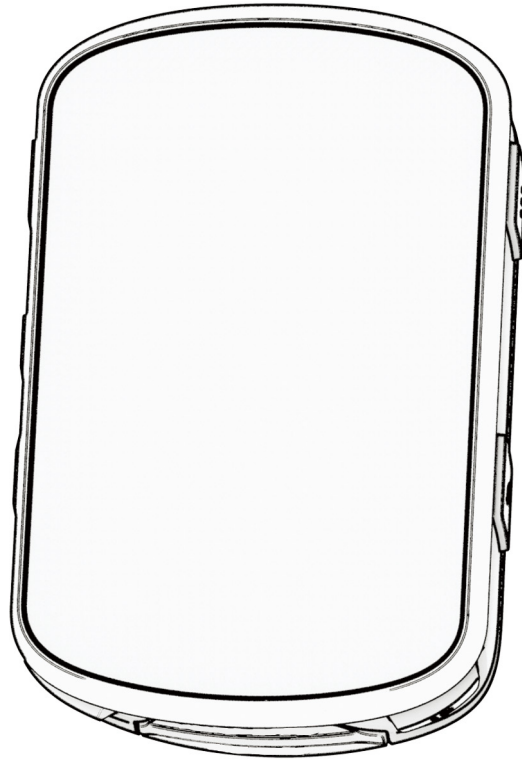


GARMIN®



EDGE 540

Panduan

© 2023 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Seluruh hak cipta dilindungi. 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. Kunjungi [Garmin.co.id](https://www.garmin.co.id) untuk pembaruan terkini dan informasi tambahan mengenai penggunaan produk ini.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, dan Virtual Partner adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, HRM-Dual, HRM-Run, Rally, Varia, dan Vector adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Android™ adalah merek dagang dari Google Inc. Apple® dan Mac® adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lainnya. 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™ dan Shimano STEPS™ adalah merek dagang dari Shimano, Inc. Shimano® adalah merek dagang dari Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) dan Normalized Power™ (NP) adalah merek dagang dari Peakware, 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 untuk daftar produk dan aplikasi yang kompatibel.

M/N: A04394

Daftar Isi

Pengenalan	1
Untuk Memulai	1
Melihat Widget	1
Melihat Kilasan.....	1
Training.....	1
Mengendarai Sepeda.....	1
Mengevaluasi Aktivitas.....	2
Status Pelatihan Terpadu	2
Rencana Pelatihan	2
Menggunakan Rencana Pelatihan Garmin Connect.....	2
Melihat Kalender Pelatihan	2
Power Guide	2
Membuat Power Guide	3
Memulai Power Guide.....	3
Latihan	3
Membuat Latihan Custom di Garmin Connect.....	3
Saran Latihan Harian	3
Memulai Latihan	3
Menghentikan Latihan	4
Menghapus Latihan	4
Segmen.....	4
Segmen Strava™	4
Mengikuti Segmen Dari Garmin Connect	4
Mengaktifkan Segmen.....	4
Balapan Segmen	4
Melihat Detail Segmen.....	5
Opsi Segmen	5
Menghapus Segmen	5
Latihan Dalam Ruang.....	5
Menggunakan Indoor Trainer	5
Latihan dengan Interval	6
Membuat Latihan dengan Interval	6
Memulai Latihan dengan Interval.....	6
Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya	6
Berlatih untuk Perlombaan.....	6
Kalender Perlombaan dan Acara Utama	6
Menetapkan Target Latihan	7
Statistik Saya	7
Pengukuran Performa.....	7
Tingkat Status Pelatihan	7
Tentang Perkiraan VO2 Max.....	8

Beban Jangka Pendek	9
Fokus Beban Pelatihan	9
Melihat Kemampuan Bersepeda.....	10
Tentang Efek Pelatihan.....	10
Waktu Pemulihan	11
Mendapatkan Perkiraan Beban Latihan Anda..	11
Mendapatkan Perkiraan Daya Ambang Fungsional (FTP).....	11
Melihat Stamina Real-Time Anda.....	12
Melihat Skor Stres Anda	13
Melihat Kurva Daya Anda	13
Menyinkronkan Aktivitas dan Pengukuran Performa.....	13
Menonaktifkan Notifikasi Performa	13
Menjeda Status Pelatihan Anda.....	13
Melihat Usia Kebugaran Anda	14
Melihat Menit Intensitas	14
Rekor Pribadi	14
Melihat Rekor Pribadi Anda	14
Mengembalikan Rekor Pribadi	14
Menghapus Rekor Pribadi	14
Zona Latihan.....	14
Navigasi	14
Lokasi	14
Menandai Lokasi.....	14
Menyimpan Lokasi dari Peta.....	15
Menavigasi ke Lokasi	15
Menavigasi Kembali ke Awal.....	15
Menghentikan Navigasi	15
Mengedit Lokasi.....	15
Menghapus Lokasi.....	15
Jalur	15
Membuat Jalur di Perangkat Anda	15
Membuat Jalur dari Aktivitas Bersepeda Terbaru	16
Mengikuti Jalur dari Garmin Connect	16
Tips Mengendarai Jalur	16
Melihat Detail Jalur	16
Opsi Jalur.....	16
Mengubah Rute Jalur.....	16
Menghentikan Jalur	17
Menghapus Jalur	17
Rute Trailforks	17
Menggunakan ClimbPro	17
Menggunakan Widget Jelajah Tanjakan.....	17

Kategori Tanjakan	17	Menghapus Aktivitas Bersepeda	29
Pengaturan Peta.....	18	Melihat Total Data	29
Pengaturan Penampilan Peta.....	18	Menghapus Total Data	29
Mengubah Orientasi Peta	18	Garmin Connect	29
Tema Peta	18	Mengunggah Data Bersepeda ke Garmin	
Pengaturan Rute.....	18	Connect.....	30
Memilih Aktivitas untuk Penghitungan Rute	18	Perekaman Data.....	30
Fitur-fitur Terhubung	18	Manajemen Data	30
Menghubungkan Ponsel Anda	18	Menghubungkan Perangkat ke Komputer	30
Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth	19	Memindahkan Berkas ke Perangkat Anda	30
Fitur Keselamatan dan Pelacakan	19	Menghapus Berkas	30
Mendengarkan Musik	22	Melepas Kabel USB.....	30
Fitur Konektivitas Wi-Fi.....	22	Menyesuaikan Perangkat Anda.....	30
Menyiapkan Konektivitas Wi-Fi	22	Fitur-fitur Unduhan Connect IQ	30
Pengaturan Wi-Fi.....	23	Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ Menggunakan	
Sensor Nirkabel.....	23	Komputer	30
Mengenakan Monitor Denyut Jantung	24	Profil.....	31
Menentukan Zona Denyut Jantung Anda	24	Menyetel Profil Pengguna Anda.....	31
Tips untuk Data Denyut Jantung Tak Menentu	25	Pengaturan Pelatihan	31
Memasang Sensor Kecepatan	25	Memperbarui Profil Aktivitas.....	31
Memasang Sensor Cadence	25	Menambahkan Layar Data	32
Tentang Sensor Kecepatan dan Sensor Cadence	26	Mengedit Layar Data	32
.....	26	Menata Ulang Layar Data	32
Rata-Rata Data untuk Cadence atau Daya.....	26	Pengaturan Peringatan dan Pemberitahuan	32
Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda	26	Auto Lap.....	33
Masa Pakai Baterai Sensor Nirkabel	26	Menggunakan Tidur Otomatis.....	34
Latihan dengan Pengukur Daya	26	Menggunakan Auto Pause	34
Menentukan Zona Daya Anda	26	Menggunakan Gulir Otomatis	34
Mengkalibrasi Pengukur Daya Anda	26	Memulai Timer secara Otomatis.....	34
Daya Berbasis Pedal	27	Mengubah Pengaturan Satelit.....	34
Dinamika Bersepeda.....	27	Pengaturan Telepon.....	34
Memperbarui Perangkat Lunak Sistem Rally		Pengaturan Sistem	35
Menggunakan Komputer Bersepeda Edge.....	27	Pengaturan Tampilan.....	35
Kesadaran Situasional	28	Menyesuaikan Kilasan	35
Menggunakan Kontrol Kamera Varia	28	Menyesuaikan Lingkaran Widget	35
Mengaktifkan Level Bahaya Hijau	28	Menyesuaikan Lingkaran Widget	35
Menggunakan Pengoper Elektronik.....	28	Pengaturan Perekaman Data	35
Komputer Bersepeda Edge 540 dan eBike Anda ..	28	Mengubah Satuan Ukur	35
Melihat Detail Sensor eBike.....	28	Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat ..	36
Remote inReach	28	Mengubah Bahasa Perangkat	36
Menggunakan Remote inReach	28	Zona Waktu	36
Riwayat	29	Menyiapkan Mode Perluasan Tampilan	36
Melihat Aktivitas Bersepeda Anda	29	Keluar dari Mode Layar Tambahan	36
Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Latihan ..	29	Informasi Perangkat.....	36

Mengisi Daya Perangkat.....	36	Nilai FTP	49
Tentang Baterai	36	Perhitungan Zona Denyut Jantung	49
Memasang Dudukan Standar.....	36	Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran	49
Memasang Dudukan Paling Depan.....	37		
Melepas Edge.....	37		
Memasang Dudukan Sepeda Gunung	37		
Update Produk.....	38		
Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Aplikasi Garmin Connect	38		
Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Express	38		
Spesifikasi	38		
Spesifikasi Edge	39		
Spesifikasi HRM-Dual	39		
Spesifikasi Sensor Kecepatan 2 dan Sensor Cadence 2.....	39		
Melihat Informasi Perangkat.....	39		
Melihat Informasi Regulasi dan Kepatuhan	39		
Perawatan Perangkat.....	39		
Membersihkan Perangkat	39		
Merawat Monitor Denyut Jantung	39		
Baterai yang Bisa Diganti Pengguna.....	39		
Mengganti Baterai HRM-Dual	40		
Mengganti Baterai Sensor Kecepatan	40		
Mengganti Baterai Sensor Cadence	40		
Mengganti Baterai Sensor Cadence	40		
Pemecahan Masalah	41		
Mengatur Ulang Perangkat.....	41		
Mengembalikan Pengaturan Default	41		
Menghapus Data dan Pengaturan Pengguna	41		
Memaksimalkan Masa Pakai Baterai	41		
Menyalakan Mode Hemat Baterai.....	41		
Ponsel saya tidak dapat terhubung ke perangkat.....	41		
Tips Menggunakan Perangkat Edge 540 Solar	42		
Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS.....	42		
Perangkat saya dalam bahasa yang salah.....	42		
Mengatur Elevasi Anda.....	42		
Pembacaan Suhu	42		
Mengkalibrasi Altimeter Barometrik	42		
Mengkalibrasi Kompas	43		
Ring-O Pengganti	43		
Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut.....	43		
Apendiks	43		
Kolom Data.....	43		
Nilai Standar VO2 Max.....	48		

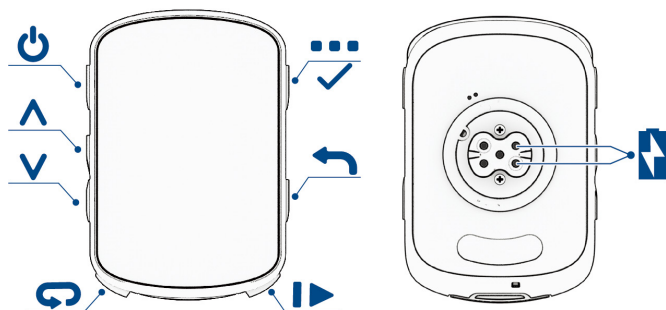
Pengenalan

⚠ PERINGATAN

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

Konsultasikan selalu dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program latihan apapun.

Untuk Memulai



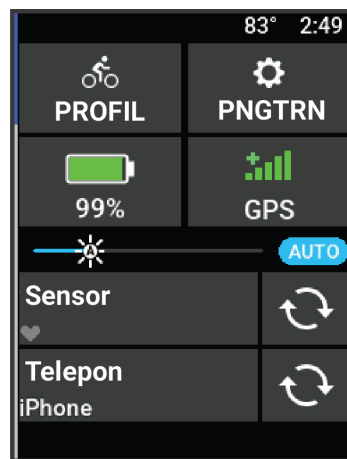
	Tekan untuk masuk ke mode tidur dan membangunkan perangkat. Tahan untuk menyalakan dan mematikan perangkat, serta mengunci layar sentuh.
	Tekan untuk menelusuri layar data, opsi, dan pengaturan. Dari layar beranda, tekan untuk melihat halaman status.
	Tekan untuk menelusuri layar data, opsi, dan pengaturan. Dari layar beranda, tekan untuk melihat kilasan.
	Tekan untuk menandai lap baru.
	Tekan untuk memulai dan menghentikan timer aktivitas.
	Tekan untuk kembali ke layar sebelumnya. Tahan untuk kembali ke layar beranda.
	Tahan untuk membuka menu utama. Tekan untuk memilih.
	Isi daya menggunakan aksesori unit baterai eksternal Edge.

CATATAN: Kunjungi Garmin.co.id/buy/ untuk membeli aksesori opsional.

Melihat Widget

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

- 1 Dari halaman beranda, tekan hingga widget pengaturan muncul.
- 2 Pilih atau untuk melihat lebih banyak widget.



Widget pengaturan muncul. Ikon berkedip menunjukkan perangkat sedang mencari sinyal. Ikon terus menyala artinya sinyal ditemukan atau sensor telah terhubung. Anda dapat memilih ikon apa saja untuk mengubah pengaturan.

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

Melihat Kilasan

Kilasan menyediakan akses cepat ke data kesehatan, informasi aktivitas, sensor internal, dan lainnya.

- Dari layar beranda, tekan .
Perangkat akan menelusuri kilasan.
- Pilih kilasan untuk menampilkan informasi tambahan.
- Pilih untuk menyesuaikan kilasan (*Menyesuaikan Kilasan, halaman 35*).

Training

Mengendarai Sepeda

Jika perangkat Anda dilengkapi sensor nirkabel, maka sensor tersebut sudah dalam keadaan terhubung dan diaktifkan selama pengaturan awal.

- 1 Tahan untuk menyalakan perangkat.
- 2 Pergi ke luar, dan tunggu sementara perangkat mencari satelit.
Bar indikator satelit akan berubah hijau ketika perangkat sudah siap.
- 3 Dari layar depan, pilih .
- 4 Pilih profil aktivitas.
- 5 Pilih untuk memulai timer aktivitas.

KECEPATAN 18.2^m_h	KALORI 750
⚡ DAYA 193	
TIMER 1:24:14	
JARAK 22.4^m_i	ELEVASI 2214^f_t

CATATAN: Riwayat hanya akan direkam saat timer aktivitas berjalan.

- Pilih atau untuk layar data tambahan.
- Jika perlu, pilih untuk melihat opsi menu seperti peringatan dan kolom data.
- Pilih untuk menghentikan timer aktivitas.

TIPS: Sebelum menyimpan aktivitas bersepeda ini dan membagikannya di akun Garmin Connect Anda, Anda dapat mengubah jenis aktivitas.

Data jenis aktivitas bersepeda yang akurat penting untuk menciptakan jalur ramah sepeda.

- Pilih **Simpan**.

Mengevaluasi Aktivitas

Anda dapat mengustomisasi pengaturan evaluasi mandiri untuk profil aktivitas Anda (*Pengaturan Pelatihan, halaman 31*).

- Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, pilih **Simpan**.
- Pilih atau untuk memilih nomor yang dianggap sesuai dengan upaya yang Anda rasakan.

CATATAN: Anda dapat memilih **Lewati** untuk melewati evaluasi diri.

- Pilih apa yang Anda rasakan selama aktivitas.
- Pilih **Terima**.

Anda dapat melihat evaluasi di aplikasi Garmin Connect.

Status Pelatihan Terpadu

Ketika Anda menggunakan lebih dari satu perangkat Garmin dengan akun Garmin Connect Anda, Anda dapat memilih perangkat mana yang menjadi sumber data utama untuk pemakaian sehari-hari dan untuk kepentingan latihan.

Dari menu aplikasi Garmin Connect, dari menu pengaturan, pilih **Pengaturan**.

Perangkat Latihan Utama: Mengatur sumber data prioritas untuk metrik latihan seperti status pelatihan dan fokus beban Anda.

Wearable Utama: Mengatur sumber data prioritas untuk metrik kesehatan harian seperti langkah dan tidur. Anda harus memilih jam tangan yang paling

sering digunakan.

TIPS: Untuk hasil yang paling akurat, Garmin merekomendasikan agar Anda sering menyinkronkan akun Garmin Connect Anda.

Rencana Pelatihan

Anda bisa mengatur rencana pelatihan di akun Garmin Connect dan mengirimkannya ke perangkat Anda. Semua latihan terjadwal yang dikirim ke perangkat muncul di kalender pelatihan.

Menggunakan Rencana Pelatihan Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan menggunakan rencana pelatihan, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 29*), dan Anda perlu menghubungkan perangkat Edge dengan ponsel yang kompatibel.

- Dari aplikasi Garmin Connect, pilih atau .
- Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Rencana Pelatihan**.
- Pilih dan jadwalkan rencana training.
- Ikuti petunjuk pada layar.
- Periksa kembali rencana pelatihan di kalender Anda.

Melihat Kalender Pelatihan

Saat Anda memilih hari di kalender pelatihan, Anda bisa melihat atau memulai latihan. Anda juga bisa melihat aktivitas bersepeda yang tersimpan.

- Pilih **Training > Rencana Pelatihan**.
- Pilih kalender.
- Pilih sebuah hari untuk melihat olahraga yang dijadwalkan atau aktivitas bersepeda yang disimpan.

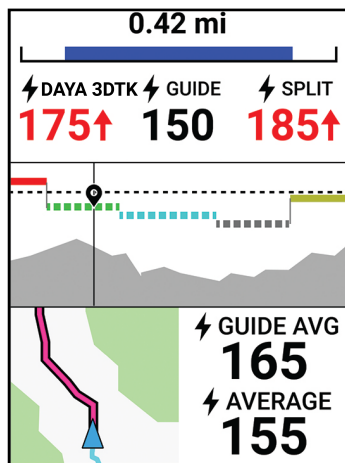
Power Guide

Anda bisa membuat dan menggunakan strategi daya untuk merencanakan usaha Anda di sebuah jalur. Perangkat Edge menggunakan FTP Anda, ketinggian jalur, dan waktu yang diproyeksikan akan dihabiskan untuk menyelesaikan jalur untuk membuat power guide custom.

Salah satu langkah terpenting dalam merencanakan strategi power guide yang sukses adalah memilih tingkat usaha Anda. Upaya yang lebih keras pada suatu jalur akan meningkatkan rekomendasi daya, sementara upaya lebih rendah akan mengurangnya (*Membuat Power Guide, halaman 3*). Tujuan utama power guide adalah untuk membantu Anda menyelesaikan jalur berdasarkan hal yang diketahui tentang kemampuan Anda, bukan untuk mencapai target waktu yang spesifik. Anda bisa mengatur tingkat upaya selama bersepeda.

Power guide selalu terhubung dengan jalur dan tidak dapat digunakan dengan latihan atau segmen. Anda

dapat melihat dan mengubah strategi di Garmin Connect dan menyinkronkannya dengan perangkat kompatibel Garmin. Fitur ini membutuhkan pengukur daya yang harus dihubungkan dengan perangkat Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26*). Setelah perangkat dihubungkan, Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional (*Kolom Data, halaman 43*).



Membuat Power Guide

Sebelum dapat membuat power guide, Anda harus menghubungkan pengukur daya dengan perangkat Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26*).

- 1 Pilih **Training > Power Guide > +**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Gunakan Jalur Tersimpan** untuk menggunakan jalur tersimpan, dan pilih jalurnya.
 - Pilih **Pembuat Jalur** untuk menciptakan jalur baru, dan pilih **> Buat Power Guide**
- 3 Masukkan nama untuk power guide dan pilih ✓.
- 4 Pilih posisi bersepeda.
- 5 Pilih berat gear.
- 6 Pilih **Simpan**.

Memulai Power Guide

Sebelum memulai, Anda harus membuat power guide terlebih dahulu (*Membuat Power Guide, halaman 3*).

- 1 Pilih **Training > Power Guide**.
- 2 Pilih power guide.
- 3 Pilih **Bersepeda**.
- 4 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas.

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 Custom di Garmin Connect

Sebelum dapat membuat latihan dari Garmin Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 29*).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ≡ atau ⋮.
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Latihan > Buat Latihan**.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Buat latihan custom Anda.
- 5 Pilih **Simpan**.
- 6 Masukkan nama latihan, lalu pilih **Simpan**.
Latihan baru akan ditampilkan dalam daftar latihan Anda.

CATATAN: Anda dapat mengirimkan latihan ini ke perangkat Anda (*Mengikuti Latihan dari Garmin Connect, halaman 3*).

Mengikuti Latihan dari Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 29*).

- 1 Pilih opsi:
 - Buka aplikasi Garmin Connect.
 - Kunjungi [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Latihan**.
- 3 Cari latihan, atau buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih 📄 atau **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Saran Latihan Harian

Saran latihan harian direkomendasikan berdasarkan aktivitas Anda sebelumnya yang tersimpan ke akun Garmin Connect. Ketika Anda berlatih untuk acara balapan, saran latihan harian muncul di kalender pelatihan (*Melihat Kalender Pelatihan, halaman 2*) dan beradaptasi pada balapan mendatang Anda (*Berlatih untuk Perlombaan, halaman 6*).

CATATAN: Anda harus bersepeda dengan denyut jantung dan daya selama satu minggu untuk mendapatkan saran latihan.

Mengikuti Saran Latihan Harian

Anda harus bersepeda dengan denyut jantung dan daya selama seminggu untuk mendapatkan saran latihan.

- 1 Pilih **Training > Latihan > Saran Latihan Harian**.
- 2 Pilih **Bersepeda**.

Menyalakan dan Mematikan Prompt Saran Latihan Harian

- 1 Pilih **Training > Latihan > Saran Latihan Harian > ⋮**.
- 2 Pilih **Tampilkan di Beranda**.

Memulai Latihan

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

3 Pilih **Bersepeda**.

4 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas.

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

- Tekan ⏏ kapan saja untuk mengakhiri langkah latihan dan memulai langkah berikutnya.
- Dari layar latihan, tahan ⋮, lalu pilih opsi:
 - Pilih ⏏ untuk menjeda langkah latihan saat ini.
 - Pilih ⏏ untuk mengakhiri langkah latihan dan mengulangi langkah sebelumnya.
 - Pilih ► untuk mengakhiri langkah latihan dan memulai langkah berikutnya.
- Tekan ► kapan saja untuk menghentikan timer aktivitas.
- Tahan ⋮ kapan saja, dan pilih **Hentikan Latihan >** ✓ untuk mengakhiri latihan.

Menghapus Latihan

- 1 Pilih **Training > Latihan > ⋮ > Hapus Banyak**.
- 2 Pilih satu atau beberapa latihan.
- 3 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 mengunduh jalur dari akun Garmin Connect Anda, semua segmen yang tersedia dalam jalur akan diunduh secara otomatis.

