilih **Alarm Denyut Nadi, Alarm Kadens** atau **Alarm Tenaga**.
- 5 Jika perlu, hidupkan alert
- 6 Pilih nilai minimum dan maksimum, atau pilih zona.
- 7 Jika perlu, pilih .

Setiap kali Anda melebihi atau berada di bawah rentang tertentu, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berkedip jika nada suara dinyalakan ([Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 26](#)).

#### Mengeset Alarm Berulang

Alarm yang berulang akan memberitahu Anda setiap kali perangkat merekam nilai atau interval tertentu. Contoh, Anda dapat mengeset perangkat agar memperingatkan Anda setiap 30 menit sekali.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Tanda**

- 4 Pilih jenis peringatan.
- 5 Nyalakan alarm.
- 6 Masukkan nilai.
- 7 Pilih .

Setiap kali mencapai nilai alarm, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berkedip jika nada suara dinyalakan ([Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 26](#)).

### Auto Lap

#### Menandai Putaran berdasarkan Posisi

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai putaran pada posisi spesifik secara otomatis. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda pada tiap bagian pengendaraan yang berbeda (contoh, tanjakan panjang atau latihan sprint). Selama menempuh jalur, Anda dapat menggunakan pilihan Berdasar Posisi untuk memicu putaran di semua posisi putaran yang disimpan dalam jalur.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Auto Lap** > **Pemicu Auto Lap** > **Berdasar Posisi** > **Putaran Pada**.
- 4 Pilih opsi:
  - Pilih **Putaran Hanya Tekan** untuk mengaktifkan penghitung putaran setiap kali Anda memilih  dan setiap kali Anda melewati lagi yang mana pun dari lokasi-lokasi itu.
  - Pilih **Mulai dan Putaran** untuk memicu penghitung putaran di lokasi GPS di mana Anda memilih  dan di lokasi mana pun selama pengendaraan di mana Anda memilih .
  - Pilih **Tandai dan Putaran** untuk mengaktifkan penghitung putaran di lokasi GPS spesifik yang ditandai sebelum pengendaraan dan di lokasi mana pun selama pengendaraan di mana Anda memilih .
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data putaran ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).

#### Menandai Putaran berdasar Jarak

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai secara otomatis putaran pada jarak tertentu. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda pada tiap bagian pengendaraan yang berbeda (contoh, setiap 10 mil atau 40 kilometer).

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis** > **Auto Lap** > **Aktifkan Auto Lap** > **Berdasar Jarak** > **Putaran Pada**.
- 4 Masukkan nilai.
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data putaran ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).

## Menandai Putaran berdasar Waktu

Anda bisa menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai putaran pada waktu tertentu secara otomatis. Fitur ini berguna untuk membandingkan kinerja Anda dengan berbagai bagian perjalanan (misalnya setiap 20 menit).

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Auto Lap > Aktifkan Auto Lap > Berdasar Jarak > Putaran Pada**.
- 4 Masukkan nilai.
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data putaran ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).

## Menggunakan Tidur Otomatis

Anda dapat menggunakan fitur Tidur Otomatis untuk memasuki mode tidur secara otomatis setelah 5 menit tidak ada aktivitas. Selama mode tidur, layar akan mati dan sensor ANT+, Bluetooth, dan GPS akan terputus.

Wi-Fi akan tetap jalan saat perangkat tidur.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Tidur Otomatis**.

## Menggunakan Auto Pause

Anda dapat menggunakan fitur Auto Pause untuk menghentikan sementara timer secara otomatis saat Anda berhenti bergerak atau saat kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu. Fitur ini berguna jika pengendaraan Anda meliputi lampu perhentian atau tempat lain di mana Anda harus melambatkan atau menghentikan sepeda.

**CATATAN:** Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dihentikan sementara.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Auto Pause**.
- 4 Pilih opsi:
  - Pilih **Saat Berhenti** untuk menjeda timer secara otomatis saat Anda berhenti bergerak.
  - Pilih **Kecepatan Khusus** untuk menjeda timer secara otomatis saat kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu.
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data waktu opsional ([Menambahkan Layar Data, halaman 23](#)).

## Menggunakan Gulir Otomatis

Anda dapat menggunakan fitur Gulir Otomatis untuk menggulir secara otomatis semua layar data latihan saat timer berjalan.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Gulir Otomatis**.
- 4 Pilih kecepatan tampilan.

## Memulai Timer secara Otomatis

Fitur ini secara otomatis akan mendeteksi ketika perangkat telah memperoleh sinyal satelit dan mulai bergerak. Perangkat akan memulai timer atau mengingatkan Anda untuk memulai timer sehingga Anda dapat merekam data pengendaraan.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode Mulai Timer**.
- 4 Pilih opsi:
  - Pilih **Manual**, lalu pilih  untuk memulai timer.
  - Pilih **Diminta** untuk menampilkan pengingat visual untuk tiap kecepatan pesan mulai.
  - Pilih **Otomatis** untuk memulai timer secara otomatis untuk tiap kecepatan pesan mulai.

## Pengaturan Ponsel

Pilih  > **Fitur yang Terhubung > Telepon**.

**Aktif:** Mengaktifkan teknologi nirkabel Bluetooth.

**CATATAN:** Pengaturan Bluetooth lainnya hanya akan muncul jika teknologi nirkabel Bluetooth diaktifkan.

**Nama Akrab:** Memungkinkan Anda memasukkan nama akrab yang akan mengidentifikasi perangkat Anda dengan teknologi nirkabel Bluetooth.

**Pasang Ponsel Pintar:** Menghubungkan perangkat dengan ponsel pintar berkemampuan Bluetooth yang kompatibel. Pengaturan ini membantu Anda menggunakan fitur-fitur yang terhubung Bluetooth, termasuk LiveTrack dan pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect.

**Alarm Panggilan dan Pesan Teks:** Memungkinkan Anda mengaktifkan notifikasi telepon dari ponsel pintar yang kompatibel.

**Panggilan Tak Terjawab dan Pesan Teks:** Menampilkan notifikasi telepon yang tak terjawab dari ponsel pintar Anda yang kompatibel.

## Pengaturan Sistem

Pilih  > **Sistem**.

- Pengaturan Tampilan ([Pengaturan Tampilan, halaman 25](#))
- Pengaturan Perekaman Data ([Pengaturan Perekaman Data, halaman 26](#))
- Pengaturan Satuan ([Mengubah Satuan Ukur, halaman 26](#))
- Pengaturan Nada ([Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 26](#))
- Pengaturan Bahasa ([Mengubah Bahasa Perangkat, halaman 26](#))

## Pengaturan Tampilan

Pilih  > **Sistem > Tampilan**.

**Kecerahan:** Mengeset kecerahan lampu latar.

**Lampu Latar Mati:** Mengeset durasi waktu sebelum

lampu latar mati.

**Mode Warna:** Mengeset perangkat untuk menampilkan warna siang atau malam hari. Anda dapat memilih pilihan Otomatis sehingga perangkat akan mengeset secara otomatis warna siang atau malam hari berdasarkan waktu hari itu.

**Tangkapan Layar:** Memungkinkan Anda menyimpan potret layar perangkat.

### Pengaturan Perekaman Data

Pilih  > **Sistem** > **Perekaman Data**.

**Rekam Ke:** Menyetel lokasi penyimpanan data ke penyimpanan internal atau kartu memori opsional.

**Interval Perekaman:** Mengontrol bagaimana perangkat merekam data aktivitas. Pilihan Pintar akan merekam titik-titik penting di mana Anda dapat mengubah arah, kecepatan, atau denyut nadi. Pilihan 1 Det akan merekam titik-titik setiap detik. Fitur ini akan membentuk rekaman aktivitas yang sangat detail dan meningkatkan ukuran berkas aktivitas yang disimpan.

**Rerata Kadens:** Mengontrol apakah perangkat berisi nilai-nilai nol untuk data kadens yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 17*).

**Rerata Tenaga:** Mengontrol apakah perangkat berisi nilai-nilai nol untuk data tenaga yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 17*).

**Log HRV:** Menetapkan perangkat untuk merekam variabilitas denyut jantung Anda selama suatu aktivitas.

### Mengubah Satuan Ukur

Anda dapat mengatur satuan ukur untuk jarak dan kecepatan, ketinggian, suhu, berat, format posisi, dan format waktu.

- 1 Pilih  > **Sistem** > **Satuan**.
- 2 Pilih jenis pengukuran.
- 3 Pilih satuan ukur untuk pengaturan.

### Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat

Pilih  > **Sistem** > **Nada**.

### Mengubah Bahasa Perangkat

Pilih  > **Sistem** > **Bahasa**.

### Zona Waktu

Setiap kali Anda menghidupkan perangkat dan memperoleh sinyal satelit, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu saat hari.

## Informasi Perangkat

### Spesifikasi

#### Spesifikasi Edge

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Masa pakai baterai	Hingga 20 jam.
Kisaran suhu pengoperasian	-20° ~ 60°C (-4°C ~ 140°F)
Rentang suhu pengisian	0° ~ 45°C (32°C ~ 113°F)
Frekuensi nirkabel/protokol	ANT+ 2.4 GHz Bluetooth 2.4 GHz Wi-Fi 2.4 GHz
Penilaian air	IEC 60529 IPX7*

\*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 30 meter. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

#### Spesifikasi Sensor Detak Jantung

Jenis baterai	CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Hingga 4.5 tahun. (kurang lebih 1 jam / hari)
Penilaian air	3 ATM* <b>CATATAN:</b> Produk ini tidak mengirimkan data detak jantung saat berenang.
Kisaran suhu pengoperasian	-5° ~ 50°C (23°C ~ 122°F)
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz

\*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 30 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [www.garmin.co.id/legal/waterrating](http://www.garmin.co.id/legal/waterrating).