Balapan di satu segmen: Anda dapat berlomba dengan suatu segmen, mencoba untuk menyamakan atau melebihi rekor pribadi atau peserta lain yang telah berlomba dengan segmen tersebut.

Segmen Strava™

Anda dapat mengunduh segmen Strava ke perangkat Edge 540 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 menu segmen dalam akun Garmin Connect Anda. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.strava.com.

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

Menggunakan Widget Strava Segment Explore

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

Dari widget Strava Segment Explore, pilih satu

segmen.

Segmen muncul pada peta.

Mengikuti Segmen Dari Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan mengikuti segmen dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [halaman 29](#)).

CATATAN: Jika Anda menggunakan segmen Strava, segmen yang ditandai bintang akan ditransfer secara otomatis ke perangkat Anda saat disinkronkan dengan aplikasi Garmin Connect.

- 1 Pilih opsi:
 - Buka aplikasi Garmin Connect.
 - Kunjungi connect.garmin.com.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih ⏏ atau **Kirim ke Perangkat**.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Pada komputer bersepeda Edge, pilih **Training > Segmen**.
- 6 Pilih segmen.
- 7 Pilih **Bersepeda**.

Mengaktifkan Segmen

Anda bisa memilih segmen mana yang sedang dimuat di perangkat yang diaktifkan.

- 1 Pilih **Training > Segmen > Opsi Segmen > Aktif/Nonaktif > Edit Banyak**.
- 2 Pilih segmen untuk mengaktifkan.

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 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas, dan pergilah bersepeda.
Jika jalur Anda melalui segmen yang aktif, Anda dapat balapan segmen tersebut.
- 2 Mulai balapan segmen.
Layar data segmen muncul secara otomatis.



- 3 Jika perlu, tekan ... untuk mengubah target Anda selama balapan.

Anda bisa balapan melawan pemimpin segmen, performa Anda sebelumnya, 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 **Training > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Peta** untuk melihat segmen pada peta.
 - Pilih **Elevasi** untuk melihat plot elevasi segmen.
 - Pilih **Papan Peringkat** untuk melihat waktu bersepeda dan rata-rata kecepatan untuk pemimpin segmen, pemimpin grup atau penantang, waktu terbaik pribadi dan rata-rata kecepatan Anda dan pesepeda lain (jika memungkinkan).

TIPS: Anda bisa memilih entri papan peringkat untuk mengubah target segmen balapan.

 - Pilih **Aktifkan** untuk mengaktifkan segmen balapan dan pemberitahuan saat Anda mendekati segmen.

Opsi Segmen

Pilih **Training > Segmen > Opsi Segmen**.

Panduan Belokan: Mengaktifkan atau menonaktifkan perintah belokan.

Upaya Otomatis: Mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan target otomatis berdasarkan performa Anda saat ini.

Cari: Memungkinkan Anda mencari segmen yang disimpan berdasarkan nama.

Aktif/Nonaktif: Mengaktifkan atau menonaktifkan segmen yang termuat di perangkat.

Prioritas Pemimpin Default: Memungkinkan Anda memilih urutan target tujuan saat balapan di sebuah segmen.

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

Menghapus Segmen

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

Latihan Dalam Ruang

Perangkat ini mencakup profil aktivitas dalam ruangan dimana GPS dimatikan. Jika GPS dimatikan, kecepatan dan jarak tidak akan tersedia kecuali Anda memiliki sensor kompatibel atau alat latihan dalam ruang yang akan mengirim data kecepatan dan jarak ke perangkat.

Menggunakan Indoor Trainer

Sebelum dapat menggunakan indoor trainer yang kompatibel, Anda harus menghubungkan trainer dengan perangkat menggunakan teknologi ANT+ ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

Anda dapat menggunakan perangkat dengan indoor trainer untuk mensimulasikan resistansi saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas, atau latihan. Ketika menggunakan indoor trainer, GPS akan dimatikan secara otomatis.

- 1 Pilih **Training > Smart Trainer**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Free Ride** untuk mengatur level resistensi secara manual.
 - Pilih **Ikuti Jalur** untuk mengikuti jalur yang disimpan ([Jalur, halaman 15](#)).
 - Pilih **Ikuti Aktivitas** untuk mengikuti aktivitas bersepeda yang disimpan ([Mengendarai Sepeda, halaman 1](#)).
 - Pilih **Ikuti Latihan** untuk mengikuti latihan yang disimpan ([Latihan, halaman 3](#)).

CATATAN: Resistensi trainer berubah berdasarkan informasi jalur atau bersepeda. Beberapa trainer yang kompatibel memungkinkan Anda mengatur kemiringan dan target daya.

- 3 Pilih jalur, aktivitas, atau latihan.
- 4 Pilih **Bersepeda**.
- 5 Tekan untuk memulai timer aktivitas.

Mengatur Resistansi

- 1 Pilih **Training > Smart Trainer > Atur Resistansi**.
- 2 Pilih atau untuk mengatur gaya resistansi yang diterapkan oleh trainer.
- 3 Tekan untuk memulai timer aktivitas.
- 4 Jika perlu, pilih ... > **Atur Resistansi** untuk menyesuaikan resistansi selama aktivitas.

Menetapkan Daya Target

- 1 Pilih **Training > Smart Trainer > Atur Daya Target**.
- 2 Set nilai daya target.
- 3 Pilih profil aktivitas.

- 4 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas.
Daya resistensi yang diaplikasikan trainer diatur untuk menjaga keluaran daya yang konstan berdasarkan kecepatan Anda.
- 5 Jika perlu, pilih ... > **Atur Target Daya** untuk menyesuaikan target daya 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 menekan ↺, perangkat akan merekam interval dan berpindah ke interval istirahat.

Membuat Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Training > Interval > ✎ > Interval > Jenis Target**.
- 2 Pilih opsi.
TIPS: Anda dapat membuat interval terbuka dengan mengatur jenis interval ke Terbuka.
- 3 Jika perlu, masukkan nilai interval tinggi dan rendah.
- 4 Pilih **Durasi**, masukkan nilai interval waktu, dan pilih ✓.
- 5 Pilih ←.
- 6 Pilih **Istirahat > Jenis Target**.
- 7 Pilih opsi.
- 8 Jika perlu, masukkan nilai tinggi dan rendah interval istirahat.
- 9 Pilih **Durasi**, masukkan nilai waktu interval istirahat, dan pilih ✓.
- 10 Pilih ←.
- 11 Pilih satu atau beberapa opsi:
 - Untuk mengatur jumlah pengulangan, pilih **Ulangi**.
 - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pemanasan > Aktif**.
 - Untuk menambahkan pendinginan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pendinginan > Aktif**.

Memulai Latihan dengan Interval

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

Setelah menyelesaikan semua interval, sebuah pesan akan muncul.

Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya

Anda bisa membalap aktivitas yang direkam atau jalur yang disimpan sebelumnya.

- 1 Pilih **Training > Tanding Aktivitas**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Riwayat Bersepeda**.
 - Pilih **Jalur Tersimpan**.
- 3 Pilih aktivitas atau jalur.
- 4 Pilih **Bersepeda**.
- 5 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas.

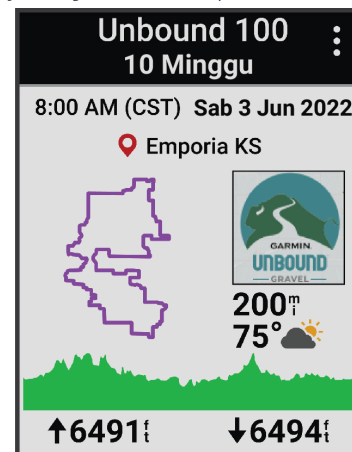
Berlatih untuk Perlombaan

Komputer bersepeda Edge Anda dapat memberikan saran latihan harian untuk membantu Anda berlatih menghadapi perlombaan bersepeda jika Anda memiliki perkiraan VO2 max. ([Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 8](#)), dan bersepeda dengan denyut jantung dan daya selama satu minggu.

- 1 Dari jam tangan atau komputer, buka kalender Garmin Connect.
- 2 Pilih hari acara dan tambahkan acara perlombaan. Anda dapat mencari perlombaan di daerah Anda atau membuat acara Anda sendiri.
- 3 Tambahkan detail tentang acara, dan tambahkan jalurnya jika tersedia.
- 4 Sinkronkan perangkat dengan akun Garmin Connect.
- 5 Dari perangkat, gulir ke kilasan acara utama untuk melihat hitung mundur ke acara perlombaan Anda berikutnya.

Kalender Perlombaan dan Acara Utama

Saat Anda menambahkan acara perlombaan pada kalender Garmin Connect, Anda dapat melihat acara pada komputer bersepeda Edge Anda dengan menambahkan kilasan acara utama ([Menyesuaikan Kilasan, halaman 35](#)). Tanggal acara harus berada dalam 365 hari ke depan. Perangkat menampilkan hitung mundur ke acara tersebut, waktu dan lokasi acara, detail jalur (jika tersedia), dan informasi cuaca.



CATATAN: Informasi cuaca historis untuk lokasi dan tanggal tersebut akan langsung muncul. Data prakiraan cuaca setempat akan muncul kurang lebih 14 hari sebelum hari perlombaan.

Dari kilasan acara primer, tekan ✓ untuk melihat

informasi jalur dan detail cuaca. Tergantung pada data jalur yang tersedia untuk acara Anda, Anda dapat melihat data elevasi, peta jalur, permintaan jalur, dan detail pendakian.

Menetapkan Target Latihan

Fitur target latihan bekerja dengan fitur Virtual Partner sehingga Anda dapat berlatih dengan target jarak, jarak dan waktu, atau jarak dan 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 **Training** > **Atur Target**.

2 Pilih opsi:

- Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah ditentukan atau memasukkan jarak custom.
- 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 Tekan ► untuk memulai timer aktivitas.

5 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan ►, dan pilih **Simpan**.

Statistik Saya

Komputer bersepeda Edge 540 dapat melacak statistik pribadi Anda dan menghitung pengukuran performa. Pengukuran performa memerlukan monitor denyut jantung, pengukur daya atau smart trainer yang kompatibel.

Pengukuran Performa

Pengukuran performa ini adalah perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas pelatihan dan performa balapan Anda. Pengukuran membutuhkan beberapa aktivitas dengan menggunakan denyut jantung berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada yang kompatibel. Pengukuran performa bersepeda memerlukan monitor denyut jantung dan pengukur daya.

Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat Analytics™. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data](https://garmin.com/performance-data).

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

Status Pelatihan: Status pelatihan menunjukkan

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

VO2 max.: VO2 max. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda. Perangkat Anda menampilkan nilai VO2 max. yang terkoreksi panas dan ketinggian ketika Anda menyesuaikan diri dengan lingkungan bersuhu panas atau dataran tinggi.

Beban pelatihan: Beban pelatihan 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.

Fokus beban pelatihan: Perangkat Anda menganalisis dan mendistribusikan beban pelatihan Anda ke dalam berbagai kategori berdasarkan intensitas dan struktur dari setiap kegiatan yang direkam. Fokus beban pelatihan mencakup total beban yang terakumulasi per kategori dan fokus pelatihan. Perangkat Anda menampilkan distribusi beban Anda selama 4 minggu terakhir.

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

Daya ambang fungsional (FTP): Perangkat ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk memperkirakan FTP Anda. Untuk pengukuran yang lebih akurat, Anda dapat melakukan tes dipandu.

Tes stres HRV: Tes Stres HRV (variabilitas denyut jantung) membutuhkan monitor denyut jantung dada Garmin. Perangkat mencatat tingkat variabilitas jantung Anda sambil berdiri diam selama 3 menit. Perangkat ini memberitahu tingkat stres Anda secara keseluruhan. Skala dimulai dari 1 sampai 100, dan skor yang lebih rendah menunjukkan 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 kolom 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.

Kurva Daya: Kurva daya menampilkan output daya Anda yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. Anda dapat melihat kurva daya Anda sebulan, tiga bulan, atau dua belas bulan yang lalu.

Tingkat Status Pelatihan

Status pelatihan menunjukkan bagaimana pelatihan mempengaruhi tingkat kebugaran dan performa Anda.

Status pelatihan Anda didasarkan pada perubahan VO2 max, beban jangka pendek, dan status HRV Anda selama periode waktu yang panjang. Anda dapat menggunakan status pelatihan untuk membantu merencanakan pelatihan masa depan dan terus meningkatkan tingkat kebugaran Anda.

Tidak Ada Status: Perangkat butuh Anda merekam beberapa aktivitas selama dua minggu untuk menentukan status pelatihan Anda.

Detraining: Anda menghentikan rutinitas latihan atau Anda berlatih jauh lebih sedikit dari biasanya selama seminggu atau lebih. Detraining berarti Anda tidak bisa menjaga tingkat kebugaran Anda. Anda dapat mencoba meningkatkan beban pelatihan Anda untuk melihat perbaikan.

Pemulihan: Ringankan beban pelatihan Anda sehingga tubuh Anda dapat pulih kembali, hal ini sangat penting selama periode panjang latihan berat. Anda dapat kembali ke beban pelatihan yang lebih tinggi ketika Anda merasa siap.

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

Produktif: Beban pelatihan Anda saat ini mengarahkan tingkat kebugaran dan performa Anda ke arah yang benar. Anda harus merencanakan periode pemulihan dalam pelatihan Anda untuk mempertahankan tingkat kebugaran.

Memuncak: Anda berada dalam kondisi balapan yang ideal. Beban pelatihan Anda yang baru-baru ini dikurangi membuat tubuh Anda pulih dan dapat sepenuhnya mengimbangi pelatihan sebelumnya. Anda harus mempunyai rencana ke depan, karena kondisi memuncak ini hanya dapat dipertahankan untuk waktu yang singkat.

Berlebihan: Beban pelatihan 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 produktif: Beban pelatihan Anda pada tingkat yang baik, tetapi kebugaran Anda menurun. Cobalah fokus pada istirahat, nutrisi, dan manajemen stres.

Tegang: Terdapat ketidakseimbangan antara pemulihan dan beban latihan Anda. Hal ini merupakan hasil yang wajar setelah latihan keras atau acara besar. Tubuh Anda mungkin berjuang untuk pulih, sehingga Anda harus memperhatikan kesehatan Anda secara keseluruhan.

Tips Mendapatkan Status Pelatihan Anda

Fitur status pelatihan tergantung pada penilaian tingkat kebugaran Anda yang diperbarui, termasuk setidaknya satu pengukuran VO2 max. per minggu. Perkiraan VO2 max. Anda diperbarui setelah bersepeda di dalam dan luar ruangan dengan daya ketika denyut jantung

Anda mencapai setidaknya 70% dari denyut jantung maksimum Anda selama beberapa menit.

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari fitur status pelatihan, Anda bisa mencoba tips berikut.

- Paling tidak satu kali seminggu, bersepedalah dengan pengukur daya untuk mencapai denyut jantung yang lebih tinggi dari 70% denyut jantung maksimum Anda selama setidaknya 10 menit. Setelah menggunakan perangkat selama satu minggu, status pelatihan Anda harusnya telah tersedia.
- Catat semua aktivitas kebugaran di perangkat latihan utama Anda, sehingga perangkat dapat mempelajari performa Anda ([Menyinkronkan Aktivitas dan Pengukuran Performa, halaman 13](#)).

Tentang Perkiraan VO2 Max.

VO2 max. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda. Dalam bahasa sederhana, VO2 max. adalah indikasi performa atletik dan harus meningkat seiring membaiknya tingkat kebugaran Anda. Perkiraan VO2 max. disediakan dan didukung oleh Firstbeat. Anda bisa menggunakan perangkat Garmin yang dihubungkan dengan monitor denyut jantung kompatibel dan pengukur daya untuk menampilkan perkiraan VO2 max. bersepeda.

Mendapatkan Perkiraan VO2 Max.

Sebelum dapat melihat perkiraan VO2 max., Anda harus mengenakan monitor denyut jantung, memasang pengukur daya, dan menghubungkannya dengan perangkat Anda ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)). Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut jantung, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terhubung. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna ([Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 31](#)), lalu atur denyut jantung maksimum Anda ([Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24](#)).

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 Setelah selesai bersepeda, pilih **Simpan**.
- 3 Pilih  > **Stat Saya** > **Status Pelatihan**.
- 4 Tekan  untuk melihat VO2 max. Anda. VO2 max. Anda perkiraan muncul sebagai angka dan posisi pada pengukur warna.



Ungu	Unggul
Biru	Sangat Bagus
Hijau	Bagus
Oranye	Cukup
Merah	Buruk

Data dan analisis VO2 max. tersedia atas izin The Cooper Institute®. Untuk informasi selengkapnya, lihat *apendiks (Nilai Standar VO2 Max., halaman 48)*, lalu kunjungi www.CooperInstitute.org.

Tips untuk Perkiraan VO2 Max.

Keberhasilan dan akurasi pengukuran VO2 max. akan meningkat saat aktivitas bersepeda Anda merupakan sebuah upaya yang cukup keras dan berkelanjutan, di mana denyut jantung dan daya bukanlah variabel.

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

Aklimatisasi Performa Panas dan Ketinggian

Faktor lingkungan seperti suhu tinggi dan ketinggian memengaruhi pelatihan dan performa Anda. Misalnya, pelatihan ketinggian tinggi dapat berdampak positif pada kebugaran Anda, tetapi Anda mungkin melihat penurunan VO2 max. sementara saat berada pada ketinggian tinggi. Perangkat Edge 540 Anda memberikan notifikasi aklimatisasi dan koreksi perkiraan VO2 max. Anda dan status pelatihan saat suhu di atas 22°C (72°F) dan ketika ketinggian di atas 800 m (2625 kaki). Anda dapat melacak aklimatisasi panas dan ketinggian di widget status pelatihan.

CATATAN: Fitur aklimatisasi panas hanya tersedia untuk aktivitas GPS dan membutuhkan data cuaca dari ponsel Anda yang terhubung.

Beban Jangka Pendek

Beban jangka pendek adalah jumlah beban kelebihan konsumsi oksigen pascaolahraga (EPOC) Anda selama beberapa hari ke belakang. Indikator itu menunjukkan apakah beban Anda saat ini rendah, optimal, tinggi, atau sangat tinggi. Kisaran optimal ditentukan berdasarkan tingkat kebugaran individu dan riwayat pelatihan. Kisaran akan menyesuaikan waktu pelatihan, dan peningkatan atau penurunan intensitas.

Melihat Beban Jangka Pendek Anda

Sebelum dapat melihat perkiraan beban jangka pendek, Anda harus memasang monitor denyut jantung, memasang pengukur daya, dan menghubungkannya dengan perangkat Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26*).

Jika perangkat Anda dikemas dengan monitor denyut jantung, perangkat dan sensor sudah dihubungkan. Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 31*), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24*).

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

- 1 Bersepeda setidaknya satu kali dalam periode tujuh hari.
- 2 Pilih > **Stat Saya** > **Status Pelatihan**.
- 3 Tekan untuk melihat beban jangka pendek Anda.



Fokus Beban Pelatihan

Untuk memaksimalkan keuntungan performa dan kebugaran, pelatihan harus didistribusikan ke tiga kategori: aerobik rendah, aerobik tinggi, dan anaerobik. Fokus beban pelatihan menunjukkan kepada Anda perkembangan pelatihan Anda saat ini di setiap kategori dan memberikan target pelatihan. Fokus

beban pelatihan membutuhkan setidaknya 7 hari pelatihan untuk menentukan apakah beban pelatihan Anda rendah, optimal, atau tinggi. Setelah 4 minggu riwayat pelatihan, perkiraan beban pelatihan Anda akan memiliki informasi target yang lebih rinci untuk membantu Anda menyeimbangkan kegiatan pelatihan Anda.

Di bawah target: Beban pelatihan Anda kurang dari optimal di semua kategori intensitas. Coba tambah durasi atau frekuensi latihan Anda.

Aerobik rendah kurang: Coba tambahkan lebih banyak aktivitas aerobik rendah untuk memberikan pemulihan dan keseimbangan untuk aktivitas intensitas tinggi Anda.

Aerobik tinggi kurang: Coba tambahkan aktivitas aerobik lebih tinggi untuk membantu meningkatkan ambang laktat dan VO2 max Anda dari waktu ke waktu.

Anaerobik kurang: Cobalah menambahkan beberapa aktivitas anaerobik yang lebih intens untuk meningkatkan kecepatan dan kapasitas anaerobik dari waktu ke waktu.

Seimbang: Beban pelatihan Anda seimbang dan memberikan manfaat kebugaran menyeluruh saat Anda melanjutkan pelatihan.

Fokus aerobik rendah: Beban pelatihan Anda sebagian besar merupakan aktivitas aerobik rendah. Hal ini memberikan Anda dasar yang kuat dan mempersiapkan Anda untuk menambahkan latihan yang lebih intens.

Fokus aerobik tinggi: Beban pelatihan Anda sebagian besar adalah aktivitas aerobik tinggi. Aktivitas ini membantu meningkatkan ambang laktat, VO2 max., dan daya tahan.

Fokus anaerobik: Beban pelatihan Anda sebagian besar aktivitas yang intens. Ini mengarah pada peningkatan kebugaran yang cepat, tetapi harus seimbang dengan aktivitas aerobik yang rendah.

Di atas target: Beban pelatihan Anda lebih tinggi dari optimal, dan Anda harus mempertimbangkan untuk mengurangi durasi dan frekuensi latihan Anda.

Melihat Kemampuan Bersepeda

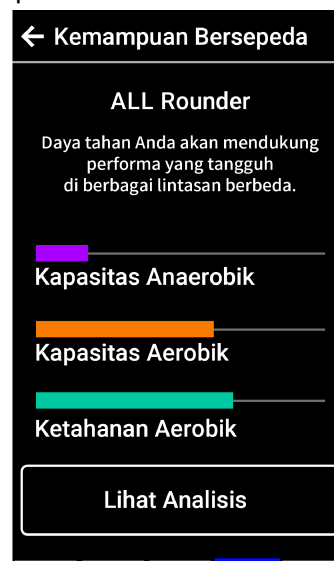
Sebelum dapat melihat kemampuan bersepeda, Anda harus memiliki riwayat latihan selama 7 hari, data VO2 max. yang dicatat di profil pengguna Anda (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 8*), dan data kurva daya dari pengukur daya yang terhubung (*Melihat Kurva Daya Anda, halaman 13*).

Kemampuan bersepeda merupakan pengukuran performa Anda dalam tiga kategori: ketahanan aerobik, kapasitas aerobik, dan kapasitas anaerobik. Kemampuan bersepeda termasuk tipe pesepeda Anda saat ini, seperti pendaki. Informasi yang Anda masukkan di profil pengguna seperti berat badan juga membantu menentukan jenis pesepeda Anda (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 31*).

- 1 Dari layar beranda, tekan  untuk melihat kilasan kemampuan bersepeda.

CATATAN: Anda mungkin perlu menambahkan kilasan ke layar beranda (*Menyesuaikan Kilasan, halaman 35*).