#### Spesifikasi Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens

Jenis baterai	CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Kira-kira 12 bulan (1 jam per hari)
Kisaran suhu pengoperasian	-20° ~ 60°C (-4°C ~ 140°F)
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz
Penilaian air	1 ATM*

\*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 10 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [www.garmin.co.id/legal/waterrating](http://www.garmin.co.id/legal/waterrating).

## Perawatan Perangkat

### PEMBERITAHUAN

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terpapar pada suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Jangan sekali-sekali menggunakan benda keras atau tajam untuk mengoperasikan layar sentuh, sebab bila tidak, bisa terjadi kerusakan.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Kencangkan sumbat cuaca dengan erat agar tidak merusak rongga USB.

## Membersihkan Perangkat

- 1 Usap perangkat menggunakan kain yang telah dibasahi sedikit dengan cairan deterjen berkadarnya lembut.
  - 2 Usap sampai kering.
- Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

## Merawat Monitor Denyut Jantung

### PEMBERITAHUAN

Anda harus melepaskan dan melepaskan modul sebelum mencuci tali pengikat.

Penumpukan keringat dan garam pada sabuk dapat menurunkan kemampuan monitor denyut jantung dalam melaporkan data yang akurat.

- Kunjungi [Garmin.com/HRMcare](http://Garmin.com/HRMcare) untuk petunjuk detail pencucian.
- Bilas tali setiap kali selesai digunakan.
- Cuci tali dengan mesin setiap kali melewati 7 kali penggunaan.
- Jangan menaruh tali di dalam pengering.
- Saat mengeringkan tali, gantung atau letakkan di permukaan yang datar.
- Agar monitor denyut nadi Anda lebih awet, lepas pengunci modul bila sedang tidak digunakan.

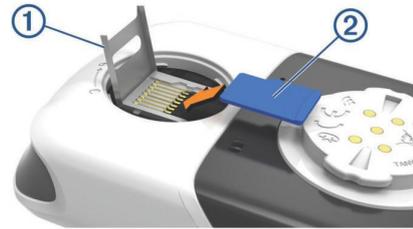
## Memasang Kartu Memori

Anda dapat memasang kartu memori untuk penyimpanan tambahan atau memasang peta yang telah dimuat sebelumnya. Perangkat ini mendukung kartu memori microSD atau microSDHC hingga 2 TB, yang diformat ke FAT32.

- 1 Temukan penutup kartu memori melingkar di bagian belakang perangkat.
- 2 Gunakan koin untuk memelintir penutup berlawanan arah jarum jam sampai cukup longgar untuk dilepaskan.



- 3 Lepaskan penutup.
- 4 Geser dudukan kartu ①, lalu angkat.



- 5 Letakkan kartu memori ② ke dalam dudukan kartu, dengan kontak emas menghadap ke bawah.
- 6 Tutup dudukan kartu, lalu geser untuk menguncinya.
- 7 Pasang kembali penutup, pastikan titik indikator ke .
- 8 Gunakan koin untuk memelintir penutup searah jarum jam kembali ke tempatnya, pastikan indikator menunjuk ke .

## Baterai yang Bisa Diganti Pengguna

### PERINGATAN

Lihat panduan *Keselamatan Penting dan Informasi Produk* dalam kotak kemasan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

## Mengganti Baterai Monitor Denyut Jantung

- 1 Gunakan obeng kecil Phillips untuk melepaskan empat sekrup di bagian depan modul.
- 2 Lepaskan penutup dan baterai.



- 3 Tunggu 30 detik.
- 4 Masukkan baterai baru dengan kutub positif menghadap atas.  
**CATATAN:** Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 5 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.  
**CATATAN:** Jangan mengencangkan terlalu berlebihan.

Setelah Anda mengganti baterai monitor denyut jantung, Anda mungkin perlu memasangkannya dengan perangkat lagi.

## Mengganti Baterai Sensor Kecepatan atau Sensor Kadens

LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua peralihan.

- 1 Temukan penutup baterai melingkar di bagian belakang sensor.



- 2 Putar penutup berlawanan arah jarum jam sampai titik-titik penanda untuk membuka penguncinya sehingga penutup cukup longgar untuk dilepas.
- 3 Lepaskan penutup dan baterai.

**TIPS:** Anda dapat menggunakan bantuan selembur selotip *f* atau magnet untuk melepas baterai dari penutupnya.



- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru ke dalam penutupnya, perhatikan kutub baterai.
- 6 Putar penutup searah jarum jam sampai titik-titik penanda terkunci.

**CATATAN:** LED akan berkedip bergantian antara merah dan hijau selama beberapa detik setelah penggantian baterai. Saat LED berkedip hijau kemudian berhenti berkedip, perangkat aktif dan siap mengirim data.

## Pemecahan masalah

### Mengatur Ulang Perangkat

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat. Tindakan ini tidak akan menghapus apapun dari data maupun pengaturan.