- 2 Pilih kilasan kemampuan bersepeda untuk melihat jenis pesepeda Anda saat ini.



- 3 Pilih **Lihat Analisis** untuk melihat analisis detail dari kemampuan bersepeda Anda.

Tentang Efek Pelatihan

Efek Pelatihan mengukur dampak suatu kegiatan pada kebugaran aerobik dan anaerobik Anda. Efek Pelatihan terakumulasi selama aktivitas. Saat aktivitas berlangsung, nilai Efek Pelatihan meningkat. Efek Pelatihan ditentukan oleh informasi profil pengguna Anda dan riwayat pelatihan, dan denyut jantung, durasi, dan intensitas aktivitas Anda. Ada tujuh label Efek Pelatihan yang berbeda untuk menggambarkan manfaat utama aktivitas Anda. Setiap label diberi kode warna dan sesuai dengan fokus beban pelatihan Anda (*Fokus Beban Pelatihan, halaman 9*). Setiap frasa umpan balik, misalnya, "VO2 Max Berdampak Tinggi," memiliki deskripsi yang sesuai di detail aktivitas Garmin Connect Anda.

Efek Pelatihan Aerobik menggunakan denyut jantung Anda untuk mengukur bagaimana akumulasi intensitas latihan mempengaruhi kebugaran aerobik Anda dan menunjukkan jika latihan memiliki efek mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran Anda. Konsumsi oksigen pasca olahraga Anda yang berlebihan (EPOC), yang terakumulasi selama latihan, dipetakan ke rentang nilai yang menghitung tingkat kebugaran dan kebiasaan latihan. Latihan stabil pada upaya sedang atau latihan yang melibatkan interval yang lebih panjang (> 180 detik) memiliki dampak positif pada metabolisme aerobik dan mengakibatkan Efek Pelatihan aerobik ditingkatkan.

Efek Pelatihan Anaerobik menggunakan denyut jantung dan kecepatan (atau daya) dalam menentukan pengaruh latihan terhadap kemampuan Anda dalam

performa berintensitas sangat tinggi. Anda menerima nilai berdasarkan kontribusi anaerobik terhadap EPOC dan jenis aktivitas. Interval berulang dengan intensitas tinggi selama 10 hingga 120 detik memiliki dampak yang sangat bermanfaat terhadap kemampuan anaerobik dan meningkatkan Efek Pelatihan anaerobik. Anda dapat menambahkan Efek Pelatihan Aerobik dan Anaerobik sebagai kolom data ke salah satu layar pelatihan untuk memantau data Anda selama aktivitas berlangsung.

Efek Pelatihan	Manfaat aerobik	Manfaat anaerobik
Dari 0,0 s.d 0,9	Tidak ada manfaat.	Tidak ada manfaat.
Dari 1,0 s.d 1,9	Manfaat kecil.	Manfaat kecil.
Dari 2,0 s.d 2,9	Menjaga kebugaran aerobik Anda.	Menjaga kebugaran anaerobik Anda.
Dari 3,0 s.d 3,9	Meningkatkan kebugaran aerobik Anda.	Meningkatkan kebugaran anaerobik Anda.
Dari 4,0 s.d 4,9	Sangat meningkatkan kebugaran aerobik.	Sangat meningkatkan kebugaran anaerobik Anda.
5	Berlebihan dan berpotensi berbahaya tanpa waktu pemulihan yang cukup.	Berlebihan dan berpotensi berbahaya tanpa waktu pemulihan yang cukup.

Teknologi Efek Pelatihan disediakan dan didukung oleh Firstbeat Analytics. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.firstbeat.com.

Waktu Pemulihan

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

CATATAN: Rekomendasi waktu pemulihan menggunakan perkiraan VO2 max. Anda dan mungkin tampak tidak akurat pada awalnya. Perangkat mengharuskan Anda untuk menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

Waktu pemulihan akan langsung muncul menyusul aktivitas. Waktu akan menghitung mundur sampai optimal bagi Anda untuk mencoba latihan keras lainnya. Perangkat memperbarui waktu pemulihan Anda sepanjang hari berdasarkan perubahan tidur, stres, relaksasi, dan aktivitas fisik.

Melihat Waktu Pemulihan Anda

Sebelum dapat menggunakan fitur waktu pemulihan, Anda harus mengenakan perangkat Garmin dengan pengukur denyut jantung di pergelangan tangan atau monitor denyut jantung kompatibel yang terhubung dengan perangkat Anda ([Menghubungkan Sensor](#)

[Nirkabel Anda, halaman 26](#)). Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut jantung, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terhubung. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna ([Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 31](#)), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda ([Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24](#)).

1 Pilih  > **Stat Saya** > **Pemulihan** >  > **Aktifkan**.

2 Kendarai sepeda.

3 Setelah selesai bersepeda, pilih **Simpan**.

Waktu pemulihan akan muncul. Waktu maksimum adalah 4 hari, sedangkan waktu minimum adalah 6 jam.

Mendapatkan Perkiraan Beban Latihan Anda

Sebelum dapat melihat perkiraan beban latihan, Anda harus menghubungkan monitor denyut jantung, memasang pengukur daya, dan menghubungkannya dengan perangkat Anda ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

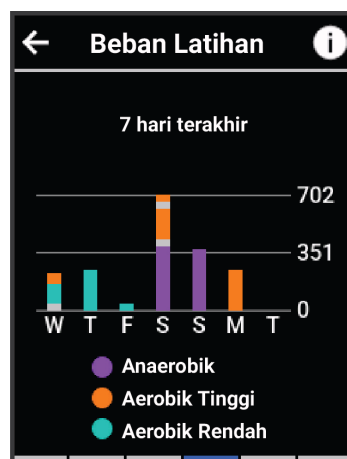
Jika perangkat Anda dikemas dengan monitor denyut jantung, perangkat dan sensor sudah dihubungkan. Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna ([Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 31](#)), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda ([Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24](#)).

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

1 Bersepeda setidaknya satu kali dalam periode tujuh hari.

2 Pilih  > **Stat Saya** > **Status Pelatihan**.

3 Tekan  untuk melihat beban latihan Anda.



Mendapatkan Perkiraan Daya Ambang Fungsional (FTP)

Perangkat ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk memperkirakan daya ambang fungsional (FTP) Anda. Untuk pengukuran nilai FTP yang lebih akurat, Anda dapat melakukan

tes FTP menggunakan pengukur daya dan monitor denyut jantung yang dihubungkan ([Melakukan Tes FTP, halaman 12](#)).

Pilih  > **Stat Saya** > **Daya** > **FTP**.

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



	Ungu	Unggul
	Biru	Sangat Bagus
	Hijau	Bagus
	Oranye	Cukup
	Merah	Buruk

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [apendiks \(Nilai FTP, halaman 49\)](#).

Melakukan Tes FTP

Sebelum dapat melakukan tes bersepeda untuk memastikan daya ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah menghubungkan pengukur daya dan monitor denyut jantung ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

1 Pilih  > **Stat Saya** > **Daya** > **FTP** >  > **Tes FTP** > **Ride**.

2 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.

Setelah mulai sepeda, perangkat Anda akan menampilkan tiap tahapan tes, target, dan data daya saat ini. Sebuah pesan muncul jika tes ini telah selesai.

3 Tekan  untuk menghentikan timer aktivitas.

4 Pilih **Simpan**.

Daya Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa nilai dalam satuan watt per kilogram, keluaran daya dalam watt, dan posisi pada indeks warna.

Menghitung FTP Secara Otomatis

Sebelum perangkat dapat menghitung daya ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah menghubungkan pengukur daya dan monitor denyut jantung ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

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

1 Pilih  > **Stat Saya** > **Daya** > **FTP** >  > **Deteksi Otomatis FTP**.

2 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.

3 Setelah selesai bersepeda, pilih **Simpan**.

4 Pilih  > **Stat Saya** > **Daya** > **FTP**.

Daya Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa nilai dalam satuan watt per kilogram, keluaran daya dalam watt, dan posisi pada indeks warna.

Melihat Stamina Real-Time Anda

Perangkat Anda dapat menyediakan perkiraan stamina secara real-time berdasarkan perkiraan data denyut jantung dan VO2 max. ([Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 8](#)). Seberapa keras Anda berusaha selama sebuah aktivitas berlangsung mempengaruhi seberapa cepat stamina Anda habis. Pelacakan stamina real-time bekerja dengan menggabungkan metrik fisiologis dengan riwayat aktivitas terbaru dan jangka panjang Anda, seperti durasi latihan, jarak yang ditempuh, dan akumulasi beban pelatihan ([Pengukuran Performa, halaman 7](#)).

CATATAN: Untuk hasil terbaik, catat aktivitas bersepeda dengan pengukur daya dengan konsisten selama 2 atau 3 minggu dan dengan tingkat intensitas dan durasi yang berbeda.

1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.

2 Pilih profil bersepeda.

3 Pilih **Layar Data** > **Stamina**.

4 Pilih **Lihat Layar** untuk melihat layar data selama bersepeda.

5 Pilih **Tampilkan Upaya Saat Ini**.

6 Pilih **Tampilkan Jarak** atau **Tampilkan Waktu** sebagai kolom data utama.

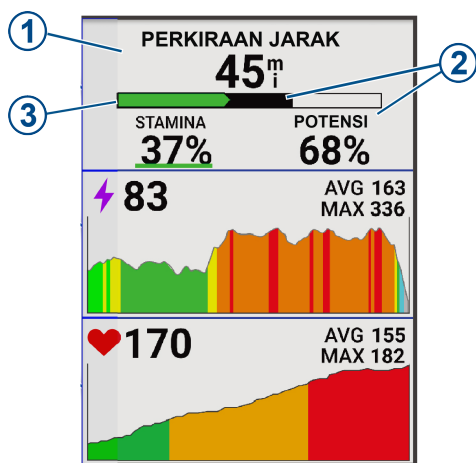
7 Pilih **Layout dan Kolom Data**.

8 Tekan  atau  untuk mengubah tata letak.

9 Pilih .

10 Pergilah bersepeda ([Mengendarai Sepeda, halaman 1](#)).

11 Tekan  atau  untuk melihat layar data.



① Kolom data stamina utama. Anda dapat melihat estimasi sisa waktu atau jarak hingga Anda mulai merasa lelah di tingkat upaya Anda saat ini.

② Estimasi potensi stamina. Pikirkan potensi stamina sebagai total kapasitas tangki bensin Anda. Ia akan berkurang dengan cepat bila Anda bersepeda dengan tingkat upaya tinggi. Mengurangi upaya Anda atau beristirahat dapat memperlambat hilangnya potensi stamina.

③ Estimasi stamina saat ini. Stamina Anda saat ini mencerminkan berapa banyak sisa tenaga yang di tangki Anda pada tingkat upaya saat ini. Estimasi ini menggabungkan kelelahan secara umum dengan aktivitas bersepeda anaerobik, seperti sprint, tanjakan atau attack.

Merah: Stamina menurun.

Oranye: Stamina stabil.

Hijau: Stamina sedang diisi ulang.

Melihat Skor Stres Anda

Sebelum dapat melihat skor stres, Anda harus memasang monitor denyut jantung dada Garmin dan menghubungkannya dengan perangkat Anda ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

Skor stres adalah hasil tes 3 menit yang dilakukan dalam keadaan diam tak bergerak, di mana perangkat Edge akan menganalisis perubahan denyut jantung 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 **≡** > **Stat Saya** > **Skor Stres** > **≡**.

2 Jangan bergerak, dan beristirahatlah selama 3

menit.

Melihat Kurva Daya Anda

Sebelum dapat melihat kurva daya, Anda harus menghubungkan pengukur daya dengan perangkat Anda ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)).

Kurva daya menampilkan output daya Anda yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. Anda dapat melihat kurva daya Anda sebulan, tiga bulan, atau dua belas bulan yang lalu.

1 Pilih **≡** > **Stat Saya** > **Daya**.

2 Tekan **✓** untuk melihat kurva daya.

3 Pilih **⏮** untuk memilih periode waktu.

4 Pilih periode waktu.

Menyinkronkan Aktivitas dan Pengukuran Performa

Anda dapat menyinkronkan aktivitas dan pengukuran performa dari perangkat Garmin lain ke komputer bersepeda Edge 540 menggunakan akun Garmin Connect Anda. Penyinkronan ini memungkinkan perangkat menggambarkan status pelatihan dan kebugaran Anda secara lebih akurat. Misalnya, Anda dapat mencatat aktivitas lari dengan jam tangan Forerunner dan melihat rincian aktivitas serta beban pelatihan Anda secara keseluruhan di komputer bersepeda Edge 540.

Sinkronkan komputer bersepeda Edge 540 dan perangkat Garmin lain ke akun Garmin Connect Anda.

TIPS: Anda dapat mengatur perangkat latihan utama dan wearable utama di aplikasi Garmin Connect ([Status Pelatihan Terpadu, halaman 2](#)).

Aktivitas terkini dan pengukuran performa dari perangkat Garmin Anda yang lain akan ditampilkan di komputer bersepeda Edge 540.

Menonaktifkan Notifikasi Performa

Notifikasi performa dinyalakan secara default. Beberapa notifikasi performa merupakan peringatan yang muncul seiring aktivitas Anda diselesaikan. Beberapa notifikasi performa muncul selama suatu aktivitas berlangsung atau ketika Anda mencapai pengukuran performa baru, seperti perkiraan VO2 max. baru.

1 Pilih **≡** > **Stat Saya** > **Notifikasi Performa**.

2 Pilih opsi.

Menjeda Status Pelatihan Anda

Jika Anda sedang cedera atau sakit, Anda dapat menjeda status pelatihan. Anda dapat melanjutkan perekaman aktivitas kebugaran, namun status pelatihan, fokus beban pelatihan, umpan balik pemulihan, dan saran latihan akan dinonaktifkan sementara.

Pilih opsi:

- Dari komputer bersepeda Edge, pilih  > **Stat Saya** > **Status Pelatihan** >  > **Jeda Status Pelatihan**.
- Dari pengaturan Garmin Connect, pilih **Statistik Performa** > **Status Pelatihan** >  > **Jeda Status Pelatihan**.

TIPS: Anda harus menyinkronkan perangkat dengan akun Garmin Connect.

Melanjutkan Status Pelatihan Anda yang Terjeda

Anda dapat melanjutkan status pelatihan ketika Anda siap untuk berlatih kembali. Untuk hasil terbaik, Anda memerlukan setidaknya dua pengukuran VO2 max. per minggu (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 8*).

Pilih opsi:

- Dari komputer bersepeda Edge, pilih  > **Stat Saya** > **Status Pelatihan** >  > **Lanjutkan Status Pelatihan**.
- Dari pengaturan Garmin Connect, pilih **Statistik Performa** > **Status Pelatihan** >  > **Lanjutkan Status Pelatihan**.

TIPS: Anda harus menyinkronkan perangkat dengan akun Garmin Connect.

Melihat Usia Kebugaran Anda

Sebelum perangkat dapat menghitung usia kebugaran yang akurat, Anda harus menyelesaikan pengaturan profil pengguna di aplikasi Garmin Connect.

Usia kebugaran memberitahu kondisi kebugaran Anda jika dibandingkan dengan orang lain dari jenis kelamin yang sama. Perangkat Anda menggunakan informasi seperti usia, indeks massa tubuh (BMI), data denyut jantung istirahat, dan riwayat aktivitas berintensitas tinggi untuk menyediakan usia kebugaran. Jika Anda memiliki timbangan Garmin Index, perangkat akan menggunakan persentase lemak tubuh, bukan BMI, untuk menentukan usia kebugaran Anda. Perubahan dalam pelatihan dan gaya hidup dapat mempengaruhi usia kebugaran Anda.

Pilih  > **Stat Saya** > **Usia Kebugaran**.

Melihat Menit Intensitas

Sebelum perangkat dapat menghitung menit intensitas Anda, Anda harus menghubungkan perangkat dan bersepeda dengan monitor denyut jantung yang kompatibel (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26*).

Untuk meningkatkan kesehatan Anda, organisasi seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menganjurkan Anda untuk beraktivitas dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu, atau aktivitas dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu. Perangkat Edge, saat dihubungkan dengan monitor denyut jantung, melacak waktu yang Anda habiskan untuk mengikuti aktivitas intensitas sedang hingga tinggi, target menit intensitas mingguan Anda, dan progres menuju target Anda.

Pilih  > **Stat Saya** > **Menit Intensitas**.

Rekor Pribadi

Setelah selesai bersepeda, perangkat Anda akan menampilkan rekor pribadi baru yang Anda capai selama bersepeda. Rekor pribadi berisi waktu tercepat selama menempuh jarak standar, jarak bersepeda terpanjang, dan tanjakan tertinggi selama bersepeda. Saat dihubungkan dengan pengukur daya yang kompatibel, perangkat menampilkan pembacaan daya maksimal yang dicatat dalam periode 20 menit.

Melihat Rekor Pribadi Anda

Pilih  > **Stat Saya** > **Rekor Pribadi**.

Mengembalikan Rekor Pribadi

Anda dapat mereset setiap rekor pribadi kembali ke rekor sebelumnya.

- 1 Pilih  > **Stat Saya** > **Rekor Pribadi**.
- 2 Pilih rekor yang ingin dikembalikan.
- 3 Pilih **Rekor Sebelumnya** > .

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

Menghapus Rekor Pribadi

- 1 Pilih  > **Stat Saya** > **Rekor Pribadi**.
- 2 Pilih rekor pribadi.
- 3 Pilih  > .

Zona Latihan

- Zona denyut jantung (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24*).
- Zona daya (*Menentukan Zona Daya Anda, halaman 26*).

Navigasi

Fitur dan pengaturan navigasi juga akan diterapkan pada jalur-jalur navigasi (*Jalur, halaman 15*) dan segmen (*Segmen, halaman 4*).

- Lokasi dan menemukan tempat (*Lokasi, halaman 14*).
- Merencanakan jalur (*Jalur, halaman 15*).
- Pengaturan rute (*Pengaturan Rute, halaman 18*).
- Pengaturan peta (*Pengaturan Peta, halaman 18*).

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** > .

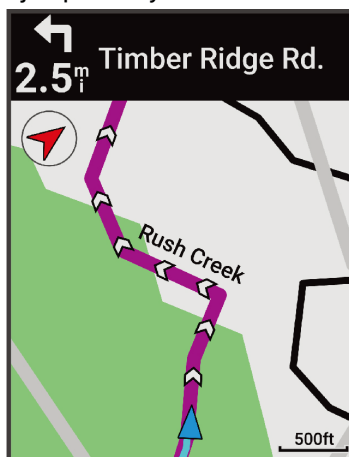
Menyimpan Lokasi dari Peta

- 1 Pilih **Navigasi** > **Jelajahi Peta**.
- 2 Tekan atau untuk menjelajahi peta untuk lokasi.
TIPS: Tekan untuk beralih antara opsi jelajah peta.
- 3 Pilih untuk memilih lokasi.
Informasi lokasi akan muncul di area teratas peta.
- 4 Pilih informasi lokasi.
- 5 Pilih > **Simpan Lokasi** > .

Menavigasi ke Lokasi

TIPS: Anda dapat menggunakan kilasan **Pencarian Lokasi** untuk melakukan pencarian cepat dari layar beranda. Jika perlu, Anda bisa menambahkan kilasan ke lingkaran kilasan (*Menyesuaikan Kilasan, halaman 35*).

- 1 Pilih **Navigasi**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Jelajahi Peta** untuk menavigasi ke lokasi pada peta.
 - Pilih **Jalur** untuk menavigasi menggunakan jalur yang disimpan (*Jalur, halaman 15*).
 - Pilih **Navigasi Jalur MTB** untuk menavigasi ke jaringan jalur sepeda gunung.
 - Pilih **Cari** untuk menavigasi ke kota, point of interest, atau lokasi yang disimpan.
TIPS: Anda dapat memilih untuk memasukkan informasi pencarian yang spesifik.
 - Pilih **Lokasi Tersimpan** untuk menavigasi ke lokasi yang tersimpan.
 - Pilih **Temuan Terbaru** untuk menavigasi ke salah satu dari 50 lokasi terakhir yang telah Anda temukan.
 - Pilih > **Mencari di dekat:** untuk mempersempit area pencarian Anda.
- 3 Pilih lokasi.
- 4 Pilih **Bersepeda**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar ke destinasi Anda.



Menavigasi Kembali ke Awal

Di titik manapun selama Anda bersepeda, Anda bisa kembali ke titik awal.

- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Pilih > untuk melihat menu shortcut.
- 3 Pilih **Kembali ke Awal**.
- 4 Pilih **Sepanjang Rute yang Sama** atau **Rute Paling Langsung**.
- 5 Pilih **Bersepeda**.
Perangkat menavigasikan Anda kembali ke titik awal bersepeda.

Menghentikan Navigasi

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Hentikan Navigasi** > .

Mengedit Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi** > **Lokasi Tersimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih **Detail**.
- 4 Pilih **Edit**.
- 5 Pilih opsi.
Contoh, pilih **Ubah Ketinggian** untuk memasukkan ketinggian yang diketahui untuk lokasi.
- 6 Masukkan informasi baru, lalu pilih .

Menghapus Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi** > **Lokasi Tersimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih **Hapus Lokasi** > .

Jalur

Anda dapat mengirim jalur dari akun Garmin Connect ke perangkat. Setelah jalur tersebut disimpan ke perangkat, Anda dapat menavigasi ke jalur tersebut di perangkat Anda.

Anda dapat mengikuti jalur yang disimpan karena memiliki rute bagus. Contoh, Anda dapat menyimpan dan mengikuti jalur ramah sepeda menuju tempat kerja. Anda juga dapat mengikuti jalur yang disimpan, mencoba mencocokkan atau melampaui target performa yang telah ditentukan sebelumnya.

Membuat Jalur di Perangkat Anda

Sebelum dapat membuat jalur, Anda harus memilih sebuah aktivitas dengan data GPS yang disimpan ke perangkat Anda.

- 1 Pilih > **Navigasi** > **Jalur** > **Buat Baru**.
- 2 Pilih satu aktivitas untuk dilakukan di jalur Anda.
- 3 Masukkan nama jalur, dan pilih .
- Jalur muncul pada daftar.
- 4 Pilih jalur, dan periksa detail jalur.
- 5 Jika perlu, pilih **Pengaturan** untuk mengedit detail jalur.

Misalnya, Anda dapat mengubah nama atau warna jalur.

6 Pilih Bersepeda.

Membuat Jalur dari Aktivitas Bersepeda Terbaru

Anda bisa membuat jalur baru dari aktivitas bersepeda yang Anda simpan di perangkat Edge.

- 1 Pilih **Riwayat > Ride**.
- 2 Pilih aktivitas bersepeda.
- 3 Pilih **⋮ > Simpan sebagai Jalur**.
- 4 Masukkan nama jalur, dan pilih **✓**.

Mengikuti Jalur dari Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh jalur dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 29](#)).

- 1 Pilih opsi:
 - Buka aplikasi Garmin Connect.
 - Kunjungi [connect.Garmin.com](#).
- 2 Buat jalur baru, atau pilih jalur yang sudah ada.
- 3 Pilih opsi:
 - Di aplikasi Garmin Connect, pilih **► > Kirim ke Perangkat**.
 - Di situs Garmin Connect, pilih **Kirim ke Perangkat**.
- 4 Pilih perangkat Edge Anda.
- 5 Pilih opsi:
 - Sinkronkan perangkat Anda dengan aplikasi Garmin Connect.
 - Sinkronkan perangkat Anda dengan aplikasi Garmin Express di komputer.

Di perangkat Edge, jalur muncul di layar beranda.
- 6 Pilih jalur.

CATATAN: Jika perlu, Anda dapat memilih **Navigasi > Jalur** untuk memilih jalur yang berbeda.
- 7 Pilih **Bersepeda**.

Tips Mengendarai Jalur

- Gunakan panduan belokan ([Opsi Jalur, halaman 16](#)).
- Jika Anda memasukkan pemanasan pada latihan, tekan **►** 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.
- Gulir ke peta untuk melihat peta jalur.

Jika Anda menjauh dari jalur, sebuah pesan akan muncul.

Melihat Detail Jalur

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

3 Pilih opsi:

- Pilih jalur untuk melihat jalur pada peta.
- Pilih grafik tanjakan untuk melihat detail dan plot elevasi untuk tiap tanjakan.
- Pilih **Ringkasan** untuk melihat detail tentang jalur.
- Pilih **Tuntutan Jalur** untuk melihat analisis kemampuan bersepeda Anda untuk jalur tersebut.
- Pilih **Power Guide** untuk melihat analisis upaya Anda untuk jalur tersebut.

Menampilkan Jalur pada Peta

Untuk setiap jalur yang disimpan ke perangkat Anda, Anda bisa menyesuaikan tampilannya di peta. Contoh, Anda bisa mengatur jalur perjalanan Anda untuk selalu ditampilkan dalam warna kuning di peta. Anda bisa menampilkan jalur alternatif dalam warna hijau. Pengaturan ini memungkinkan Anda untuk melihat jalur-jalur tersebut saat bersepeda, tetapi tidak mengikuti atau menavigasikan jalur tersebut.

- 1 Pilih **Navigasi > Jalur**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih **⋮**.
- 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 Anda mengendarai sepeda di dekat jalur tersebut, titik-titik jalur itu akan muncul pada peta.

Opsi Jalur

Pilih **Navigasi > Jalur > ⋮**.

Panduan Belokan: Mengaktifkan atau menonaktifkan prompt belokan.

Peringatan Keluar Jalur: Memperingatkan Anda saat menjauh dari jalur.

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

Urutkan: Memungkinkan Anda untuk mengurutkan jalur yang disimpan berdasarkan nama, jarak, atau tanggal.

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

Mengubah Rute Jalur

Anda bisa memilih bagaimana perangkat menghitung ulang rute saat Anda keluar jalur.

Saat Anda keluar jalur, pilih sebuah opsi:

- Untuk menghentikan navigasi hingga Anda kembali ke jalur, pilih **Hentikan Navigasi**.
- Untuk memilih salah satu saran perubahan rute, pilih **Ubah Rute**.

CATATAN: Opsi perubahan rute pertama merupakan rute terpendek kembali ke jalur dan dimulai secara otomatis setelah 10 detik.

Menghentikan Jalur

- 1 Gulir ke peta.
- 2 Tekan .
- 3 Pilih **Hentikan Jalur** > .

Menghapus Jalur

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

Rute Trailforks

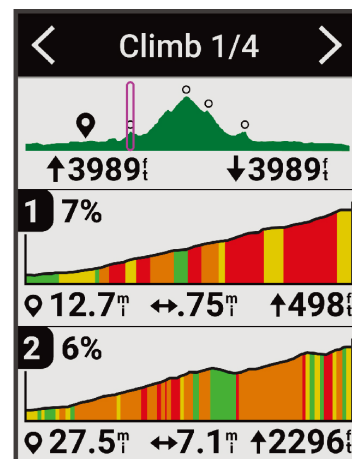
Dengan aplikasi Trailforks, Anda dapat menyimpan rute trail favorit atau menelusuri rute terdekat. Anda dapat mengunduh rute trail sepeda gunung Trailforks ke komputer bersepeda Edge Anda. Rute yang diunduh muncul di daftar jalur tersimpan.

Untuk mendaftar keanggotaan Trailforks, kunjungi www.trailforks.com.

Menggunakan ClimbPro

Fitur ClimbPro membantu Anda mengelola usaha Anda untuk kenaikan mendatang pada sebuah jalur. Anda dapat melihat detail tentang tanjakan, termasuk kapan tanjakan terjadi, rata-rata kemiringan, dan total tanjakan. Skor tanjakan, berdasarkan panjang dan kemiringan, diindikasikan berdasarkan warna (*Kategori Tanjakan, halaman 17*).

- 1 Aktifkan fitur ClimbPro untuk profil aktivitas tersebut (*Pengaturan Pelatihan, halaman 31*).
- 2 Pilih **Deteksi Climb**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Semua Climb** untuk menunjukkan tanjakan dengan skor 1500 atau lebih.
 - Pilih **Climb Sedang hingga Besar** untuk menunjukkan tanjakan dengan skor 3500 atau lebih.
 - Pilih **Hanya Climb Besar** untuk menunjukkan tanjakan dengan skor 8000 atau lebih.
- 4 Pilih **Mode**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Saat Menavigasi** untuk menggunakan ClimbPro hanya saat Anda sedang mengikuti sebuah jalur (*Jalur, halaman 15*) atau menavigasi ke sebuah destinasi (*Menavigasi ke Lokasi, halaman 15*).
 - Pilih **Selalu** untuk menggunakan ClimbPro dalam semua aktivitas bersepeda.
- 6 Ulas tanjakan dalam widget jelajah tanjakan.
TIPS: Tanjakan juga muncul dalam detail jalur (*Melihat Detail Jalur, halaman 16*).
- 7 Kendarai sepeda.
Pada awal tanjakan, layar ClimbPro akan muncul secara otomatis.



Setelah menyimpan aktivitas bersepeda, Anda bisa melihat pembagian tanjakan di riwayat aktivitas bersepeda Anda.

Menggunakan Widget Jelajah Tanjakan

- 1 Gulir hingga widget jelajah tanjakan.
TIPS: Anda bisa menambahkan widget jelajah tanjakan ke lingkaran widget (*Menyesuaikan Lingkaran Widget, halaman 35*).
- 2 Pilih .
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Radius Pencarian** untuk memasukkan jarak untuk mencari tanjakan.
 - Pilih **Kesulitan Min.** untuk mengatur kategori tanjakan minimal (*Kategori Tanjakan, halaman 17*).
 - Pilih **Kesulitan Maks.** untuk mengatur kategori tanjakan maksimal (*Kategori Tanjakan, halaman 17*).
 - Pilih **Jenis Medan** untuk mengindikasikan jenis medan di mana Anda akan bersepeda.
 - Pilih **Sortir Berdasarkan** untuk menyortir pendakian berdasarkan jarak, ketinggian, panjang, atau kemiringan.
 - Pilih **Urutan Sortir** untuk menyortir pendakian dalam urutan naik atau menurun.

Kategori Tanjakan

Kategori tanjakan ditentukan berdasarkan skor tanjakan yang dihitung menggunakan kemiringan dikali panjang tanjakan. Tanjakan harus sepanjang setidaknya 500 meter dan memiliki kemiringan setidaknya 3 persen, atau skor tanjakan 1,500 untuk dianggap sebagai sebuah tanjakan.

Kategori	Skor Climb	Warna
Hors Category (HC)	Lebih dari 80.000	
Kategori 1	Lebih dari 64.000	
Kategori 2	Lebih dari 32.000	
Kategori 3	Lebih dari 16.000	
Kategori 4	Lebih dari 8.000	

Kategori	Skor Climb	Warna
Tidak Dikategorikan	Lebih dari 1.500	

Pengaturan Peta

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

Orientasi: Mengatur bagaimana peta ditampilkan di halaman.

Perbesar Otomatis: Memilih secara otomatis tingkat perbesaran peta. Jika **Nonaktif** dipilih, Anda harus memperbesar atau memperkecil secara manual.

Teks Pemandu: Mengatur kapan perintah navigasi belokan demi belokan ditampilkan (memerlukan peta yang dapat dirutekan).

Penampilan: Menyesuaikan pengaturan penampikan di peta ([Pengaturan Penampilan Peta, halaman 18](#)).

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

Pengaturan Penampilan Peta

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

Tema Peta: Mengatur penampikan peta untuk jenis aktivitas bersepeda Anda ([Tema Peta, halaman 18](#)).

Peta Popularitas: Menyorot jalan atau jalur populer untuk jenis aktivitas bersepeda Anda. Semakin gelap warna jalan atau jalur, maka semakin populer.

Detail Peta: Mengatur tingkat detail yang ditampilkan pada peta.

Warna Garis Riwayat: Memungkinkan Anda mengubah warna garis jalur yang sudah Anda lalui.

Lanjutan: Memungkinkan Anda mengatur tingkat perbesaran dan ukuran teks dan mengaktifkan shading relief dan kontur.

Reset Peta ke Default: Mengatur ulang penampikan peta ke pengaturan default.

Mengubah Orientasi Peta

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

Tema Peta

Anda dapat mengubah tema peta untuk mengubah penampikan peta untuk jenis aktivitas bersepeda Anda.

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

Klasik: Menggunakan skema warna klasik peta Edge,

tanpa memberlakukan tema tambahan.

Kontras Tinggi: Mengatur peta untuk menampilkan data dengan kontras tinggi, untuk visibilitas lebih baik di lingkungan yang menantang.

Bersepeda Gunung: Mengatur peta untuk mengoptimisasi data jalur dalam mode sepeda gunung.

Pengaturan Rute

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

Perutean Populer: Menghitung rute berdasarkan aktivitas bersepeda paling populer dari Garmin Connect.

Mode Jalur: Mengatur metode transportasi untuk mengoptimisasi rute Anda.

Metode Hitung: Mengatur metode yang digunakan untuk menghitung rute Anda.

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

Penyetelan Hindaran: Mengatur jenis jalan untuk dihindari saat menavigasi.

Hitung Ulang Jalur: Menghitung ulang rute secara otomatis saat Anda menyimpang dari jalur.

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

Memilih Aktivitas untuk Penghitungan Rute

Anda dapat mengatur 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 Road Cycling untuk navigasi di jalan raya, atau Bersepeda Gunung untuk navigasi di luar jalan aspal.

Fitur-fitur Terhubung

PERINGATAN

Saat bersepeda, jangan berinteraksi dengan layar untuk memasukkan informasi atau untuk membaca atau membalas pesan, karena melakukan hal tersebut dapat membuat pengalihan yang bisa berakibat kecelakaan yang menyebabkan cedera pribadi yang serius atau kematian.

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.

Menghubungkan Ponsel Anda

Untuk menggunakan fitur terhubung dari perangkat

Edge, perangkat harus dihubungkan langsung melalui aplikasi Garmin Connect, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada ponsel Anda.

1 Tahan untuk menyalakan perangkat.

Saat pertama kali menyalakan perangkat, Anda akan memilih bahasa perangkat. Layar berikutnya akan meminta Anda untuk menghubungkan dengan ponsel Anda.

TIPS: Anda dapat memilih  > **Fitur Terhubung > Telepon > Hubungkan Smartphone** untuk masuk ke mode hubung secara manual.

2 Pindai kode QR dengan ponsel Anda dan ikuti petunjuk pada layar untuk menyelesaikan proses penghubungan dan pengaturan awal.

CATATAN: Berdasarkan aksesoris dan akun Garmin Connect, perangkat akan menyarankan profil aktivitas dan kolom data selama pengaturan awal. Jika Anda memiliki sensor yang terhubung ke perangkat sebelumnya, Anda dapat memindahkan perangkat saat melakukan pengaturan.

CATATAN: Mengatur Wi-Fi dan penggunaan mode tidur pada perangkat memungkinkan Anda untuk menyinkronkan data seperti statistik pelatihan, unduhan jalur, dan pembaruan perangkat lunak.

Setelah berhasil dihubungkan, pesan akan muncul, dan perangkat akan melakukan sinkronisasi secara otomatis dengan ponsel Anda.

Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth

Perangkat Edge memiliki beberapa fitur yang terhubung Bluetooth untuk ponsel yang kompatibel dengan menggunakan aplikasi Garmin Connect dan Connect IQ. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.co.id/products/apps.

Unggahan aktivitas ke Garmin Connect: Secara otomatis mengirim aktivitas ke Garmin Connect segera setelah Anda selesai merekam aktivitas.

Audio prompt: Memungkinkan aplikasi Garmin Connect memutar pemberitahuan status pada ponsel selama bersepeda.

Alarm Sepeda: Memungkinkan Anda untuk mengaktifkan alarm yang berbunyi pada perangkat dan mengirimkan peringatan ke ponsel Anda ketika perangkat mendeteksi gerakan.

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

Pengunduhan jalur, segmen, dan latihan dari Garmin Connect: Memungkinkan Anda untuk mencari aktivitas di Garmin Connect menggunakan ponsel dan mengirimkannya ke perangkat.

Kirim antarperangkat: Memungkinkan untuk mengirim berkas secara nirkabel ke perangkat Edge kompatibel lain.

Cari Edge Saya: Mencari perangkat Edge Anda yang hilang, yang terhubung dengan ponsel dan saat ini

berada dalam jangkauan.

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

Notifikasi: Menampilkan notifikasi telepon dan pesan di perangkat Anda.

Fitur keselamatan dan pelacakan: (*Fitur Keselamatan dan Pelacakan, halaman 19*).

Interaksi media sosial: Memungkinkan untuk memposting pembaruan ke situs web media sosial favorit saat Anda mengunggah aktivitas ke Garmin Connect.

Pembaruan cuaca: Mengirim kondisi dan peringatan cuaca real-time ke perangkat Anda.

Fitur Keselamatan dan Pelacakan

PERHATIAN

Fitur keselamatan dan pelacakan adalah fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai metode utama untuk mendapatkan bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Untuk menggunakan fitur ini, perangkat Edge 540 harus mengaktifkan GPS dan terhubung ke aplikasi Garmin Connect menggunakan Bluetooth. Anda dapat memasukkan kontak darurat di akun Garmin Connect Anda.

Perangkat Edge 540 memiliki fitur keselamatan dan pelacakan yang harus diatur dengan aplikasi Garmin Connect.

Untuk informasi selengkapnya tentang fitur keselamatan dan pelacakan, kunjungi Garmin.co.id/legal/idtermsfuse.

Bantuan: Memungkinkan Anda mengirim pesan teks disertai nama Anda, tautan LiveTrack, dan lokasi GPS (jika tersedia) ke kontak darurat.

Deteksi Insiden: Ketika perangkat Edge 540 mendeteksi insiden selama aktivitas luar ruangan tertentu, jam tangan mengirim pesan otomatis, tautan LiveTrack, dan lokasi GPS (jika tersedia) ke kontak darurat.

LiveTrack: Memungkinkan keluarga dan teman mengikuti pertandingan dan latihan Anda secara real time. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat data Anda secara langsung di halaman situs.

GroupTrack: Memungkinkan Anda untuk melacak koneksi lain dalam grup Anda dengan menggunakan LiveTrack langsung pada layar secara real time.

Deteksi Insiden

⚠ PERHATIAN

Deteksi insiden adalah fitur pelengkap yang hanya tersedia untuk aktivitas luar ruangan tertentu. Deteksi insiden tidak boleh diandalkan sebagai cara utama memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Sebelum dapat mengaktifkan deteksi insiden di perangkat, Anda harus menyiapkan informasi kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect. Ponsel Anda yang telah dihubungkan 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).

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

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

Bantuan

⚠ PERHATIAN

Bantuan merupakan fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai cara utama untuk memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Sebelum dapat mengaktifkan fitur bantuan di perangkat, Anda harus menyiapkan informasi kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect. Ponsel Anda yang telah dihubungkan 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).

Jika perangkat Edge Anda dengan GPS diaktifkan, dihubungkan ke aplikasi Garmin Connect, Anda dapat mengirimkan pesan teks terotomatisasi dengan nama Anda dan lokasi GPS, jika tersedia, ke kontak darurat Anda.

Sebuah pesan akan muncul di perangkat yang menunjukkan bahwa kontak Anda akan diinformasikan setelah hitung mundur selesai. Jika tidak diperlukan bantuan, Anda dapat membatalkan pesan ini.

Menambahkan Kontak Darurat

Nomor telepon kontak darurat digunakan untuk fitur keselamatan dan pelacakan.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih  atau .

- 2 Pilih **Keselamatan & Pelacakan > Fitur Keselamatan > Kontak Darurat > Tambah Kontak Darurat**.

- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Kontak darurat Anda menerima notifikasi saat Anda menambahkan mereka sebagai kontak darurat, dan dapat menerima atau menolak permintaan tersebut. Jika permintaan ditolak, Anda harus memilih kontak darurat lainnya.

Melihat Kontak Darurat

Sebelum dapat melihat kontak darurat di perangkat, Anda harus mengatur informasi pengendara dan kontak darurat Anda dalam aplikasi Garmin Connect.

Pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > Kontak Darurat**.

Nama dan nomor telepon kontak darurat Anda akan muncul.

Meminta Bantuan

PEMBERITAHUAN

Sebelum Anda dapat meminta bantuan, Anda harus mengaktifkan GPS di perangkat Edge dan mengatur kontak darurat di aplikasi Garmin Connect. Ponsel Anda yang terhubung harus memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia. Kontak darurat Anda harus dapat menerima pesan teks (dapat berlaku tarif pesan teks standar) atau email.

- 1 Tahan  selama 5 detik untuk mengaktifkan fitur bantuan.

Perangkat akan berbunyi bip, dan mengirimkan pesan setelah waktu hitung mundur 5 detik berakhir.

TIPS: Anda dapat memilih  sebelum waktu hitung mundur selesai untuk membatalkan pesan.

- 2 Jika perlu, pilih **Kirim** untuk langsung mengirim pesan.

Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden

CATATAN: Ponsel Anda yang terhubung harus memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia.

- 1 Pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > Deteksi Insiden**.
- 2 Pilih profil aktivitas untuk mengaktifkan deteksi insiden.

CATATAN: Deteksi insiden tersedia secara default hanya untuk aktivitas di luar ruangan tertentu. Tergantung pada medan dan gaya bersepeda Anda, positif palsu bisa terjadi.

Membatalkan Pesan Otomatis

Ketika sebuah insiden terdeteksi perangkat, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis di perangkat atau ponsel terhubung Anda 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, perangkat 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.

Dari halaman status, pilih **Insiden Terdeteksi > Saya baik-baik saja**.

Sebuah pesan akan dikirim ke semua kontak darurat.

Mengaktifkan LiveTrack

Sebelum Anda dapat memulai sesi LiveTrack, Anda harus mengatur kontak di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > LiveTrack**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Mulai Otomatis** untuk memulai sesi LiveTrack setiap kali Anda mulai melakukan jenis aktivitas ini.
 - Pilih **Nama LiveTrack** untuk memperbarui nama sesi LiveTrack Anda. Tanggal saat ini adalah nama default.
 - Pilih **Penerima** untuk melihat penerima.
 - Pilih **Berbagi Jalur** jika Anda ingin penerima dapat melihat jalur Anda.
 - Pilih **Pesan Penonton** jika Anda ingin mengizinkan penerima Anda mengirimkan pesan teks selama aktivitas bersepeda berlangsung ([Pesan Penonton](#), [halaman 22](#)).
 - Pilih **Perpanjang LiveTrack** untuk memperpanjang tayangan sesi LiveTrack selama 24 jam.

- 3 Pilih **Mulai LiveTrack**.

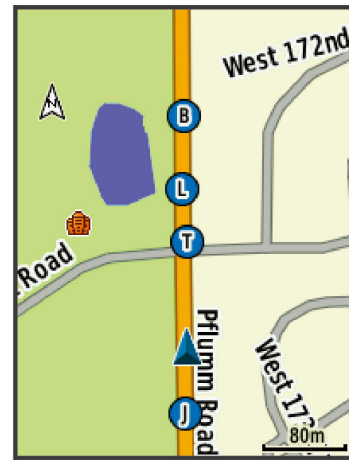
Penerima dapat melihat data Anda secara langsung di halaman pelacakan Garmin Connect.

Memulai Sesi GroupTrack

Sebelum Anda dapat memulai sesi GroupTrack, Anda harus memiliki ponsel dengan aplikasi Garmin Connect yang dihubungkan ke perangkat Anda ([Menghubungkan Ponsel Anda](#), [halaman 18](#)).

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

- 1 Dari komputer bersepeda Edge, pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > GroupTrack** untuk dapat melihat koneksi di layar peta.
- 2 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih  atau .
- 3 Pilih **Keselamatan & Pelacakan > LiveTrack > ⋮ > Pengaturan > GroupTrack > Semua Koneksi**.
- 4 Pilih **Mulai LiveTrack**.
- 5 Dari komputer bersepeda Edge, pilih , lalu kendarai sepeda.
- 6 Geser ke peta untuk melihat koneksi Anda.



- 7 Gulir ke daftar GroupTrack.

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

Tips untuk Sesi GroupTrack

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

- Bersepedalah di luar menggunakan GPS.
- Hubungkan perangkat Edge 540 dengan ponsel Anda menggunakan teknologi Bluetooth.
- Pada aplikasi Garmin Connect, pilih  atau , dan pilih **Koneksi** untuk memperbarui daftar pesepeda sesi GroupTrack Anda.
- Pastikan semua koneksi Anda telah terhubung ke ponsel mereka dan memulai sesi LiveTrack di aplikasi Garmin Connect.
- Pastikan semua koneksi Anda berada dalam jangkauan (40 km atau 25 mil.).
- Selama sesi GroupTrack, gulir ke peta untuk melihat koneksi Anda.
- Berhentilah bersepeda sebelum Anda melihat lokasi dan informasi arah tuju untuk pesepeda lain di sesi GroupTrack.

Berbagi Acara Langsung

Berbagi aktivitas langsung memungkinkan Anda mengirimkan pesan kepada teman dan keluarga saat aktivitas berlangsung, dengan memberikan pembaruan secara real-time termasuk kumulasi waktu dan waktu lap terakhir. Sebelum aktivitas dimulai, Anda dapat menyesuaikan daftar penerima dan isi pesan di aplikasi Garmin Connect.

Mengaktifkan Live Event Sharing

Sebelum Anda dapat menggunakan live event sharing, Anda harus mengatur fitur LiveTrack di aplikasi Garmin Connect.

CATATAN: Fitur LiveTrack tersedia ketika perangkat Anda terhubung ke aplikasi Garmin Connect

menggunakan teknologi Bluetooth dengan ponsel Android yang kompatibel.