Tahan  selama 10 detik.

Perangkat akan melangsungkan pengesetan ulang dan penyalan.

### Mengembalikan Pengaturan Default

Anda dapat mengembalikan pengaturan konfigurasi default dan profil aktivitas. Ini tidak akan menghapus data riwayat atau aktivitas Anda, seperti wahana,

latihan, dan kursus.

Pilih  > **Sistem** > **Set Ulang Perangkat** > **Kembalikan Pengaturan Awal** > .

### Menghapus Data dan Pengaturan Pengguna

Anda dapat menghapus semua data pengguna dan mengembalikan perangkat ke pengaturan awalnya. Ini akan menghilangkan riwayat dan data Anda, seperti wahana, latihan, dan kursus, dan mengatur ulang pengaturan perangkat dan profil aktivitas. Ini tidak akan menghapus file yang Anda tambahkan ke perangkat dari komputer Anda.

Pilih  > **Sistem** > **Set Ulang Perangkat** > **Hapus Data dan Pengaturan** > .

### Memaksimalkan Umur Baterai

- Nyalakan **Mode Hemat Baterai** (*Menyalakan Mode Hemat Baterai, halaman 28*).
- Mengurangi kecerahan lampu latar atau mempersingkat lampu latar mati (*Pengaturan Tampilan, halaman 25*).
- Pilih Interval perekaman **Pintar** (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 26*).
- Nyalakan fitur **Tidur Otomatis** (*Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 25*).
- Matikan fitur nirkabel **Telepon** (*Pengaturan Ponsel, halaman 25*).
- Pilih pengaturan **GPS** (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 24*).
- Lepaskan sensor nirkabel yang tidak lagi Anda gunakan.

### Menyalakan Mode Hemat Baterai

Mode hemat baterai akan menyetel pengaturan secara otomatis untuk memperpanjang masa pakai baterai untuk pengendaraan yang lebih lama. Selama beraktivitas, layar akan mati. Anda dapat mengaktifkan alarm otomatis dan mengetuk layar untuk membangunkannya. Mode hemat baterai akan jarang merekam titik-titik jejak GPS dan data sensor. Akurasi kecepatan, jarak, dan data jejak akan berkurang.

**CATATAN:** Riwayat akan direkam dalam mode hemat baterai saat timer berjalan.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Mode Hemat Baterai** > **Aktif**.
- 2 Pilih alarm yang akan membangunkan layar selama aktivitas berlangsung.

### Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS

- Sinkronkan perangkat secara rutin ke akun Garmin Connect Anda:
  - Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB dan aplikasi Garmin Express™.
  - Sinkronkan perangkat ke aplikasi Garmin Connect Mobile menggunakan ponsel pintar yang

mendukung Bluetooth.

- Hubungkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect Anda menggunakan jaringan nirkabel Wi-Fi.

Ketika terhubung ke akun Garmin Connect, perangkat akan mengunduh data satelit dari beberapa hari, sehingga dapat menemukan sinyal satelit dengan cepat.

- Bawa perangkat ke luar ruangan, yaitu ke area terbuka yang tidak terhambat oleh bangunan dan pohon.
- Diamlah untuk beberapa saat.

## Mengeset Ketinggian Anda

Jika Anda memiliki data ketinggian yang akurat untuk lokasi Anda saat ini, Anda dapat mengkalibrasi secara manual altimeter pada perangkat Anda.

- 1 Pilih **Navigasi** >  > **Set Ketinggian**.
- 2 Masukkan nilai ketinggian, lalu pilih .

## Bacaan Suhu

Perangkat akan menampilkan bacaan suhu yang lebih tinggi nilainya dari suhu udara sebenarnya jika perangkat diletakkan di tempat yang terpapar sinar matahari langsung, digenggam, atau sedang diisi dengan unit baterai eksternal. Perangkat juga memerlukan waktu lebih lama untuk melakukan penyesuaian dengan perubahan signifikan pada suhu.

## Perangkat saya dalam bahasa yang salah

- 1 Pilih .
- 2 Gulir ke bawah ke item terakhir dalam daftar, lalu pilih.
- 3 Gulir ke bawah ke item kelima dalam daftar, lalu pilih.
- 4 Pilih bahasa Anda.

## Ring-O Pengganti

Gelang pengganti (Ring-O) tersedia untuk dudukan.

**CATATAN:** Gunakan hanya gelang EPDM (Monomer Diene Ethylene Propylene). Kunjungi <http://buy.garmin.com>, atau hubungi dealer Garmin Anda.

## Melihat Informasi Perangkat

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Tentang**.
- 2 Pilih opsi.
  - Pilih **Info Regulasi** untuk melihat informasi regulasi dan nomor model.
  - Pilih **Info Hak Cipta** untuk melihat informasi perangkat lunak, ID unit, dan perjanjian lisensi.