- 1 Nyalakan komputer bersepeda Edge Anda.
- 2 Di aplikasi Garmin Connect, dari menu pengaturan, pilih **Keselamatan & Pelacakan > Live Event Sharing**.
- 3 Pilih **Perangkat**, lalu pilih komputer bersepeda Edge Anda.
- 4 Pilih tombol toggle untuk mengaktifkan **Live Event Sharing**.
- 5 Pilih **Selesai**.
- 6 Pilih **Penerima** untuk menambahkan orang dari daftar kontak Anda.
- 7 Pilih **Opsi Pesan** untuk menyesuaikan pemicu dan opsi pesan.
- 8 Pergi ke luar, dan pilih profil bersepeda GPS pada komputer sepeda Edge 540 Anda.

Live event sharing diaktifkan selama 24 jam.

Pesan Penonton

CATATAN: Ponsel Anda yang terhubung harus memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia.

Pesan penonton merupakan fitur yang memungkinkan pengikut LiveTrack Anda untuk mengirimkan pesan teks selama aktivitas bersepeda Anda. Anda dapat mengatur fitur ini di pengaturan LiveTrack pada aplikasi Garmin Connect.

Memblokir Pesan Penonton

Jika Anda ingin memblokir pesan penonton, Garmin merekomendasikan mematikan fitur tersebut sebelum Anda memulai aktivitas.

Pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > LiveTrack > Pesan Penonton**.

Menyetel Alarm Sepeda

Anda dapat menyalakan alarm sepeda ketika Anda berada jauh dari sepeda, misalkan saat beristirahat setelah bersepeda lama. Anda dapat mengontrol alarm sepeda dari perangkat atau pengaturan perangkat di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Pilih  > **Keselamatan & Pelacakan > Alarm Sepeda**.
- 2 Buat atau perbarui kode akses Anda.
Ketika Anda mematikan alarm sepeda dari perangkat Edge, Anda akan diminta untuk memasukkan kode akses.
- 3 Tahan , dan pilih **Atur Alarm Sepeda**.

Jika perangkat mendeteksi gerakan, alarm akan berbunyi dan mengirimkan peringatan ke ponsel terhubung Anda.

Memutar Audio Prompt di Ponsel Anda

Sebelum dapat menyetel audio prompt, Anda harus memiliki ponsel dengan aplikasi Garmin Connect yang dihubungkan ke perangkat Edge Anda.

Anda dapat mengatur aplikasi Garmin Connect untuk memutar pemberitahuan status motivasi pada ponsel Anda saat bersepeda atau aktivitas lainnya. Audio prompt meliputi jumlah lap dan waktu lap, navigasi, daya, pace atau kecepatan, dan data denyut jantung. Selama audio prompt, aplikasi Garmin Connect mematikan audio utama ponsel untuk memutar pemberitahuan tersebut. Anda dapat menyesuaikan tingkat volume pada aplikasi Garmin Connect.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih  atau .
- 2 Pilih **Perangkat Garmin**.
- 3 Pilih perangkat Anda.
- 4 Pilih **Audio Prompts**.

Mendengarkan Musik

PERINGATAN

Jangan mendengarkan musik sambil bersepeda di jalan raya. Hal ini dapat menyebabkan perhatian Anda teralihkan, dan mengarah ke kecelakaan yang mengakibatkan cedera pribadi atau kematian. Pengguna bertanggung jawab untuk mengetahui dan memahami hukum dan regulasi setempat terkait penggunaan headphone saat bersepeda.

- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Saat berhenti, tekan  atau  untuk melihat layar timer.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Widget**.
- 5 Pilih  atau  untuk melihat widget kontrol musik.

CATATAN: Anda dapat menambahkan opsi ke lingkaran widget (*Menyesuaikan Lingkaran Widget, halaman 35*).

- 6 Mulai dengarkan musik dari ponsel yang terhubung. Anda bisa mengontrol pemutaran musik pada ponsel Anda dari komputer sepeda Edge.

Fitur Konektivitas Wi-Fi

Unggahan aktivitas ke Garmin Connect: Secara otomatis mengirim aktivitas ke Garmin Connect segera setelah Anda selesai merekam aktivitas.

Pembaruan perangkat lunak: Anda dapat mengunduh dan menginstal perangkat lunak terbaru.

Rencana training dan latihan: Memungkinkan Anda untuk mencari dan memilih latihan dan rencana training di situs Garmin Connect. Saat perangkat Anda memiliki koneksi Wi-Fi, file tersebut dikirim ke perangkat Anda.

Menyiapkan Konektivitas Wi-Fi

Anda harus menghubungkan perangkat ke aplikasi Garmin Connect pada ponsel atau aplikasi Garmin Express pada komputer sebelum dapat terhubung ke jaringan Wi-Fi.

- 1 Pilih opsi:

- Unduh aplikasi Garmin Connect dan hubungkan ponsel Anda ([Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 18](#)).
- Kunjungi Garmin.co.id/express, dan unduh aplikasi Garmin Express.

2 Ikuti petunjuk pada layar untuk menghubungkan Wi-Fi.

Pengaturan Wi-Fi

Pilih  > **Fitur Terhubung** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Mengaktifkan teknologi nirkabel Wi-Fi.

CATATAN: Pengaturan Wi-Fi lainnya 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

Komputer sepeda Edge Anda dapat dihubungkan dan digunakan dengan sensor nirkabel ANT+ dan Bluetooth ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26](#)). Setelah perangkat terhubung, Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional ([Menambahkan Layar Data, halaman 32](#)). Jika perangkat Anda dilengkapi sensor nirkabel, maka sensor tersebut sudah dalam keadaan terhubung.

Untuk informasi tentang kompatibilitas sensor Garmin, pembelian atau panduan pengguna, kunjungi Garmin.co.id/buy untuk sensor tersebut.

Jenis Sensor	Deskripsi
eBike	Anda dapat menggunakan perangkat dengan eBike Anda dan melihat data sepeda, seperti baterai dan informasi pengoperan selama bersepeda (Melihat Detail Sensor eBike, halaman 28).
Remote Edge	Anda bisa mengontrol komputer bersepeda Edge Anda dengan remote Edge, termasuk memulai timer aktivitas, menandai lap, dan menelusuri layar data.
Tampilan Tambahan	Anda dapat menggunakan mode Tampilan Tambahan untuk menampilkan layar data dari jam tangan Garmin yang kompatibel pada komputer sepeda Edge yang kompatibel saat bersepeda atau mengikuti triathlon.
Denyut Jantung	Anda dapat menggunakan sensor eksternal, seperti monitor denyut jantung HRM-Pro atau HRM-Dual, dan melihat data denyut jantung selama aktivitas Anda.
Remote inReach	Fungsi remote inReach memungkinkan Anda untuk mengontrol komunikator satelit inReach menggunakan komputer sepeda Edge (Menggunakan Remote inReach, halaman 28).
Lampu	Anda dapat menggunakan lampu sepeda pintar Varia untuk meningkatkan kesadaran situasional.
Daya	Anda dapat menggunakan pengukur daya pedal sepeda Rally dan Vector untuk melihat data daya pada perangkat Anda. Anda dapat menyesuaikan zona daya menurut target dan kemampuan Anda (Menentukan Zona Daya Anda, halaman 26), atau menggunakan peringatan rentang untuk memberitahu saat Anda mencapai zona daya tertentu (Mengatur Peringatan Rentang, halaman 33).
Radar	Anda dapat menggunakan rearview radar Varia untuk meningkatkan kesadaran situasional dan mengirim peringatan kendaraan yang mendekat. Dengan lampu belakang kamera radar Varia, Anda juga dapat mengambil gambar dan merekam video selama bersepeda (Menggunakan Kontrol Kamera Varia, halaman 28).
Pengoperan	Anda dapat menggunakan pengoper elektronik untuk menampilkan informasi pengoperan selama bersepeda. Perangkat Edge akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.
Shimano Di2	Anda dapat menggunakan pertukaran elektronik Shimano Di2 untuk menampilkan informasi pengoperan selama bersepeda. Perangkat Edge akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.
Shimano STEPS	Anda bisa menggunakan perangkat Anda dengan Shimano STEPS™ eBike dan melihat data sepeda, seperti informasi baterai dan pengoperan, selama bersepeda (Melihat Detail Sensor eBike, halaman 28).
Smart Trainer	Anda dapat menggunakan jam tangan dengan indoor trainer untuk mensimulasikan resistansi saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas bersepeda, atau latihan (Menggunakan Indoor Trainer, halaman 5).

Jenis Sensor	Deskripsi
Kecepatan/ Cadence	Anda dapat memasang sensor kecepatan atau cadence ke sepeda Anda dan melihat data selama bersepeda. Jika perlu, Anda dapat memasukkan secara manual lingkaran roda (<i>Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran, halaman 49</i>).
Tempe	Anda bisa menempelkan sensor suhu tempe pada tali pengikat atau loop yang aman di mana sensor ini terekspos pada udara sekitar, sehingga sensor ini menyediakan sumber data suhu akurat yang konsisten.
VIRB	Dengan fungsi remote VIRB, Anda dapat mengontrol kamera aksi VIRB menggunakan jam tangan.

Mengenakan Monitor Denyut Jantung

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

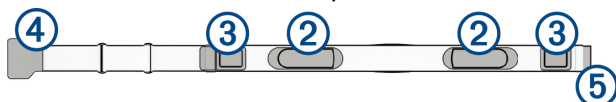
Anda harus mengenakan monitor denyut jantung secara langsung pada kulit Anda, tepat di bawah dada Anda. Atur sedemikian rupa hingga Anda merasa nyaman selama beraktivitas.

- 1 Kancingkan modul monitor denyut jantung ① pada tali.



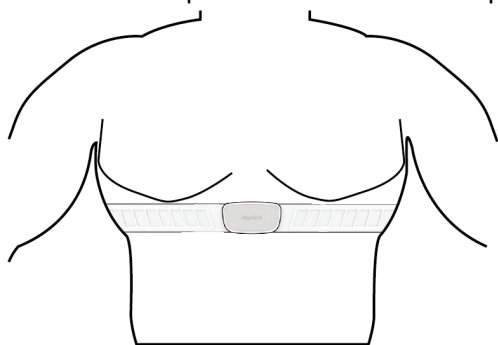
Logo Garmin pada modul dan tali harus menghadap ke depan.

- 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 tali ④ ke lingkaran ⑤.

CATATAN: Tanda perawatan tidak boleh dilipat.



Logo Garmin harus menghadap ke depan.

- 4 Dekatkan perangkat dalam radius 3 m dari monitor denyut jantung.

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

TIPS: Jika data denyut jantung tidak muncul atau tidak muncul, lihat tips pemecahan masalah (*Tips untuk Data Denyut Jantung Tak Menentu, halaman 25*).

Menentukan Zona Denyut Jantung Anda

Perangkat akan menggunakan informasi profil dari penyetelan awal untuk menentukan zona denyut jantung Anda. Anda dapat mengatur zona denyut jantung secara manual berdasarkan target kebugaran Anda (*Target Kebugaran, halaman 24*). Untuk data kalori paling akurat selama aktivitas, Anda harus mengatur denyut jantung maksimum, denyut jantung istirahat, dan zona denyut jantung.

- 1 Pilih **≡ > Stat Saya > Zona Pelatihan > Zona Denyut Jantung**.

- 2 Masukkan nilai denyut jantung maksimum dan denyut jantung istirahat.

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

- 3 Pilih **Berdasar Pada:**.

- 4 Pilih opsi:

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

Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut jantung untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut jantung adalah sekumpulan rentang denyut jantung per menit. Lima zona denyut jantung yang diakui secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut jantung dihitung berdasarkan persentase denyut jantung 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 jantung Anda adalah ukuran paling baik untuk mengukur intensitas latihan Anda.
- Latihan dengan zona denyut jantung tertentu dapat membantu Anda meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.

Jika Anda tahu denyut jantung maksimum Anda, Anda dapat menggunakan tabel (*Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 49*) untuk menentukan zona denyut jantung terbaik untuk 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 Jantung Tak Menentu

Jika data denyut jantung 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 39*).
- Kenakan kemeja katun atau basahi kedua sisi tali secara menyeluruh.

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

- Jauhkan sumber yang dapat mengganggu monitor denyut jantung Anda.

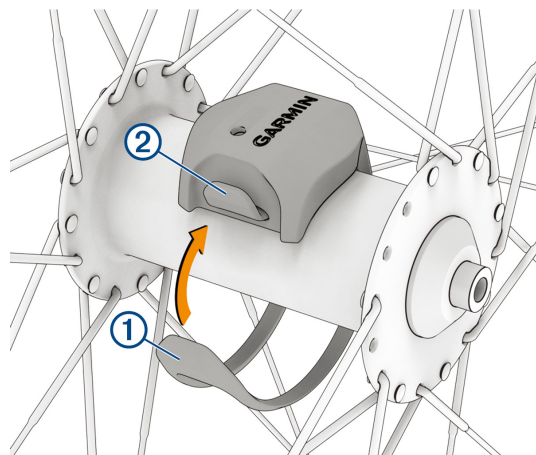
Sumber gangguan dapat mencakup bidang elektromagnetik yang kuat, beberapa sensor nirkabel 2,4 GHz, jalur listrik tegangan tinggi, motor listrik, oven, oven microwave, telepon nirkabel 2,4 GHz, dan jalur akses LAN nirkabel.

Memasang Sensor Kecepatan

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

TIPS: Garmin menyarankan Anda untuk mengunci posisi sepeda dengan memasang standar ketika memasang sensor.

- 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 aman.

Sensor tidak boleh menyentuh komponen lain dari sepeda Anda.

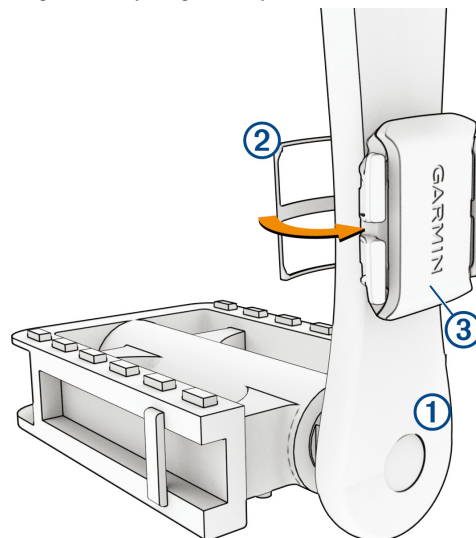
CATATAN: LED akan berkedip hijau selama lima detik untuk menunjukkan aktivitas setelah dua putaran.

Memasang Sensor Cadence

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

TIPS: Garmin menyarankan Anda untuk mengunci posisi sepeda dengan memasang standar ketika memasang sensor.

- 1 Pilih ukuran gelang yang cocok dengan lengan engkol Anda ①.
Gelang yang Anda pilih harus berukuran paling kecil yang dapat melewati lengan engkol.
- 2 Di bagian sisi kiri (non-drive), posisikan dan tahan sisi rata sensor cadence di bagian dalam lengan engkol.
- 3 Tarik gelang ② ke sekeliling lengan engkol, lalu pasang ke pengait ③ pada sensor.



- 4 Putar lengan engkol untuk mengecek jarak aman. 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 bersepeda selama 15 menit dan periksa gelang sensor untuk memastikan tidak adanya kerusakan.

Tentang Sensor Kecepatan dan Sensor Cadence

Data cadence dari sensor cadence selalu dicatat. Jika tidak ada sensor kecepatan dan cadence yang terhubung dengan perangkat, data GPS digunakan untuk menghitung kecepatan dan jarak.

Cadence adalah tingkat gowesan atau “putaran” Anda yang diukur menggunakan frekuensi perputaran lengan engkol per menit (rpm).

Rata-Rata Data untuk Cadence atau Daya

Pengaturan rata-rata data non-zero akan tersedia jika Anda berlatih dengan sensor cadence atau pengukur daya opsional. Pengaturan standar tidak akan memasukkan nilai nol yang muncul saat Anda tidak menggowes.

Anda dapat mengubah nilai pengaturan ini (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 35*).

Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda

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

Pertama kali Anda menghubungkan sensor nirkabel ke perangkat menggunakan ANT+ atau teknologi Bluetooth, Anda harus menghubungkan perangkat dan sensor. Jika sensor memiliki teknologi ANT+ dan Bluetooth, Garmin menyarankan Anda menghubungkan melalui ANT+. Setelah terhubung, komputer bersepeda Edge terhubung ke sensor secara otomatis saat Anda memulai aktivitas dan sensor aktif dan berada dalam jangkauan.

CATATAN: Jika perangkat Anda dilengkapi sensor, maka sejak awal keduanya sudah dalam keadaan terhubung.

- 1 Dekatkan perangkat dalam radius 3 m dari sensor.

CATATAN: Jauhkan perangkat setidaknya 10 m dari sensor pesepeda lainnya ketika melakukan penghubungan.

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

- 3 Pilih opsi:

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

Daftar sensor yang tersedia akan muncul.

- 4 Pilih satu atau beberapa sensor untuk dihubungkan dengan perangkat Anda.

- 5 Pilih **Tambah**.

Saat sensor dihubungkan dengan perangkat Anda, status sensor berubah ke Terhubung. Anda dapat menyesuaikan kolom data untuk menampilkan data sensor.

Masa Pakai Baterai Sensor Nirkabel

Setelah Anda pergi bersepeda, tingkat masa pakai baterai untuk sensor nirkabel yang terhubung selama aktivitas berlangsung muncul. Daftar diurutkan berdasarkan tingkat baterai.

Latihan dengan Pengukur Daya

- Kunjungi Garmin.co.id/products/intosports untuk daftar pengukur daya yang kompatibel dengan komputer sepeda Edge Anda (seperti sistem Rally dan Vector).
- Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan pengguna pengukur daya Anda.
- Atur zona daya agar sesuai dengan target dan kemampuan Anda (*Menentukan Zona Daya Anda, halaman 26*).
- Gunakan peringatan rentang untuk memberitahu saat Anda mencapai zona daya tertentu (*Mengatur Peringatan Rentang, halaman 33*).
- Sesuaikan kolom data daya (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

Menentukan Zona Daya Anda

Nilai zona adalah nilai default dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan Anda pribadi. Anda dapat menyesuaikan zona secara manual pada perangkat atau menggunakan Garmin Connect. Jika Anda tahu nilai daya ambang fungsional (FTP) Anda maka Anda dapat memasukkan nilainya dan membiarkan perangkat lunak menghitung secara otomatis zona daya Anda.

- 1 Pilih  > **Stat Saya** > **Zona Pelatihan** > **Zona Daya**.
- 2 Masukkan nilai FTP.
- 3 Pilih **Berdasar Pada**.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Watt** untuk melihat dan mengedit zona dalam watt.
 - Pilih **%FTP** untuk melihat dan mengedit zona dalam persentase daya ambang fungsional Anda.
 - Pilih **Konfigurasi** untuk mengubah nomor zona daya.

Mengkalibrasi Pengukur Daya Anda

Sebelum Anda bisa mengkalibrasi pengukur daya, Anda harus memasang pengukur tersebut, menghubungkannya dengan perangkat Anda, dan mulai mencatat data secara aktif dengan pengukur tersebut. Untuk instruksi kalibrasi khusus untuk pengukur daya Anda, lihat instruksi dari pabrik.

- 1 Pilih  > **Sensor**.
- 2 Pilih pengukur daya Anda.
- 3 Pilih **Kalibrasi**.
- 4 Pastikan pengukur daya Anda tetap aktif dengan mengayuh sampai muncul pesan.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Daya Berbasis Pedal

Rally mengukur daya berbasis pedal.

Rally mengukur gaya yang Anda berikan beberapa ratus kali setiap detik. Rally juga mengukur cadence atau kecepatan putaran gowesan. Dengan mengukur gaya, arah gaya, putaran lengan engkol, dan waktu, Rally dapat menentukan daya (watt). Karena Rally mengukur daya kaki kiri dan kanan secara terpisah, perangkat akan melaporkan keseimbangan kekuatan kiri dan kanan.

CATATAN: Sistem Rally penginderaan tunggal tidak menyediakan keseimbangan kiri dan kanan.

Dinamika Bersepeda

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

CATATAN: Anda harus memiliki pengukur daya dual-sensing yang kompatibel yang terhubung dengan teknologi ANT+ untuk menggunakan metrik dinamika bersepeda.

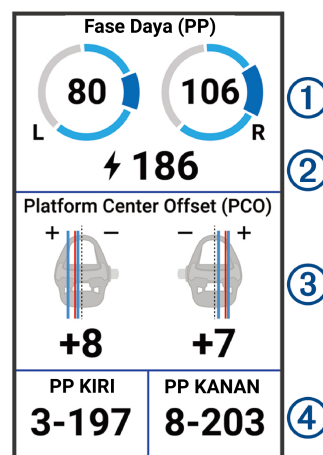
Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.co.id/minisite/cyclingdynamics.

Menggunakan Dinamika Bersepeda

Sebelum dapat menggunakan dinamika bersepeda, Anda harus menghubungkan pengukur daya dengan perangkat Anda menggunakan teknologi ANT+ (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 26*).

CATATAN: Perekaman dinamika bersepeda menggunakan memori tambahan perangkat.

- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Gulir ke layar dinamika bersepeda untuk melihat data fase daya ①, total daya ②, dan platform center offset ③.



- 3 Jika perlu, pilih **Kolom Data** untuk mengubah kolom data (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

CATATAN: Kedua kolom data di bagian bawah layar ④ dapat disesuaikan.

Anda dapat mengirim data bersepeda ke aplikasi Garmin Connect untuk menampilkan data dinamika bersepeda tambahan (*Mengunggah Data Bersepeda ke Garmin Connect, halaman 30*).

Data Fase Daya

Fase daya adalah area gowesan pedal (antara sudut engkol awal dan sudut engkol akhir) di mana Anda menghasilkan daya positif.

Platform Center Offset

Platform center offset adalah lokasi pada platform pedal di mana Anda menerapkan gaya.

Menyesuaikan Fitur Dinamika Bersepeda

Sebelum dapat menyesuaikan fitur Rally, Anda harus menghubungkan pengukur daya dengan perangkat Anda.

- 1 Pilih  > **Sensor**.
- 2 Pilih pengukur daya Rally.
- 3 Pilih **Detail Sensor > Dinamika Bersepeda**.
- 4 Pilih opsi.
- 5 Jika perlu, pilih tombol toggle untuk menyalakan atau mematikan efisiensi torsi, kelancaran pedal, dan dinamika bersepeda.

Memperbarui Perangkat Lunak Sistem Rally Menggunakan Komputer Bersepeda Edge

Sebelum Anda dapat memperbarui perangkat lunak, Anda harus menghubungkan komputer bersepeda Edge dengan sistem Rally Anda.

- 1 Kirim data bersepeda Anda ke akun Garmin Connect (*Mengunggah Data Bersepeda ke Garmin Connect, halaman 30*).
Garmin Connect secara otomatis akan mencari pembaruan perangkat lunak dan mengirimnya ke komputer bersepeda Edge Anda.
- 2 Dekatkan komputer bersepeda Edge dalam radius 3 m dari pengukur daya.
- 3 Putar lengan engkol beberapa kali. Komputer

bersepeda Edge akan meminta Anda menginstal semua pembaruan perangkat lunak yang tertunda.