## Memperbarui Software Menggunakan Garmin Connect Ponsel

Sebelum Anda dapat memperbarui perangkat lunak perangkat menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus memasang perangkat dengan smartphone yang kompatibel (*Memasang Ponsel Pintar Anda, halaman 1*).

- 1 Sinkronkan perangkat Anda dengan aplikasi Garmin Connect Mobile.

Saat perangkat lunak baru tersedia, perangkat Anda memperingatkan Anda untuk memperbarui perangkat lunak.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.

## Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Express

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak perangkat, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus mengunduh aplikasi Garmin Express.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.

Ketika perangkat lunak baru tersedia, Garmin Express akan mengirimnya ke perangkat Anda.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.
- 3 Jangan lepas perangkat dari komputer bila sedang dalam proses pembaruan.

**CATATAN:** Jika Anda telah mengatur perangkat dengan konektivitas Wi-Fi, Garmin Connect dapat secara otomatis mendownload pembaruan perangkat lunak yang tersedia ke perangkat Anda saat terhubung menggunakan Wi-Fi.

## Update Produk

Pada komputer Anda, instal Garmin Express ([Garmin.com/express](http://Garmin.com/express)). Pada smartphone Anda, instal aplikasi Garmin Connect Mobile.

Ini menyediakan akses mudah ke layanan ini untuk perangkat Garmin:

- Pembaruan perangkat lunak
- Pembaruan Peta
- Pengunggahan data ke Garmin Connect
- Pendaftaran produk

## Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

- Kunjungi [support.garmin.com/id-ID](http://support.garmin.com/id-ID) untuk mendapatkan manual, artikel, dan pembaruan perangkat lunak tambahan.
- Kunjungi [Garmin.co.id/products/intosports](http://Garmin.co.id/products/intosports).
- Kunjungi [Garmin.com/learningcenter](http://Garmin.com/learningcenter).
- Kunjungi [www.garmin.co.id/buy](http://www.garmin.co.id/buy), atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti.

## Lampiran

### Field Data

Beberapa bidang data memerlukan aksesori opsional untuk menampilkan data.

**Aerobik TE:** Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran aerobik Anda.

**Anaerobik TE:** Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran anaerobik Anda.

**Sisa Pendakian:** Total pendakian tersisa.

**Pendakian ke Berikutnya:** Pendakian tetap ke titik berikutnya.

**Saldo:** kiri / kanan keseimbangan kekuatan saat ini.

**Ksmbng - Rrta 10d:** Rata-rata 10 detik seimbang antara kekuatan kiri dan kanan.

**Ksmbng - Rrta 30d:** Rata-rata 30 detik seimbang antara kekuatan kiri dan kanan.

**Ksmbng - Rrta 3d:** Rata-rata 3 detik seimbang antara kekuatan kiri dan kanan.

**Ksmbng - Rrta:** keseimbangan rata-rata kekuatan kiri / kanan di aktivitas ini.

**Ksmbng - Ptrn:** keseimbangan kekuatan kiri / kanan saat putaran ini.

**Baterai Level:** Kekuatan baterai yang tersisa.

**Status Baterai:** Sisa daya baterai dari aksesori ringan sepeda.

**Status Sudut Berkas:** Mode balok lampu utama.

**Cadence :** Bersepeda. Jumlah revolusi yang terjadi di pedal sepeda. Perangkat anda harus terhubung dengan aksesoris cadence untuk menampilkan data ini.

**Avg. Cadence:** Bersepeda. Rata-rata irama untuk kegiatan saat ini.

**Bar Kadens:** Grafik batang yang menunjukkan nilai kadens bersepeda Anda untuk aktivitas saat ini.

**Grafik kadens:** Grafik garis yang menunjukkan nilai kadens bersepeda Anda untuk aktivitas saat ini.

**Lap Cadence:** Bersepeda. Rata-rata Cadence untuk lap saat ini.

**Kalori :** Total jumlah kalori yang telah di bakar.

**Kalori untuk Dihilangkan:** Selama berolahraga, sisa kalori saat Anda menggunakan target kalori.

**Jarak Titik Jalur .:** Sisa jarak ke titik berikutnya di lapangan.

**Di2 Battery:** Kekuatan baterai yang tersisa dari sensor Di2.

**Jarak putaran :** seberapa besar jarak yang telah di tempuh selama putaran ini

**Putaran terakhir Distance:** Jarak perjalanan untuk lap selesai terakhir.

**Dist Remaining:** Sisa jarak ke tujuan akhir.

Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

**Jrk ke Tuj:** Selama latihan atau kursus, jarak yang tersisa

saat Anda menggunakan target jarak jauh.

**Jarak ke Berikutnya:** Jarak yang tersisa ke titik berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.

**Jarak :** jarak yang telah ditempuh dalam trek atau aktivitas terkini.

**Jarak ke depan:** Jarak di depan Mitra Virtual.

**Elevation:** Ketinggian lokasi Anda saat ini di atas atau di bawah permukaan laut.

**Grafik Ketinggian:** Grafik garis yang menunjukkan ketinggian Anda.

**Perkiraan waktu di Tujuan:** Perkiraan waktu ketika Anda mencapai tujuan akhir (d disesuaikan dengan waktu setempat di tempat tujuan). Anda harus menavigasi agar data ini muncul.