4 Ikuti petunjuk pada layar.

Kesadaran Situasional

PERINGATAN

Lini Varia dari produk kesadaran bersepeda dapat meningkatkan kesadaran situasional. Hal tersebut bukanlah pengganti atas perhatian pengendara sepeda dan keputusan yang baik. Selalu pertahankan kesadaran akan sekitar Anda, dan operasikan sepeda dengan cara yang aman. Kegagalan untuk melakukannya dapat mengakibatkan cedera serius atau kematian.

Komputer sepeda Edge Anda dapat digunakan dengan produk kesadaran bersepeda dari lini Varia (*Sensor Nirkabel*, halaman 23). Lihat panduan pengguna aksesori untuk informasi lebih lanjut.

Menggunakan Kontrol Kamera Varia

PEMBERITAHUAN

Beberapa yurisdiksi mungkin melarang atau mengatur perekaman video, audio, atau foto, atau mungkin membutuhkan semua pihak untuk mengetahui adanya perekaman serta memberikan izin. Anda bertanggung jawab untuk mengetahui dan mengikuti semua hukum, peraturan, dan pembatasan lainnya di wilayah yurisdiksi di mana perangkat digunakan.

Sebelum dapat menggunakan kontrol kamera Varia, Anda harus menghubungkan aksesoris tersebut dengan komputer bersepeda Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda*, halaman 26).

- 1 Dari layar beranda, tekan  hingga widget pengaturan muncul.
- 2 Gulir ke widget kontrol kamera Varia dan pilih sebuah opsi:
 - Pilih **Kamera Radar** untuk melihat pengaturan kamera.
 - Pilih  untuk mengambil foto.
 - Pilih  untuk menyimpan klip.

Mengaktifkan Level Bahaya Hijau

Sebelum dapat mengaktifkan level bahaya hijau, Anda harus menghubungkan perangkat dengan perangkat radar belakang Varia yang kompatibel dan mengaktifkan nada.

Anda bisa mengaktifkan nada yang dimainkan saat radar Anda berpindah ke level bahaya hijau.

- 1 Pilih  > **Sensor**.
- 2 Pilih perangkat radar Anda.
- 3 Pilih **Detail Sensor** > **Pengaturan Peringatan**.
- 4 Pilih tombol toggle **Level Bahaya Hijau**.

Menggunakan Pengoper Elektronik

Sebelum dapat menggunakan pengoper elektronik

yang kompatibel, seperti pengoper Shimano® Di2™, Anda harus menghubungkannya dengan komputer bersepeda Edge (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda*, halaman 26). Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional (*Menambahkan Layar Data*, halaman 32). Komputer bersepeda Edge akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.

Komputer Bersepeda Edge 540 dan eBike Anda

Sebelum dapat menggunakan eBike yang kompatibel, seperti Shimano STEPS™ eBike, Anda harus menghubungkannya dengan komputer bersepeda Edge Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda*, halaman 26). Anda dapat menyesuaikan kolom data dan layar data eBike opsional (*Menambahkan Layar Data*, halaman 32).

Melihat Detail Sensor eBike

- 1 Pilih  > **Sensor**.
 - 2 Pilih eBike Anda.
 - 3 Pilih opsi:
 - Untuk melihat detail eBike, seperti odometer atau jarak perjalanan, pilih **Detail Sensor** > **Detail eBike**.
 - Untuk melihat pesan kesalahan eBike, pilih .
- Lihat panduan pengguna eBike untuk info lebih lanjut.

Remote inReach

Fungsi remote inReach memungkinkan Anda untuk mengontrol komunikator satelit inReach menggunakan komputer bersepeda Edge Anda. Kunjungi [Garmin.co.id/buy](https://garmin.co.id/buy) untuk membeli informasi lebih lanjut tentang perangkat kompatibel.

Menggunakan Remote inReach

- 1 Nyalakan komunikator satelit inReach.
 - 2 Dari komputer bersepeda Edge, pilih  > **Sensor** > **Tambah Sensor** > **inReach**.
 - 3 Pilih komunikator satelit inReach Anda, dan pilih **Tambah**.
 - 4 Dari layar beranda, pilih  > **Remote inReach**.
 - 5 Pilih opsi:
 - Untuk mengirim pesan prasetel, pilih **Pesan inReach** > **Kirim Prasetel**, dan pilih pesan dari daftar.
 - Untuk mengirim pesan teks, pilih **Pesan inReach** > **Mulai Berkirim Pesan**, pilih kontak pesan, dan masukkan pesan teks atau pilih opsi teks cepat.
 - Untuk melihat timer dan jarak tempuh selama sesi pelacakan, pilih **Pelacakan inReach** > **Mulai Pelacakan**.
 - Untuk mengirim pesan SOS, pilih **SOS**.
- CATATAN:** Gunakan fungsi SOS hanya pada saat situasi darurat.

Riwayat

Riwayat mencakup waktu, jarak, kalori, kecepatan, data lap, ketinggian, dan informasi opsional tentang sensor yang menggunakan teknologi ANT+.

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

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

Melihat Aktivitas Bersepeda Anda

- 1 Pilih **Riwayat > Ride**.
- 2 Pilih aktivitas bersepeda.
- 3 Pilih opsi.

Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Latihan

Sebelum dapat melihat waktu Anda di setiap zona latihan, Anda harus menghubungkan perangkat dengan monitor denyut jantung atau pengukur daya yang kompatibel, menyelesaikan sebuah aktivitas, dan menyimpan aktivitas tersebut.

Melihat waktu pada tiap denyut jantung dan zona daya dapat membantu menyesuaikan intensitas pelatihan Anda. Anda dapat mengatur zona daya (*Menentukan Zona Daya Anda, halaman 26*) dan zona denyut jantung Anda (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 24*) untuk mencocokkan target dan kemampuan Anda. Anda dapat menyesuaikan kolom data untuk menampilkan waktu dalam zona pelatihan selama bersepeda (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

- 1 Pilih **Riwayat > Bersepeda**.
- 2 Pilih aktivitas bersepeda.
- 3 Pilih **Ringkasan**.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Zona HR**.
 - Pilih **Zona Daya**.

Menghapus Aktivitas Bersepeda

- 1 Pilih **Riwayat > Bersepeda**.
- 2 Pilih aktivitas bersepeda.
- 3 Pilih **: > Hapus > ✓**.

Melihat Total Data

Anda bisa melihat akumulasi data yang sudah Anda simpan ke perangkat, termasuk jumlah aktivitas bersepeda, waktu, jarak, dan kalori.

Pilih **Riwayat > Total**.

Menghapus Total Data

- 1 Pilih **Riwayat > Total**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih  untuk menghapus semua total data dari

riwayat.

- Pilih satu profil aktivitas untuk menghapus total data akumulasi untuk satu profil tunggal.

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

- 3 Pilih **✓**.

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, bersepeda, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi.

Anda dapat membuat akun Garmin Connect gratis bila Anda menghubungkan perangkat dengan telepon menggunakan aplikasi Garmin Connect, atau Anda dapat mengunjungi connect.garmin.com.

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 lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, denyut jantung, kalori yang terbakar, cadence, tampilan peta dari atas, grafik pace dan kecepatan, serta laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Beberapa data memerlukan aksesoris opsional seperti monitor denyut jantung.



Rencanakan pelatihan Anda: Anda dapat memilih target kebugaran dan memuat satu rencana pelatihan harian.

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 Bersepeda ke Garmin Connect

- Sinkronkan komputer bersepeda Edge dengan aplikasi Garmin Connect di ponsel Anda.
- Gunakan kabel USB yang diberikan bersama komputer bersepeda Edge Anda untuk mengirim data bersepeda ke akun Garmin Connect di komputer.

Perekaman Data

Perangkat merekam titik setiap detik. Perangkat merekam titik kunci di mana Anda berganti arah, kecepatan, atau denyut jantung. Merekam titik di setiap detik menyediakan track yang terperinci dan menggunakan lebih banyak memori.

Untuk informasi lebih lanjut tentang rata-rata data untuk cadence dan daya, lihat [Rata-Rata Data untuk Cadence atau Daya](#), halaman 26.

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, pastikan port mini-USB, penutup karet, dan area sekitarnya benar-benar kering sebelum mengisi baterai atau menghubungkan perangkat ke komputer.

- 1 Tarik penutup karet ke atas dari rongga 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 muncul sebagai removable drive atau perangkat portabel. Pada komputer Mac, perangkat muncul sebagai mounted volume.
CATATAN: Sejumlah komputer dengan beberapa drive jaringan mungkin tidak dapat menampilkan drive perangkat dengan benar. Lihat panduan sistem operasi Anda untuk mempelajari cara memetakan drive.
- 2 Buka penelusur berkas pada komputer Anda.
- 3 Pilih berkas.
- 4 Pilih **Edit > Copy**.
- 5 Buka perangkat portabel, drive, atau volume untuk perangkat.
- 6 Telusuri folder.

- 7 Pilih **Edit > Paste**.

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 **Delete** 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 lepaskan perangkat dari komputer secara aman untuk menghindari kehilangan data. Jika perangkat terhubung ke komputer Windows sebagai perangkat portabel, hal ini tidak perlu dilakukan.

- 1 Lakukan tindakan berikut:
 - Untuk komputer Windows, pilih ikon **Safely Remove Hardware** pada baki sistem, lalu pilih perangkat Anda.
 - Untuk komputer Apple, pilih perangkat, lalu pilih **File > Eject**.
- 2 Lepaskan kabel dari komputer 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.

Kolom Data: Anda dapat mengunduh kolom data baru yang menampilkan sensor, aktivitas, dan data riwayat dengan cara baru. Anda dapat menambahkan kolom data Connect IQ ke fitur maupun halaman internal.

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

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

Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ Menggunakan Komputer

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi [apps.Garmin.com/in-ID/](https://apps.garmin.com/in-ID/) untuk masuk.

3 Pilih fitur Connect IQ dan unduh.

4 Ikuti petunjuk pada layar.

Profil

Komputer bersepeda 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 kolom data atau satuan ukur, perubahannya akan disimpan secara otomatis sebagai bagian dari profil.

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

TIPS: Saat Anda menyinkronkan, profil aktivitas akan disimpan pada akun Garmin Connect Anda dan dapat disimpan ke perangkat kapanpun.

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

Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui pengaturan jenis kelamin, umur, berat dan tinggi badan. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data bersepeda yang akurat.

1 Pilih  > **Stat Saya > Profil Pengguna.**

2 Pilih opsi.

Pengaturan Gender

Saat Anda mengatur perangkat untuk pertama kalinya, Anda harus memilih satu jenis kelamin. Kebanyakan algoritma kebugaran dan latihan bersifat biner. Untuk hasil yang paling akurat, Garmin merekomendasikan untuk memilih jenis kelamin Anda saat lahir. Setelah pengaturan awal, Anda bisa menyesuaikan pengaturan profil di akun Garmin Connect Anda.

Profil & Privasi: Memungkinkan Anda mengatur data di profil publik Anda.

Pengaturan Pengguna: Mengatur jenis kelamin Anda. Jika Anda memilih Tidak Spesifik, algoritma yang membutuhkan input biner akan menggunakan jenis kelamin yang Anda masukkan saat mengatur perangkat untuk pertama kalinya.

Pengaturan Pelatihan

Pilihan dan pengaturan berikut memungkinkan Anda untuk menyesuaikan perangkat berdasarkan kebutuhan latihan Anda. Pengaturan ini akan disimpan ke profil aktivitas. Contoh, Anda dapat mengatur peringatan waktu untuk profil jalan Anda dan Anda dapat mengatur pemicu posisi Auto Lap untuk profil bersepeda gunung Anda.

TIPS: Anda juga dapat menyesuaikan profil aktivitas dari pengaturan perangkat di aplikasi Garmin Connect.

Pilih  > **Profil Aktivitas**, dan pilih satu profil.

Peringatan & Pemberitahuan: Mengatur bagaimana lap dipicu dan menyesuaikan peringatan pelatihan atau navigasi untuk aktivitas tersebut (*Pengaturan Peringatan dan Pemberitahuan, halaman 32*).

Tidur Otomatis: Mengaktifkan perangkat untuk memasuki mode tidur secara otomatis setelah lima menit tidak aktif (*Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 34*).

Climb: Mengaktifkan fitur ClimbPro dan mengatur tipe pendakian yang dideteksi perangkat (*Menggunakan ClimbPro, halaman 17*).

Layar Data: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan layar data dan menambahkan layar data baru untuk aktivitas (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

MTB/CX: Mengaktifkan rekaman grit, flow, dan jump.

Navigasi: Mengatur pesan navigasi, dan menyesuaikan pengaturan peta dan rute (*Pengaturan Peta, halaman 18*) (*Pengaturan Rute, halaman 18*).

Nutrisi/Hidrasi: Mengaktifkan pelacakan konsumsi makanan dan minuman.

Sistem Satelit: Memungkinkan Anda mematikan GPS (*Latihan Dalam Ruang, halaman 5*) atau mengatur sistem satelit yang digunakan untuk aktivitas (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 34*).

Segmen: Menyalakan segmen yang diaktifkan (*Mengaktifkan Segmen, halaman 4*).

Evaluasi Diri: Mengatur seberapa sering Anda mengevaluasi upaya yang dirasakan untuk suatu aktivitas (*Mengevaluasi Aktivitas, halaman 2*).

Timer: Mengatur preferensi timer. Opsi Hentikan Otomatis memungkinkan Anda mengatur kapan timer aktivitas berhenti secara otomatis (*Menggunakan Auto Pause, halaman 34*). Mode **Mode Mulai Timer** memungkinkan Anda untuk mengatur bagaimana perangkat mendeteksi awal pengendaraan dan secara otomatis menjalankan timer (*Memulai Timer secara Otomatis, halaman 34*).

Memperbarui Profil Aktivitas

Anda dapat menyesuaikan profil aktivitas Anda. Anda dapat menyesuaikan pengaturan dan kolom data untuk aktivitas atau perjalanan tertentu (*Pengaturan Pelatihan, halaman 31*).

TIPS: Anda juga dapat menyesuaikan profil aktivitas dari pengaturan perangkat di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih profil.
 - Pilih **Buat Baru** untuk menambahkan atau menyalin sebuah profil.
- 3 Jika perlu, pilih  untuk mengedit nama, warna, dan jenis aktivitas bersepeda default untuk profil tersebut.

TIPS: Setelah bersepeda yang tidak biasa, Anda dapat memperbarui jenis aktivitas bersepeda secara manual. Data jenis aktivitas bersepeda yang akurat penting untuk membuat jalur ramah bersepeda.

Menambahkan Layar Data

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Layar Data** > **Tambah Layar Data** > **Layar Data**.
- 4 Pilih satu kategori, lalu pilih satu atau beberapa kolom data.

TIPS: Untuk daftar semua kolom data yang tersedia, lihat (*Kolom Data, halaman 43*).

- 5 Tekan .
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih satu kategori, lalu pilih satu atau beberapa kolom data.
 - Pilih .
- 7 Pilih  atau  untuk mengubah tata letak.
- 8 Pilih .
- 9 Pilih opsi:
 - Pilih kolom data, lalu pilih kolom data lain untuk mengaturnya kembali.
 - Pilih kolom data dua kali untuk mengubahnya.
- 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:
 - Pilih kolom data, lalu pilih kolom data lain untuk mengaturnya kembali.
 - Pilih kolom data untuk mengubahnya.
- 9 Pilih .

Menata Ulang Layar Data

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

- 3 Pilih **Layar Data** >  > **Susun Ulang**.

- 4 Pilih layar data.

- 5 Tekan  atau .

- 6 Tekan .

Pengaturan Peringatan dan Pemberitahuan

Anda dapat menggunakan peringatan untuk berlatih mencapai target waktu, jarak, kalori, denyut jantung, cadence, dan daya yang spesifik. Anda juga dapat mengatur peringatan navigasi. Pengaturan peringatan disimpan dalam profil aktivitas Anda (*Pengaturan Pelatihan, halaman 31*).

Pilih  > **Profil Aktivitas**, pilih profil, lalu pilih **Peringatan & Pemberitahuan**.

Peringatan Tikungan Tajam: Mengaktifkan pesan peringatan keselamatan untuk belokan yang sulit.

Peringatan Jalan Lalu Lintas Padat: Mengaktifkan pesan peringatan keselamatan untuk area-area dengan lalu lintas ramai.

Peringatan Target Latihan: Mengaktifkan peringatan saat Anda mencapai sebuah target saat sedang latihan.

Lap: Mengatur bagaimana lap dipicu (*Menandai Lap berdasarkan Posisi, halaman 33*).

Peringatan Waktu: Mengatur peringatan untuk waktu yang spesifik (*Mengatur Peringatan Berulang, halaman 33*).

Peringatan Jarak: Mengatur peringatan untuk jarak yang spesifik (*Mengatur Peringatan Berulang, halaman 33*).

Peringatan Kalori: Mengatur peringatan saat Anda sudah membakar jumlah kalori yang spesifik.

Peringatan Denyut Jantung: Mengatur perangkat untuk memperingatkan Anda saat denyut jantung berada di atas atau di bawah zona target (*Mengatur Peringatan Rentang, halaman 33*).

Peringatan Cadence: Mengatur perangkat untuk memperingatkan Anda saat cadence berada di atas atau di bawah jangka pengulangan per menit custom (*Mengatur Peringatan Rentang, halaman 33*).

Peringatan Daya: Mengatur perangkat untuk memperingatkan Anda saat ambang daya berada di atas atau di bawah zona target (*Mengatur Peringatan Rentang, halaman 33*).

Peringatan Putar Balik: Mengatur peringatan untuk mengindikasikan kapan Anda harus memutar balik saat bersepeda.

Peringatan Makan: Mengatur peringatan untuk memberi tahu Anda untuk makan pada waktu, jarak, atau interval strategis yang spesifik selama bersepeda (*Pengaturan Peringatan Makan dan Minum Pintar, halaman 33*).

Peringatan Minum: Mengatur peringatan untuk memberi tahu Anda untuk minum pada waktu, jarak, atau interval strategis yang spesifik selama

bersepeda (*Pengaturan Peringatan Makan dan Minum Pintar, halaman 33*).

Peringatan Connect IQ: Mengaktifkan peringatan yang sudah diatur di aplikasi Connect IQ.

Mengatur Peringatan Rentang

Jika Anda memiliki monitor denyut jantung, sensor cadence, atau pengukur daya opsional, Anda dapat menentukan peringatan rentang. Peringatan rentang akan memberitahu Anda saat pengukuran perangkat berada di atas atau di bawah rentang nilai yang ditentukan. Contoh, Anda dapat mengatur perangkat untuk memperingatkan Anda ketika cadence di bawah 40 RPM dan di atas 90 RPM. Anda juga dapat menggunakan zona latihan (*Zona Latihan, halaman 14*) untuk peringatan rentang.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan**.
- 4 Pilih **Peringatan Denyut Jantung, Peringatan Cadence** atau **Peringatan Daya**.
- 5 Pilih nilai minimum dan maksimum, atau pilih zona.

Setiap kali Anda melebihi atau berada di bawah rentang tertentu, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi jika nada suara dinyalakan (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 36*).

Mengatur Peringatan Berulang

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

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan**.
- 4 Pilih jenis peringatan.
- 5 Nyalakan peringatan.
- 6 Masukkan nilai.
- 7 Pilih .

Setiap kali mencapai nilai peringatan, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi jika nada suara dinyalakan (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 36*).

Pengaturan Peringatan Makan dan Minum Pintar

Peringatan pintar memberi tahu Anda untuk makan atau minum pada interval strategis berdasarkan kondisi bersepeda saat ini. Peringatan pintar memperkirakan sebuah aktivitas bersepeda berdasarkan suhu, ketinggian yang didapat, kecepatan, durasi, dan denyut jantung dan data daya (jika berlaku).

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan**.
- 4 Pilih **Notifikasi Makan** atau **Notifikasi Minum**.
- 5 Nyalakan peringatan.

6 Pilih Jenis > Pintar.

Setiap kali Anda mencapai perkiraan nilai peringatan pintar, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi jika nada suara dinyalakan (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 36*).

Auto Lap

Menandai Lap berdasarkan Posisi

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai lap 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 Berdasarkan Posisi untuk memicu lap di semua posisi lap yang disimpan dalam jalur.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan > Lap**.
- 4 Nyalakan peringatan **Auto Lap**.
- 5 Pilih **Pemicu Auto Lap > Berdasarkan Posisi**.
- 6 Pilih **Lap pada**.
- 7 Pilih opsi:
 - Pilih **Lap Press Only** untuk mengaktifkan penghitung lap setiap kali Anda menekan  dan setiap kali Anda melewati lokasi-lokasi itu lagi.
 - Pilih **Mulai dan Lap** untuk memicu penghitung lap di lokasi GPS di mana Anda menekan  dan di lokasi mana pun selama bersepeda di mana Anda menekan .
 - Pilih **Tandai dan Lap** untuk mengaktifkan penghitung lap di lokasi GPS spesifik yang ditandai sebelum bersepeda dan di lokasi mana pun selama bersepeda di mana Anda menekan .
- 8 Jika perlu, sesuaikan kolom data lap (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

Menandai Lap Berdasarkan Jarak

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai secara otomatis lap 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 **Peringatan & Pemberitahuan > Lap**.
- 4 Nyalakan peringatan **Auto Lap**.
- 5 Pilih **Pemicu Auto Lap > Berdasarkan Jarak**.
- 6 Pilih **Lap pada**.
- 7 Masukkan nilai.
- 8 Pilih .
- 9 Jika perlu, sesuaikan kolom data lap (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

Menandai Lap berdasarkan Waktu

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

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan > Lap**.
- 4 Nyalakan peringatan **Auto Lap**.
- 5 Pilih **Pemicu Auto Lap > Berdasarkan Waktu**.
- 6 Pilih **Lap pada**.
- 7 Pilih nilai jam, menit, atau detik.
- 8 Pilih  atau  untuk memasukkan nilai.
- 9 Pilih .
- 10 Jika perlu, sesuaikan kolom data lap (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

Menyesuaikan Banner Lap

Anda dapat menyesuaikan kolom data yang akan muncul dalam banner lap.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Peringatan & Pemberitahuan > Lap**.
- 4 Nyalakan peringatan **Auto Lap**.
- 5 Pilih **Banner Lap Custom**.
- 6 Pilih kolom data untuk mengubahnya.

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 **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 saat timer aktivitas dihentikan atau dijeda.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Timer > Auto Pause**.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Saat Berhenti** untuk menjeda timer secara otomatis saat Anda berhenti bergerak.
 - Pilih **Custom** untuk menjeda timer secara

otomatis saat kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu.

- 5 Jika perlu, sesuaikan kolom data waktu opsional (*Menambahkan Layar Data, halaman 32*).

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 **Layar Data > ⋮ > 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 bersepeda.

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

Mengubah Pengaturan Satelit

Dibandingkan dengan hanya menggunakan GPS, menggunakan pengaturan GPS dan satelit lainnya secara bersamaan akan menguras baterai.