**ETA berikutnya:** Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di titik berikutnya pada rute (d disesuaikan dengan waktu setempat titik). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.

**Depan:** The front gear sepeda dari sensor posisi gigi.

**Baterai Gigi:** Status baterai dari sensor posisi gigi.

**Gigi Combo:** The gigi saat kombinasi dari sensor posisi gigi.

**Rasio gigi:** Jumlah gigi pada gigi depan dan sepeda belakang, seperti yang terdeteksi oleh sensor posisi gigi.

**Gears:** Bagian depan dan belakang gigi sepeda dari sensor posisi gigi.

**Akurasi GPS:** Margin of error untuk lokasi yang tepat. Misalnya, lokasi GPS Anda akurat sampai +/- 3,65 m (12 kaki).

**Kekuatan Sinyal GPS:** Kekuatan sinyal satelit GPS.

**Grade:** Perhitungan kenaikan (elevasi) atas dijalankan (jarak). Misalnya, jika untuk setiap 3 m (10 ft.) Anda naik Anda bepergian 60 m (200 ft.), Kelas adalah 5%.

**Haluan:** Arah bergerak Anda.

**Detak Jantung:** menampilkan detak jantung anda dalam detak per menit ( BPM ) dan grafik detak jantung anda.

**% HRR:** Persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung dikurangi denyut jantung istirahat).

**HR% Max .:** Persentase detak jantung maksimum.

**Average HR:** Tingkat jantung rata-rata untuk kegiatan saat ini.

**Avg % HRR:** Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung denyut jantung dikurangi istirahat) untuk kegiatan saat ini.

**Avg HR% Max .:**jumlah rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk kegiatan saat ini.

**Bar DN:** Grafik batang yang menunjukkan detak jantung Anda.

**Grafik DN:** Grafik garis yang menunjukkan detak jantung Anda.

**Lap HR:** Tingkat jantung rata-rata untuk lap saat ini.

**Lap% HRR:** Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung denyut jantung dikurangi istirahat) untuk lap saat ini.

**Lap HR% Max .:** rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk lap saat ini.

**DN - Ptrn Terakhir:** Rata-rata denyut jantung untuk putaran terakhir yang diselesaikan.

**HR untuk di Jalankan:** Selama latihan, jumlah Anda berada di atas atau di bawah target denyut jantung.

**Zona HR :** Kisaran detak jantung terkini ( 1 sampai 5 ). Zona awal berdasarkan profil pengguna dan detak jantung maksimum ( 220 dikurangi umur anda ).

**Grafik Zona HR:** Grafik garis yang menunjukkan zona denyut jantung Anda saat ini (1 sampai 5).

**Putaran:** Jumlah putaran selesai untuk kegiatan saat ini.

**Mode Cahaya:** Modus konfigurasi jaringan ringan.

**Lampu Terhubung:** Jumlah lampu yang terhubung.

**Lokasi di Tujuan.:** Titik terakhir pada rute atau jalur.

**Lokasi di Tujuan.:** Titik terakhir pada rute atau jalur.

**Odometer:** Jarak penghitungan yang ditempuh untuk semua perjalanan. Jumlah ini tidak jelas saat menyetel ulang data perjalanan.

**PCO:** Pusat Platform offset. pusat Platform offset adalah lokasi pada platform pedal mana gaya diterapkan.

**Avg. PCO:** Pusat Platform rata offset untuk kegiatan saat ini.

**Lap PCO:** Pusat Platform rata offset untuk lap saat ini.

**Pedal Halus .:** Pengukuran bagaimana merata pengendara menerapkan kekuatan untuk pedal seluruh setiap stroke pedal.

**Kondisi kinerja:** Kondisi kinerja skor adalah penilaian real-time dari kemampuan Anda untuk melakukan.

**Tenaga:** Kekuatan yang dikeluarkan saat ini dalam watts . Perangkat Anda harus dihubungkan dengan pengukur kekuatan yang kompatibel

**% FTP:** Output daya saat ini sebagai persentase daya ambang batas fungsional.

**10s Avg. Power:** 10 detik rata-rata bergerak dari output daya.

**Daya - 10s Rata-rata watt/kg:** Rata-rata daya keluaran 10 detik untuk output daya dalam watt per kilogram.

**30s Avg. Power:** 30 detik rata-rata bergerak dari output daya.

**Daya - 30s Rata-rata watt/kg:** Rata-rata daya keluaran 30 detik untuk output daya dalam watt per kilogram.

**3s Avg. Power:** 3 detik rata-rata bergerak dari output daya.

**Daya - 3s Rata-rata watt/kg:** Rata-rata daya keluaran 3

detik untuk output daya dalam watt per kilogram.