- 1 Pilih  > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Sistem Satelit**.
- 4 Pilih opsi.

Pengaturan Telepon

Pilih  > **Fitur Terhubung > Telepon**.

Aktifkan: Mengaktifkan Bluetooth.

CATATAN: Pengaturan Bluetooth lainnya hanya akan muncul saat teknologi Bluetooth diaktifkan.

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

Hubungkan Smartphone: Menghubungkan perangkat dengan ponsel berkemampuan Bluetooth yang kompatibel. Pengaturan ini membantu Anda menggunakan fitur-fitur yang terhubung Bluetooth, termasuk LiveTrack dan pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect.

Sinkronkan Sekarang: Memungkinkan Anda untuk

menyinkronkan perangkat dengan ponsel kompatibel.

Notifikasi Cerdas: Memungkinkan Anda mengaktifkan notifikasi telepon dari ponsel yang kompatibel.

Notifikasi yang Terlewatkan: Menampilkan notifikasi telepon yang tak terjawab dari ponsel Anda yang kompatibel.

Tanda Tangan Balasan Teks: Menambahkan tanda tangan pada balasan pesan teks Anda. Fitur ini tersedia untuk ponsel Android kompatibel.

Pengaturan Sistem

Pilih  > **Sistem**.

- Pengaturan Tampilan (*Pengaturan Tampilan, halaman 35*)
- Pengaturan Widget (*Menyesuaikan Lingkaran Widget, halaman 35*)
- Pengaturan Perekaman Data (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 35*)
- Pengaturan Satuan (*Mengubah Satuan Ukur, halaman 35*)
- Pengaturan Nada (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 36*)
- Pengaturan Bahasa (*Mengubah Bahasa Perangkat, halaman 36*)

Pengaturan Tampilan

Pilih  > **Sistem** > **Tampilan**.

Kecerahan Otomatis: Menyesuaikan secara otomatis kecerahan lampu latar berdasarkan cahaya sekitar.

Kecerahan: Mengatur tingkat kecerahan lampu latar.

Waktu Lampu Latar: Mengatur lama waktu sebelum lampu latar mati.

Mode Warna: Mengatur perangkat untuk menunjukkan warna siang atau malam. Anda bisa memilih opsi Otomatis untuk mengizinkan perangkat mengatur warna siang atau malam secara otomatis berdasarkan waktu saat ini.

Ambil Gambar: Memungkinkan Anda untuk menyimpan gambar layar perangkat saat menekan .

Menggunakan Lampu Latar

Anda dapat memilih tombol apa saja untuk menyalakan lampu latar.

CATATAN: Anda dapat menyesuaikan timeout lampu latar (*Pengaturan Tampilan, halaman 35*).

- 1 Pilih  > **Sistem** > **Tampilan**.
- 2 Pilih opsi:
 - Untuk memungkinkan perangkat menyesuaikan kecerahan secara otomatis berdasarkan cahaya sekitar, pilih **Kecerahan Otomatis**.
 - Untuk menyesuaikan kecerahan secara manual, nonaktifkan **Kecerahan Otomatis**, pilih **Kecerahan**, dan pilih  atau .

Menyesuaikan Kilasan

- 1 Gulir hingga bagian bawah layar beranda.
- 2 Pilih .
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Tambah Kilasan** untuk menambahkan kilasan ke lingkaran kilasan.
 - Pilih kilasan, dan pilih **Susun Ulang** untuk mengubah lokasinya di dalam lingkaran kilasan.
 - Pilih kilasan, dan pilih **Hapus** untuk menghapus kilasan dari lingkaran kilasan.

Menyesuaikan Lingkaran Widget

Anda dapat mengubah urutan widget di lingkaran widget, menghapus widget, dan menambahkan widget baru.

- 1 Pilih  > **Sistem** > **Widget**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Tambah Widget** untuk menambahkan widget ke dalam lingkaran widget.
 - Pilih widget, dan pilih **Susun Ulang** untuk mengubah lokasi suatu widget di lingkaran widget.
 - Pilih widget, dan pilih **Hapus** untuk menghapus widget dari lingkaran widget.

Menyesuaikan Lingkaran Widget

Anda dapat mengubah urutan widget di lingkaran widget, menghapus widget, dan menambahkan widget baru.

- 1 Pilih  > **Sistem** > **Widget**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Tambah Widget** untuk menambahkan widget ke lingkaran widget.
 - Pilih widget, dan pilih **Susun Ulang** untuk mengubah lokasi widget di lingkaran widget.
 - Pilih widget, dan pilih **Hapus** untuk menghapus widget dari lingkaran widget.

Pengaturan Perekaman Data

Pilih  > **Sistem** > **Rekaman Data**.

Rata-Rata Cadence: Mengontrol apakah perangkat mencakup nilai nol untuk data cadence yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rata-Rata Data untuk Cadence atau Daya, halaman 26*).

Rata-Rata Daya: Mengontrol apakah perangkat mencakup nilai nol untuk data daya yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rata-Rata Data untuk Cadence atau Daya, halaman 26*).

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 menyalakan perangkat dan memperoleh sinyal satelit melalui ponsel, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu hari itu.

Menyiapkan Mode Perluasan Tampilan

Anda dapat menggunakan komputer bersepeda Edge 540 sebagai perluasan tampilan untuk menampilkan layar data dari jam tangan multisport Garmin yang kompatibel. Misalnya, Anda dapat menghubungkan jam tangan Forerunner yang kompatibel untuk menampilkan layar datanya di komputer bersepeda Edge selama triathlon.

- 1 Dari komputer bersepeda Edge, pilih  > **Layar Tambahan** > **Hubungkan Jam**.
- 2 Dari jam tangan Garmin yang kompatibel, pilih **Pengaturan** > **Sensor & Aksesori** > **Tambah Baru** > **Layar Tambahan** > **Hubungkan Jam**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar di komputer bersepeda Edge dan jam tangan Garmin untuk menyelesaikan proses penghubungan.

Layar data dari jam tangan yang terhubung akan muncul di komputer bersepeda Edge saat perangkat dihubungkan.

CATATAN: Fungsi umum Edge akan dinonaktifkan saat menggunakan mode Perluasan Tampilan.

Setelah menghubungkan jam tangan Garmin kompatibel Anda dengan komputer bersepeda Edge, kedua perangkat ini akan terhubung otomatis di waktu lain Anda menggunakan mode Layar Tambahan.

Keluar dari Mode Layar Tambahan

Ketika perangkat berada dalam mode Layar Tambahan, pilih **...** > **Keluar dari Mode Layar Tambahan** > .

Informasi Perangkat

Mengisi Daya Perangkat

PEMBERITAHUAN

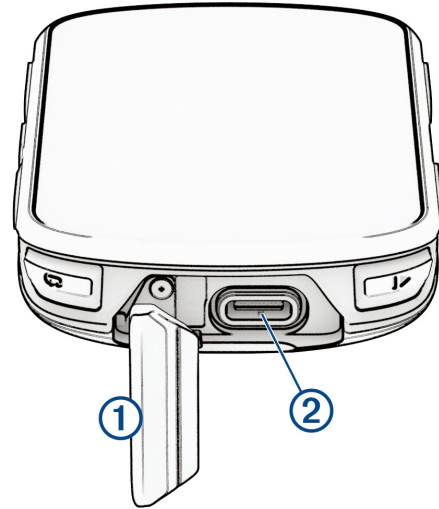
Untuk mencegah korosi, pastikan port mini-USB, penutup karet, dan area sekitarnya benar-benar kering sebelum mengisi baterai atau menghubungkan perangkat ke komputer.

Untuk mencegah korsleting, bersihkan kotoran, debu atau serpihan apapun dari port dan konektor USB

sebelum melakukan pengisian daya.

CATATAN: Perangkat tidak akan diisi bila berada di luar rentang suhu yang disetujui (*Spesifikasi Edge, halaman 39*).

- 1 Tarik penutup karet ke atas  dari rongga USB .



- 2 Colokkan kabel ke port pengisian pada perangkat Anda.
- 3 Colokkan ujung kabel satunya ke port pengisian daya USB.

Jika perangkat dihubungkan ke pencatu daya, perangkat akan menyala.

- 4 Lakukan pengisian daya perangkat sampai penuh. Setelah Anda mengisi daya perangkat, tutup penutup karet.

Tentang Baterai

PERINGATAN

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

Memasang Dudukan Standar

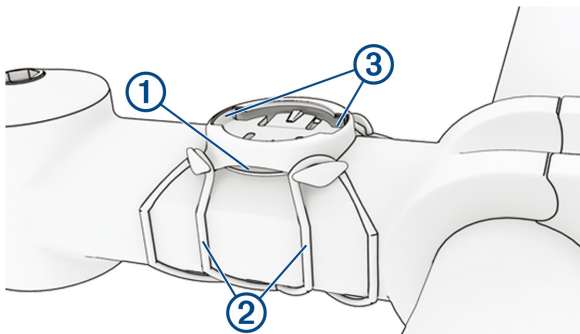
Untuk penerimaan terbaik oleh GPS dan visibilitas layar, posisikan dudukan sepeda sehingga perangkat berposisi horizontal dari tanah dan bagian depan perangkat mengarah ke langit. Anda dapat memasang dudukan sepeda pada stem atau stang.

CATATAN: Jika Anda tidak memiliki dudukan ini, Anda dapat melewati langkah ini.

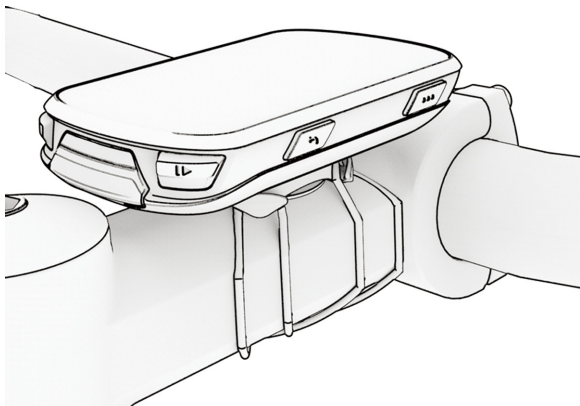
- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukan perangkat di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendalian aman sepeda Anda.
- 2 Posisikan cakram karet  di bagian belakang dudukan sepeda.

Disediakan dua cakram karet, sehingga Anda dapat memilih cakram yang paling cocok dengan sepeda Anda. Tab karet harus sejajar dengan bagian belakang dudukan sepeda sehingga tetap berada di

tempat.



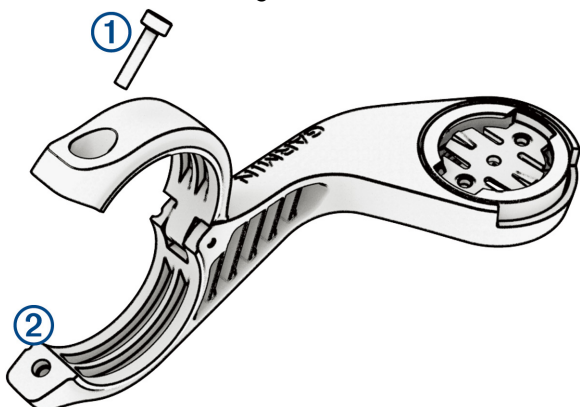
- 3 Posisikan dudukan sepeda pada stem sepeda.
- 4 Pasang dudukan sepeda dengan erat menggunakan kedua gelang ②.
- 5 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat dengan celah dudukan pada sepeda ③.
- 6 Tekan sedikit ke bawah lalu putar perangkat searah jarum jam sampai terkunci di tempat.



Memasang Dudukan Paling Depan

CATATAN: Jika Anda tidak memiliki dudukan ini, Anda dapat melewati langkah ini.

- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukkan komputer bersepeda Edge di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendaraan aman sepeda Anda.
- 2 Gunakan kunci heksagonal untuk melepas sekrup ① dari konektor stang ②.



- 3 Pasang bantalan karet di seputaran stang:
 - Jika diameter stang 25,4 mm atau 26 mm, gunakan bantalan yang lebih tebal.
 - Jika diameter stang 31,8 mm, gunakan bantalan

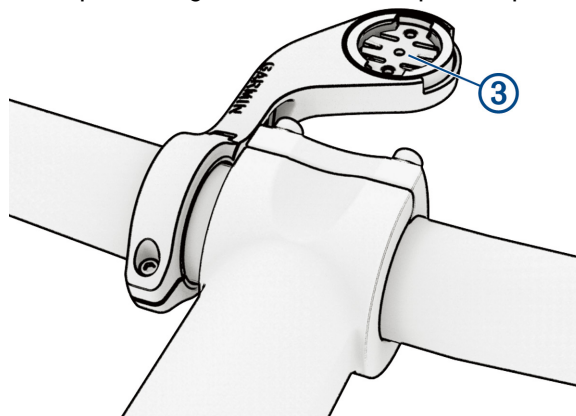
yang lebih tipis.

- Jika diameter stang 35 mm, jangan gunakan bantalan karet.

- 4 Pasang konektor stang di seputaran bantalan karet.
- 5 Pasang kembali dan kencangkan sekrup.

CATATAN: Garmin menyarankan agar sekrup dikencangkan sehingga lengan dudukan kencang, dengan spesifikasi torsi maksimum 7 lbf-in. (0,8 N-m). Anda harus rutin mengecek kekencangan sekrup.

- 6 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang komputer bersepeda dengan celah dudukan pada sepeda ③.



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

Melepas Edge

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

Memasang Dudukan Sepeda Gunung

CATATAN: Jika Anda tidak memiliki dudukan ini, Anda dapat melewati langkah ini.

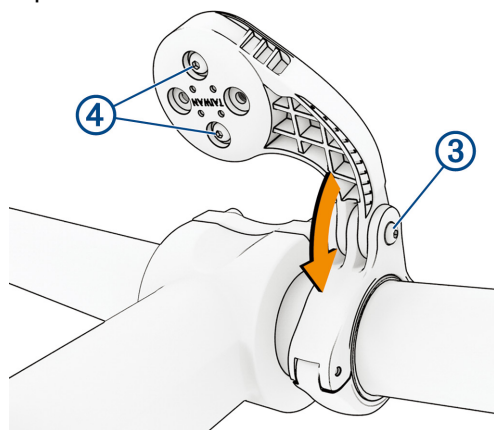
- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukkan perangkat Edge di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendaraan aman sepeda Anda.
- 2 Gunakan kunci heksagonal 3 mm untuk melepas sekrup ① dari konektor stang ②.



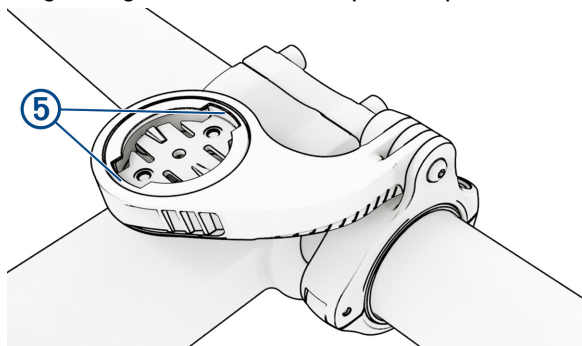
- 3 Pilih opsi:

- Jika diameter stang adalah 25,4 mm atau 26 mm, pasang bantalan yang lebih tebal pada stang.
 - Jika diameter stang adalah 31,8 mm, pasang bantalan yang lebih tipis pada stang.
 - Jika diameter stang 35 mm, jangan gunakan bantalan karet.
- 4 Pasang konektor stang pada stang, sehingga lengan dudukan berada di atas stem sepeda.
 - 5 Gunakan kunci heksagonal 3 mm untuk melonggarkan sekrup ③ pada lengan dudukan, posisikan lengan dudukan, dan kencangkan sekrup.

CATATAN: Garmin menyarankan agar sekrup dikencangkan sehingga lengan dudukan kencang, dengan spesifikasi torsi maksimum 20 lbf-in. (2,26 N-m). Anda harus rutin mengecek kekencangan sekrup.



- 6 Jika perlu, gunakan kunci heksagonal 2 mm untuk melepas kedua sekrup di bagian belakang dudukan ④, lepas dan putar konektor, dan ganti sekrup untuk mengubah orientasi dudukan.
 - 7 Ganti dan kencangkan sekrup pada konektor stang.
- CATATAN:** Garmin menyarankan agar sekrup dikencangkan sehingga lengan dudukan kencang, dengan spesifikasi torsi maksimum 7 lbf-in. (0,8 N-m). Anda harus rutin mengecek kekencangan sekrup.
- 8 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat Edge dengan celah dudukan pada sepeda ⑤.



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

Update Produk

Perangkat Anda mengecek pembaruan secara otomatis saat terhubung dengan Bluetooth atau Wi-Fi. Anda dapat mengecek pembaruan secara manual dari pengaturan sistem (*Pengaturan Sistem, halaman 35*). Pada komputer Anda, instal Garmin Express (Garmin.co.id/express/). Pada ponsel Anda, instal aplikasi Garmin Connect.

Penginstalan menyediakan akses mudah ke layanan berikut untuk perangkat Garmin:

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

Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Aplikasi Garmin Connect

Sebelum Anda dapat memperbarui perangkat lunak perangkat menggunakan aplikasi Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus menghubungkan perangkat dengan ponsel kompatibel (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 18*).

Sinkronkan perangkat Anda dengan aplikasi Garmin Connect.

Ketika perangkat lunak baru tersedia, aplikasi Garmin Connect secara otomatis mengirimkan pembaruan ke perangkat Anda.

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 menghubungkan perangkat dengan Wi-Fi, Garmin Connect dapat secara otomatis mengunduh pembaruan perangkat lunak yang tersedia ke perangkat Anda saat terhubung menggunakan Wi-Fi.

Spesifikasi

PEMBERITAHUAN

Masa pakai baterai yang tertera berdasarkan hasil uji laboratorium Garmin. Masa pakai baterai yang sebenarnya tergantung pada fitur yang diaktifkan di perangkat Anda dan faktor lingkungan, seperti frekuensi notifikasi smartphone, GPS, sensor internal, dan sensor yang terhubung.

Spesifikasi Edge

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Masa pakai baterai	Edge 540: Hingga 26 jam Edge 540 Solar: Hingga 32 jam dengan tenaga surya ¹
Rentang suhu pengoperasian	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Rentang suhu pengisian	0° - 45°C (32° - 113°F)
Ketahanan air	IEC 60529 IPX7 ²

Spesifikasi HRM-Dual

Jenis baterai	Baterai CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Hingga 3,5 tahun dengan pemakaian 1 jam/hari
Rentang suhu pengoperasian	0° - 40°C (32° - 104°F)
Ketahanan air	1 ATM ³ CATATAN: Produk ini tidak mengirimkan data denyut jantung saat berenang.

Spesifikasi Sensor Kecepatan 2 dan Sensor Cadence 2

Jenis baterai	Baterai CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Kurang lebih 1 tahun dengan pemakaian 1 jam/hari
Penyimpanan sensor kecepatan	Data aktivitas hingga 300 jam
Rentang suhu pengoperasian	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Ketahanan air	IEC 60529 IPX7 ²

¹Dengan penggunaan dalam kondisi 75.000 lux.

²Perangkat dapat tahan air sedalam 1 m selama 30 menit. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [Garmin.co.id/legal/waterrating](https://garmin.co.id/legal/waterrating).

³Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 10 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/waterrating](https://garmin.co.id/legal/waterrating).

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat informasi perangkat, seperti ID unit, versi perangkat lunak, dan perjanjian lisensi.

Pilih  > **Sistem** > **Tentang** > **Informasi Hak Cipta**.

Melihat Informasi Regulasi dan Kepatuhan

Label untuk perangkat ini disediakan secara elektronik. E-label dapat memberikan informasi peraturan, seperti nomor identifikasi yang disediakan oleh FCC atau tanda kepatuhan regional, serta informasi produk dan perizinan yang berlaku.

1 Pilih .

2 Pilih **Sistem** > **Info Peraturan**.

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

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

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

Kencangkan penutup karet dengan erat agar tidak merusak rongga USB.

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Membersihkan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Keringat atau uap air meski dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan korosi pada kontak listrik bila dihubungkan ke pengisi daya. Korosi dapat menghambat pengisian dan transfer data.

1 Usap perangkat menggunakan kain yang telah dibasahi sedikit dengan cairan deterjen berkadar lembut.

2 Usap sampai kering.

Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

Merawat Monitor Denyut Jantung

PEMBERITAHUAN

Anda harus membuka 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](https://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, cukup gantungkan atau taruh dalam posisi rata.
- Agar monitor denyut jantung Anda lebih awet, lepas modul bila sedang tidak digunakan.

Baterai yang Bisa Diganti Pengguna

PERINGATAN

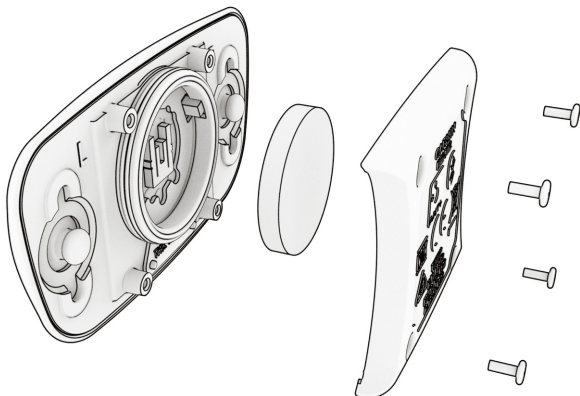
Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Mengganti Baterai HRM-Dual

- 1 Gunakan obeng yang disediakan (Torx T5) untuk melepaskan empat sekrup di bagian belakang modul.

CATATAN: Aksesori HRM-Dual diproduksi sebelum September 2020 menggunakan sekrup Phillips #00.

- 2 Lepaskan penutup dan baterai.



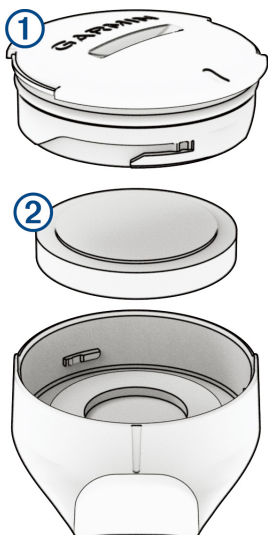
- 3 Tunggu 30 detik.
- 4 Masukkan baterai baru dengan kutub positif menghadap atas.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 5 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.
CATATAN: Jangan mengencangkan terlalu berlebihan.

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

Mengganti Baterai Sensor Kecepatan

Perangkat menggunakan satu baterai CR2032. LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua putaran.

- 1 Temukan penutup baterai bundar ① di bagian depan sensor.



- 2 Putar penutup berlawanan arah jarum jam sampai

penutup cukup longgar untuk dilepas.