**Average Power:** output daya-rata untuk kegiatan saat ini.

**Bar Tenaga:** Grafik batang yang menampilkan output daya Anda.

**Grafik Tenaga:** Grafik garis yang menunjukkan output daya Anda untuk aktivitas saat ini.

**Faktor Intensitas:** The intensitas Factor <sup>TM</sup> untuk kegiatan saat ini.

**Pekerjaan:** akumulasi Pekerjaan dilakukan (daya output) dalam kilojoule.

**Lap Power:** output daya-rata untuk lap saat ini.

**Maksimum Lap Power:** The power output atas untuk lap saat ini.

**Daya Putaran terakhir :** Output daya rata-rata untuk putaran selesai terakhir.

**Maks Daya:** Daya yang dikeluarkan untuk kegiatan saat ini.

**Lap Normalisasi daya:** Rata-rata Daya Normalisasi untuk lap saat ini.

**Lap Normalisasi daya:** Rata-rata Daya Normalisasi untuk lap saat ini.

**Normalized power Lap terakhir:** Rata-rata Daya Normalisasi untuk lap selesai terakhir.

**Kiri Power Phase:** Sudut fase daya saat ini untuk kaki kiri. fasa listrik adalah pedal wilayah stroke yang mana kekuatan positif yang dihasilkan.

**Avg L. PP:** Sudut fase daya rata-rata untuk kaki kiri untuk kegiatan saat ini.

**Lap Length PP:** Sudut fase daya rata-rata untuk kaki kiri untuk lap saat ini.

**Kiri Power Phase Peak:** Arus power phase angle puncak untuk kaki kiri. puncak fase listrik adalah rentang sudut di mana pengendara menghasilkan bagian puncak kekuatan pendorong.

**Avg. L. PPP:** Rata-rata power phase angle puncak untuk kaki kiri untuk kegiatan saat ini.

**Lap Length PPP:** Rata-rata power phase angle puncak untuk kaki kiri untuk lap saat ini.

**Kiri Power Phase:** Sudut fase daya saat ini untuk kaki kiri. fasa listrik adalah pedal wilayah stroke yang mana kekuatan positif yang dihasilkan.

**Avg. R. PP:** Sudut fase daya rata-rata untuk kaki kanan untuk kegiatan saat ini.

**Lap R. PP:** Sudut fase daya rata-rata untuk kaki kanan untuk lap saat ini.

**PuncakFase Daya kanan:** Arus fase daya puncak sudut untuk kaki kanan. Puncak fase listrik adalah rentang sudut di mana pengendara menghasilkan bagian puncak kekuatan pendorong.

**AVG. R. PPP:** Rata-rata power phase angle puncak untuk kaki kanan untuk kegiatan saat ini.

**Lap R. PPP:** Rata-rata Sudut puncak Fase Daya untuk kaki kanan untuk lap saat ini.

**TSS:** Pelatihan Stres Skor™ untuk kegiatan saat ini.

**Tenaga- watt/kg:** Jumlah output tenaga dalam watt per kilogram.

**Tenaga- watt/kg Rata-Rata:** Keluaran rata-rata tenaga dalam watt per kilogram.

**Tenaga- watt/kg Lap:** Output tenaga rata-rata dalam watt per kilogram untuk putaran saat ini.

**Zona Daya:** Kisaran saat ini output daya (1-7) berdasarkan FTP atau kustom pengaturan Anda.

**Belakang:** The rear gear sepeda dari sensor posisi gigi.

**Pengulangan Tersisa:** Selama latihan, sisa pengulangan.

**Kecepatan :** tingkat kecepatan di perjalanan ini

**Kecepatan Rata -rata :** tingkat kecepatan rata - rata di aktivitas ini

**Bar Kecepatan:** Grafik batang yang menunjukkan kecepatan Anda.

**Grafik Kecepatan:** Grafik garis yang menunjukkan kecepatan Anda untuk aktivitas saat ini.

**Lap Kecepatan:** Kecepatan rata-rata untuk lap saat ini.

**Kecepatan Terakhir Lap:** Kecepatan rata-rata untuk lap selesai terakhir.

**Kecepatan maksimum:** Kecepatan tertinggi untuk kegiatan saat ini.

**Sunrise:** Waktu matahari terbit berdasarkan posisi GPS Anda.

**Sunset:** Waktu sunset berdasarkan posisi GPS Anda.

**Target Tenaga:** Output target tenaga selama aktivitas.

**Suhu:** Suhu udara. Suhu tubuh Anda mempengaruhi sensor suhu.

**Waktu:** Waktu stopwatch untuk aktivitas saat ini.

**Waktu ke depan:** Waktu di depan Mitra Virtual.

**Avg. Lap Time:** Waktu putaran rata-rata untuk aktivitas saat ini.

**Waktu Terlewati:** Total waktu direkam. Misalnya, jika Anda mulai timer dan berjalan selama 10 menit, kemudian berhenti timer selama 5 menit, kemudian mulai timer dan berjalan selama 20 menit, waktu Anda berlalu adalah 35 menit.

**Waktu di Zona:** Waktu berlalu di setiap denyut jantung atau zona kekuasaan.

**Waktu per Putaran :** waktu stopwatch untuk putaran saat ini.

**Lap terakhir Waktu:** The stopwatch waktu untuk lap selesai terakhir.

**Waktu di Hari :** Waktu hari berdasarkan lokasi Anda saat ini dan pengaturan waktu (format, zona waktu, daylight saving time).

**Waktu Duduk.:** Waktu yang dihabiskan duduk sementara mengayuh untuk kegiatan saat ini.

**Lap waktu duduk:** Waktu yang dihabiskan duduk sementara mengayuh untuk lap saat ini.

**Waktu Berdiri .:** Waktu yang dihabiskan berdiri saat mengayuh untuk kegiatan saat ini.

**Lap waktu kedudukan:** Waktu yang dihabiskan berdiri saat mengayuh untuk lap saat ini.

**Waktu ke Tujuan.:** Perkiraan waktu yang tersisa sebelum Anda mencapai tujuan. Anda harus menavigasi agar data ini muncul.

**Waktu untuk Dihabiskan:** Selama latihan atau kursus, sisa waktu saat Anda menggunakan target waktu.

**Waktu untuk Berikutnya:** perkiraan waktu yang tersisa sebelum Anda mencapai waypoint berikutnya dalam rute. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

**Torsi efisiensi:** Pengukuran seberapa efisien pengendara yang mengayuh.

**Total Pendakian:** Total elevasi jarak naik sejak reset terakhir.

**Total Penurunan:** Total elevasi jarak turun sejak reset terakhir.

**Ketahanan Alat Latih:** Resistance force yang diaplikasikan oleh indoor trainer.

**VAM - Rata2 .:** Kecepatan pendakian rata-rata untuk aktivitas saat ini.

**VAM - Putaran:** Kecepatan pendakian rata-rata untuk putaran saat ini.

**Kecepatan Vert.:** Tingkat pendakian atau keturunan dari waktu ke waktu.

**Rata-rata VS-30dtk:** Rata-rata kecepatan vertikal 30 detik dari kecepatan vertikal.

**Langkah Latihan:** Selama latihan, langkah saat ini keluar dari jumlah total langkah.

## Nilai Standar VO2 Maks.

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi terstandarisasi untuk perkiraan VO2 maks. berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Pria	Persentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Hebat	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Bagus	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Cukup	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Buruk	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Wanita	Persentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Hebat	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Bagus	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Cukup	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Buruk	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Perbanyak data atas izin The Cooper Institute. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Nilai FTP

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi untuk perkiraan tenaga batas ambang fungsional (FTP) berdasarkan jenis kelamin.

Pria	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	5,05 dan lebih tinggi
Hebat	Dari 3.93 s.d 5.04
Bagus	Dari 2.79 s.d 3.92
Cukup	Dari 2.23 s.d 2.78
Tidak terlatih	Kurang dari 2.23

Wanita	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	4.30 dan lebih tinggi
Hebat	Dari 3.33 s.d 4.29
Bagus	Dari 2.36 s.d 3.32
Cukup	Dari 1.90 s.d 2.35
Tidak terlatih	Kurang dari 1.90

Peringkat FTP didasarkan pada penelitian oleh Hunter Allen dan Andrew Coggan, PhD, Pelatihan dan Berlomba menggunakan Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

2	60–70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan bercakap-cakap	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70–80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal
4	80–90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan
5	90–100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya

## Perhitungan Zona Denyut Jantung

Oko	% Denyut Nadi Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50–60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres

## Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran

Ukuran roda ditandai pada kedua sisi ban. Ini bukan daftar lengkap. Anda juga dapat menggunakan salahsatu kalkulator yang tersedia di Internet.

Ukuran Roda	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055

16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170

700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

### Paparan Radiasi Frekuensi Radio

Perangkat ini merupakan alat pemancar dan penerima yang menggunakan antena dalam untuk mengirim dan menerima energi frekuensi radio (RF) tingkat rendah untuk komunikasi data. Perangkat akan memancarkan energi RF (dengan tingkat energi di bawah batas yang dipublikasikan) saat dioperasikan dalam mode daya keluar maksimal dan bila digunakan dengan aksesori resmi Garmin. Untuk memenuhi persyaratan kepatuhan RF, perangkat harus digunakan seperti yang dijelaskan dalam manual. Perangkat tidak boleh digunakan dalam konfigurasi lainnya.

Perangkat ini tidak boleh diletakkan berdampingan atau dioperasikan bersama alat pemancar atau antena lainnya.

[support.Garmin.com/id-ID](https://support.Garmin.com/id-ID)



February 2018   
190-02220-2E Rev. A