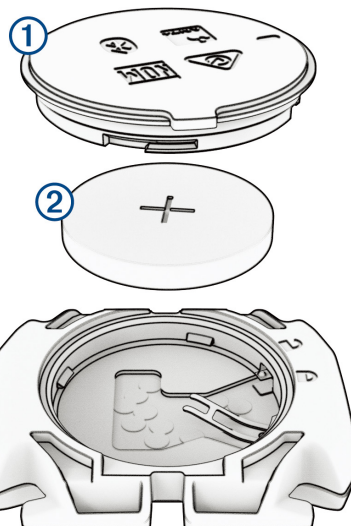
- 3 Lepaskan penutup dan baterai ②.
- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru ke dalam penutupnya, perhatikan kutub baterai.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 6 Putar penutup searah jarum jam sampai penanda pada penutup sejajar dengan penanda pada wadah.

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.

Mengganti Baterai Sensor Cadence

Perangkat menggunakan satu baterai CR2032. LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua putaran.

- 1 Temukan penutup baterai bundar ① di bagian belakang sensor.



- 2 Putar penutup berlawanan arah jarum jam sampai penanda menunjukkan tidak terkunci dan penutup cukup longgar untuk dilepas.
- 3 Lepaskan penutup dan baterai ②.
- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru ke dalam penutupnya, perhatikan kutub baterai.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 6 Putar penutup searah jarum jam sampai penanda menunjukkan 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.

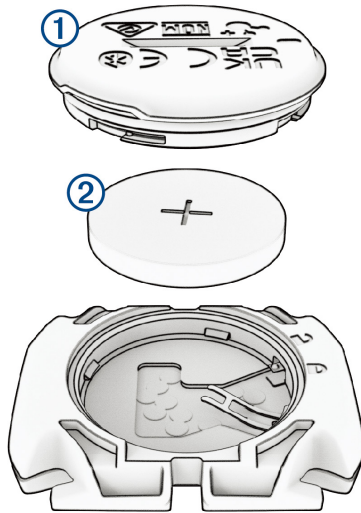
Mengganti Baterai Sensor Cadence

CATATAN: Gunakan instruksi ini untuk model produk

yang memiliki slot koin di pintu baterai.

Perangkat menggunakan satu baterai CR2032. LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua putaran.

- 1 Temukan penutup baterai bundar ① di bagian belakang sensor.



- 2 Putar penutup berlawanan arah jarum jam sampai penanda menunjukkan tidak terkunci dan penutup cukup longgar untuk dilepas.

- 3 Lepaskan penutup dan baterai ②.

- 4 Tunggu 30 detik.

- 5 Masukkan baterai baru ke dalam penutupnya, perhatikan kutub baterai.

CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.

- 6 Putar penutup searah jarum jam sampai penanda menunjukkan 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 mereset perangkat. Tindakan ini tidak akan menghapus apapun dari data maupun pengaturan.

Tahan  selama 10 detik.

Perangkat akan mengatur ulang dan menyalakan kembali layar.

Mengembalikan Pengaturan Default

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

Pilih  > **Sistem** > **Reset Perangkat** > **Reset**

Pengaturan Default > ✓.

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 pengendaraan, latihan, dan jalur, dan mengatur ulang pengaturan perangkat dan profil aktivitas. Ini tidak akan menghapus file yang Anda tambahkan ke perangkat dari komputer Anda.

Pilih  > **Sistem** > **Reset Perangkat** > **Hapus Data dan Reset Pengaturan** > ✓.

Memaksimalkan Masa Pakai Baterai

- Aktifkan **Hemat Baterai** (*Menyalakan Mode Hemat Baterai, halaman 41*).
- Kurangi kecerahan lampu latar (*Menggunakan Lampu Latar, halaman 35*) atau persingkat timeout lampu latar (*Pengaturan Tampilan, halaman 35*).
- Nyalakan fitur **Tidur Otomatis** (*Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 34*).
- Matikan fitur nirkabel **Telepon** (*Pengaturan Telepon, halaman 34*).
- Pilih pengaturan **GPS** (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 34*).
- Lepaskan sensor nirkabel yang tidak lagi Anda gunakan.

Menyalakan Mode Hemat Baterai

Mode hemat baterai memungkinkan Anda mengubah pengaturan untuk memperpanjang masa pakai baterai untuk aktivitas bersepeda yang lebih panjang.

- 1 Pilih  > **Hemat Baterai** > **Aktifkan**.

- 2 Pilih opsi:

- Pilih **Kurangi Lampu Latar** untuk mengurangi kecerahan lampu latar.
- Pilih **Sembunyikan Peta** untuk menyembunyikan layar peta.

CATATAN: Saat opsi ini diaktifkan, pemberitahuan belokan navigasi masih muncul.

- Pilih **Sistem Satelit** untuk mengubah pengaturan satelit.

Estimasi masa pakai baterai yang tersisa muncul di bagian atas layar.

Setelah bersepeda, Anda harus mengisi ulang baterai perangkat dan menonaktifkan mode hemat baterai untuk menggunakan semua fitur perangkat.

Ponsel saya tidak dapat terhubung ke perangkat

Jika ponsel tidak dapat menyambung ke perangkat, Anda dapat mencoba tips berikut.

- Matikan ponsel dan perangkat Anda, lalu nyalakan kembali.
- Aktifkan teknologi Bluetooth pada ponsel Anda.

- Perbarui aplikasi Garmin Connect ke versi terbaru.
- Hapus perangkat Anda dari aplikasi Garmin Connect dan pengaturan Bluetooth pada ponsel Anda untuk mencoba kembali proses penghubungan.
- Jika Anda membeli ponsel baru, hapus perangkat dari aplikasi Garmin Connect pada ponsel yang akan Anda hentikan penggunaannya.
- Dekatkan telepon Anda dalam radius 10 m dari perangkat.
- Pada ponsel Anda, buka aplikasi Garmin Connect, pilih  atau , dan pilih **Perangkat Garmin > Tambah Perangkat** untuk masuk ke mode hubung.
- Anda dapat menahan , lalu pilih **Telepon** untuk masuk ke mode hubung secara manual.

Tips Menggunakan Perangkat Edge 540 Solar

Pengisian daya surya didesain untuk mengoptimisasi dan memperpanjang masa pakai baterai perangkat. Perangkat akan tetap mengisi daya surya meski masuk ke mode tidur atau dalam keadaan mati.

- Saat Anda tidak menggunakan perangkat, arahkan layar ke sinar matahari untuk memperpanjang masa pakai baterai.
- Selama aktivitas, gulir ke halaman data tenaga surya.

Halaman data solar menyorot intensitas kondisi cahaya saat ini dan akumulasi waktu bersepeda yang didapat dari energi solar, memperhitungkan pemakaian saat ini dan konsumsi baterai perangkat.



Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS

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

Connect Anda menggunakan jaringan nirkabel Wi-Fi.

Ketika terhubung ke akun Garmin, 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.

Perangkat saya dalam bahasa yang salah

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

Mengatur Elevasi 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 >  > Atur Elevasi**.
- 2 Masukkan nilai ketinggian, lalu pilih .

Pembacaan 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.

Mengkalibrasi Altimeter Barometrik

Perangkat Anda sudah dikalibrasi sejak dari pabrikan, dan perangkat menggunakan kalibrasi otomatis pada titik awal GPS Anda secara default. Anda dapat mengkalibrasi altimeter barometrik secara manual jika Anda tahu elevasi yang tepat.

- 1 Pilih  > **Sistem > Kalibrasi**.
- 2 Pilih opsi:
 - Untuk mengkalibrasi secara otomatis dari titik awal GPS Anda, pilih **Kalibrasi Otomatis**.
 - Untuk memasukkan elevasi secara manual, pilih **Kalibrasi > Masukkan Secara Manual**.
 - Untuk memasukkan elevasi saat ini dari model elevasi digital (DEM), pilih **Kalibrasi > Gunakan DEM**.
 - Untuk memasukkan elevasi saat ini dari titik awal GPS Anda, pilih **Kalibrasi > Gunakan GPS**.

Mengkalibrasi Kompas

PEMBERITAHUAN

Kalibrasi kompas elektronik di luar ruangan. Untuk meningkatkan akurasi arah, jangan berdiri dekat benda yang mempengaruhi medan magnet, seperti kendaraan, bangunan, dan kabel listrik di atas kepala.

Perangkat Anda sudah dikalibrasi sejak dari pabrikan, dan perangkat menggunakan kalibrasi otomatis secara default. Jika kompas Anda mengalami perilaku yang tidak normal, misal karena telah bergerak terlalu jauh atau setelah terjadi perubahan suhu yang ekstrem, Anda dapat mengkalibrasi kompas secara manual.

- 1 Pilih  > **Sistem** > **Kalibrasi Kompas**.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.

Ring-O Pengganti

Tali pengganti (Ring-O) tersedia untuk duduk.

CATATAN: Gunakan hanya gelang EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Kunjungi Garmin.co.id/buy/, atau hubungi dealer Garmin Anda.

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

- Kunjungi support.Garmin.com/id-ID untuk mendapatkan manual, artikel, dan pembaruan perangkat lunak tambahan.
- Kunjungi Garmin.co.id/buy/, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.

Apendiks

Kolom Data

CATATAN: Tidak semua kolom data tersedia untuk semua jenis aktivitas. Beberapa kolom data memerlukan aksesoris kompatibel untuk menampilkan data. Beberapa kolom data muncul lebih daripada satu kategori di perangkat.

TIPS: Anda juga dapat menyesuaikan kolom data dari pengaturan perangkat di aplikasi Garmin Connect.

Kolom Cadence

Nama	Deskripsi
Rata2 Cadence	Bersepeda. Rata-rata cadence untuk aktivitas saat ini.
Cadence	Bersepeda. Jumlah revolusi yang terjadi di lengan engkol sepeda. Perangkat Anda harus terhubung dengan aksesoris cadence untuk menampilkan data ini.
Cadence Lap	Bersepeda. Rata-rata cadence untuk lap saat ini.

Kolom Dinamika Bersepeda

Nama	Deskripsi
Rata2 Fase Daya Puncak Kiri	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kiri untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Fase Daya Kiri	Rata-rata sudut fase daya kaki kiri untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PCO	Rata-rata platform center offset untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Fase Daya Kanan	Rata-rata sudut fase daya kaki kanan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Fase Daya Puncak Kanan	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kanan untuk aktivitas saat ini.
Fase Daya Puncak Kiri Lap	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kiri untuk lap saat ini.
Fase Daya Kiri Lap	Rata-rata sudut fase daya kaki kiri untuk lap saat ini.
PCO Lap	Rata-rata platform center offset untuk lap saat ini.
Fase Daya Puncak Kanan Lap	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kanan untuk lap saat ini.
Fase Daya Kanan Lap	Rata-rata sudut fase daya kaki kanan untuk lap saat ini.
Waktu Duduk Lap	Waktu yang dihabiskan untuk duduk saat mengayuh untuk lap saat ini.
Waktu Berdiri Lap	Waktu yang dihabiskan untuk berdiri saat mengayuh untuk lap saat ini.
Fase Daya Pundak Kiri	Sudut puncak fase daya saat ini untuk kaki kiri. Puncak fase daya adalah rentang sudut ketika pengendara menghasilkan porsi puncak daya pendorong.
Fase Daya Kiri	Sudut fase daya saat ini untuk kaki kiri. Fase daya adalah area gowesan pedal di mana daya positif dihasilkan.
Platform Center Offset	Pusat platform offset. Pusat platform offset adalah lokasi pada platform pedal di mana gaya diterapkan.
Fase Daya Pundak Kanan	Sudut puncak fase daya saat ini untuk kaki kanan. Puncak fase daya adalah rentang sudut ketika pengendara menghasilkan porsi puncak daya pendorong.

Nama	Deskripsi
Fase Daya Kanan	Sudut fase daya saat ini untuk kaki kanan. Fase daya adalah area gowesan pedal di mana daya positif dihasilkan.
Waktu Duduk	Waktu yang dihabiskan untuk duduk saat mengayuh untuk aktivitas saat ini.
Waktu Berdiri	Waktu yang dihabiskan untuk berdiri saat mengayuh untuk aktivitas saat ini.

Kolom Jarak

Nama	Deskripsi
Jarak	Jarak yang telah ditempuh dalam track atau aktivitas terkini.
Jarak Lap	Jarak yang telah ditempuh untuk lap saat ini.
Jarak Lap Terakhir	Jarak yang ditempuh untuk lap yang selesai terakhir.
Jarak Di Depan	Jarak di depan atau di belakang Virtual Partner.
Odometer	Perhitungan jarak yang ditempuh untuk semua perjalanan. Jumlah ini tidak terhapus saat mereset data perjalanan.

eBike

Nama	Deskripsi
Mode Bantuan	Mode bantuan eBike saat ini.
Baterai eBike	Daya baterai eBike yang tersisa.
Saran Pengoperan	Rekomendasi untuk pengoperan ke atas atau bawah berdasarkan upaya Anda saat ini. eBike Anda harus berada dalam mode pengoperan manual.
Jarak Perjalanan	Perkiraan jarak yang dapat Anda tempuh berdasarkan pengaturan eBike saat ini dan sisa daya baterai.
Jarak Perjalanan Smart	Perkiraan sisa jarak di mana eBike dapat memberikan bantuan, sembari memperhitungkan medan lokal.

Kolom Elevasi

Nama	Deskripsi
Sisa Pendakian	Selama latihan, sisa pendakian saat Anda menggunakan target ketinggian.
Sisa Pdakian ke Ttk Jlr Brkt	Sisa pendakian ke titik berikutnya pada jalur.
Elevasi	Ketinggian lokasi Anda saat ini di atas atau di bawah permukaan laut.
Kemiringan	Perhitungan kenaikan (elevasi) terhadap jarak. Misalnya, jika untuk setiap kenaikan 3 m, Anda menempuh jarak 60 m, kemiringan Anda adalah 5%.
Pendakian Total	Total jarak elevasi pendakian sejak pengaturan ulang terakhir.
Penurunan Total	Total jarak elevasi penurunan sejak pengaturan ulang terakhir.
VAM	Rata-rata kecepatan pendakian untuk aktivitas saat ini.
VAM 30dtk	Rata-rata gerak 30 detik dari rata-rata kecepatan pendakian.
Rata2 VAM	Rata-rata kecepatan pendakian untuk aktivitas saat ini.
VAM Lap	Rata-rata kecepatan pendakian untuk lap saat ini.

Gear

Nama	Deskripsi
Tingkat Baterai Di2	Daya baterai yang tersisa dari sensor Di2.
Mode Oper Di2	Mode pengoperan sensor Di2 saat ini.
Gear Depan	Gear depan sepeda dari sensor posisi gear.
Baterai Gear	Status baterai dari sensor posisi gear.
Gear Combo	Kombinasi gear saat ini dari sensor posisi gear.
Gear	Gear depan dan belakang sepeda dari sensor posisi gear.
Rasio Gear	Jumlah gigi pada gear depan dan belakang sepeda, seperti yang terdeteksi oleh sensor posisi gear.
Gear Belakang	Gear belakang sepeda dari sensor posisi gear.

Grafis

Nama	Deskripsi
Cadence	Bersepeda. Pengukur warna yang menunjukkan rentang cadence lari Anda.
Bar Cadence	Grafik batang yang menunjukkan nilai cadence bersepeda Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Grafik Cadence	Grafik garis yang menunjukkan nilai cadence bersepeda Anda untuk aktivitas saat ini.
Grafik Elevasi	Grafik garis yang menunjukkan ketinggian Anda saat ini, total pendakian, dan total penurunan untuk aktivitas saat ini.
Denyut Jantung	Pengukur warna yang menunjukkan zona denyut jantung Anda saat ini.
Bar Denyut Jantung	Grafik batang yang menunjukkan nilai denyut jantung Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Grafik Denyut Jantung	Grafik garis yang menunjukkan nilai denyut jantung Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Daya	Pengukur warna yang menunjukkan zona daya Anda saat ini.
Bar Daya	Grafik batang yang menampilkan output daya Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Grafik Daya	Grafik garis yang menunjukkan output daya Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Kecepatan	Pengukur warna yang menunjukkan kecepatan Anda saat ini.
Bar Kecepatan	Grafik batang yang menunjukkan kecepatan Anda saat ini, rata-rata, dan maksimum untuk aktivitas saat ini.
Grafik Kecepatan	Grafik garis yang menunjukkan kecepatan Anda untuk aktivitas saat ini.

Kolom Denyut Jantung

Nama	Deskripsi
%Cadangan Denyut Jantung	Persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat).
%Denyut Jantung Maks.	Persentase denyut jantung maksimum.
Efek Pelatihan Aerobik	Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran aerobik Anda.
Efek Pelatihan Anaerobik	Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran anaerobik Anda.
Rata2 %HRR	Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Denyut Jantung	Rata-rata denyut jantung untuk aktivitas saat ini.
Rata2 %Denyut Jantung Maks.	Rata-rata persentase denyut jantung maksimum untuk aktivitas saat ini.
Denyut Jantung	Menampilkan denyut jantung Anda dalam denyut per menit (BPM). Perangkat Anda harus terhubung ke denyut jantung pergelangan tangan atau monitor denyut jantung kompatibel.
Zona Denyut Jantung	Kisaran denyut jantung terkini (1 sampai 5). Zona awal berdasarkan profil pengguna dan denyut jantung maksimum (220 dikurangi umur Anda).
Grafik Zona HR	Grafik garis yang menunjukkan zona denyut jantung Anda saat ini (1 sampai 5).
%HRR Lap	Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk lap saat ini.
Denyut Jantung Lap	Rata-rata denyut jantung untuk lap saat ini.
%Denyut Jantung Maks. Lap	Rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk lap saat ini.
Denyut Jantung Lap Terakhir	Rata-rata denyut jantung untuk lap terakhir yang diselesaikan.
Beban	Beban pelatihan untuk aktivitas saat ini. Beban pelatihan adalah kelebihan konsumsi oksigen pasca latihan (EPOC) yang mengindikasikan tingkat keseriusan latihan Anda.
Laju Pernapasan	Laju pernapasan Anda dalam napas per menit (brpm).
Waktu di Zona	Waktu yang berlalu di setiap zona denyut jantung atau daya.

Lampu

Nama	Deskripsi
Status Baterai	Sisa daya baterai dari aksesori lampu sepeda.
Beam Angle Status	Mode lampu sorot depan.
Mode Lampu	Mode konfigurasi jaringan lampu.
Lampu Terhubung	Jumlah lampu yang terhubung.

Performa MTB

Nama	Deskripsi
Flow 60dtk	Rata-rata gerak 60 detik dari skor flow.
Grit 60dtk	Rata-rata gerak 60 detik dari skor grit.
Flow	Pengukuran seberapa konsisten Anda menjaga kecepatan dan kelancaran aktivitas saat ini.
Grit	Pengukuran kesulitan aktivitas saat ini berdasarkan ketinggian, kemiringan, dan perubahan arah yang cepat.
Flow Lap	Skor flow keseluruhan untuk aktivitas saat ini.
Grit Lap	Skor grit keseluruhan untuk aktivitas saat ini.

Kolom Navigasi

Nama	Deskripsi
Sisa Pendakian	Selama latihan, sisa pendakian saat Anda menggunakan target ketinggian.
Sisa Pdakian ke Ttk Jlr Brkt	Sisa pendakian ke titik berikutnya pada jalur.
Jarak Titik Jalur	Sisa jarak ke titik berikutnya di jalur.
Lokasi Tujuan	Posisi tujuan akhir Anda.
Jarak ke Titik	Sisa jarak ke titik berikutnya.
Jarak ke Tujuan	Sisa jarak ke tujuan akhir. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Jarak ke Berikutnya	Jarak yang tersisa ke waypoint berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
ETA di Tujuan	Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di tujuan akhir (d disesuaikan dengan waktu lokal tujuan). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
ETA Berikutnya	Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di waypoint berikutnya pada rute (d disesuaikan dengan waktu waypoint setempat). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
Haluan	Arah bergerak Anda.
Waypoint Berikutnya	Titik berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Waktu ke Tujuan	Perkiraan waktu yang tersisa sebelum sampai di tujuan. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
Waktu Berikutnya	Perkiraan waktu yang tersisa sebelum Anda mencapai waypoint berikutnya dalam rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Waktu ke Titik	Sisa waktu ke titik berikutnya.

Kolom Lain

Nama	Deskripsi
Tingkat Baterai	Sisa daya baterai.
Kalori	Total jumlah kalori yang terbakar.
Kekuatan Sinyal GPS	Kekuatan sinyal satelit GPS.
Lap	Jumlah lap yang diselesaikan untuk aktivitas saat ini.
Kondisi Performa	Skor kondisi performa adalah penilaian real-time dari kemampuan performa Anda.
Matahari Terbit	Waktu matahari terbit berdasarkan posisi GPS Anda.
Matahari Terbenam	Waktu matahari terbenam berdasarkan posisi GPS Anda.
Suhu	Suhu udara. Suhu tubuh Anda mempengaruhi sensor suhu.

Nama	Deskripsi
Waktu Hari Ini	Waktu berdasarkan lokasi Anda saat ini dan pengaturan waktu (format, zona waktu, daylight saving time).
Suhu Minimum 24 Jam	Suhu minimum yang tercatat dalam 24 jam terakhir dari sensor suhu kompatibel.
Suhu Maksimum 24 Jam	Suhu maksimum yang tercatat dalam 24 jam terakhir dari sensor suhu kompatibel.

Kolom Daya

Nama	Deskripsi
%FTP	Output daya saat ini sebagai persentase daya ambang fungsional.
Keseimbangan 3dtk	Rata-rata gerak 3 detik dari keseimbangan kekuatan kiri/kanan.
Daya 3dtk	Rata-rata gerak 3 detik dari output daya.
Watt/kg 3dtk	Rata-rata gerak 3 detik untuk output daya dalam watt per kilogram.
Keseimbangan 10dtk	Rata-rata gerak 10 detik dari keseimbangan kekuatan kiri/kanan.
Daya 10dtk	Rata-rata gerak 10 detik dari output daya.
Watt/kg 10dtk	Rata-rata gerak 10 detik untuk output daya dalam watt per kilogram.
Keseimbangan 30dtk	Rata-rata gerak 30 detik dari keseimbangan kekuatan kiri/kanan.
Daya 30dtk	Rata-rata gerak 30 detik dari output daya.
Watt/kg 30dtk	Rata-rata gerak 30 detik untuk output daya dalam watt per kilogram.
Rata2 Keseimbangan	Rata-rata keseimbangan kekuatan kiri/kanan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Daya	Rata-rata output daya untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Watt/kg	Rata-rata output daya dalam watt per kilogram.
Keseimbangan	Keseimbangan kekuatan kiri/kanan saat ini.
Intensity Factor	Intensity Factor™ untuk aktivitas saat ini.
Kilojoule	Akumulasi latihan yang dilakukan (output daya) dalam kilojoule.
Keseimbangan Lap	Rata-rata keseimbangan kekuatan kaki kiri/kanan untuk lap saat ini.
NP Lap	Rata-rata Normalized Power untuk lap saat ini.
Daya Lap	Rata-rata output daya untuk lap saat ini.
NP Lap Terakhir	Rata-rata Normalized Power untuk lap yang selesai terakhir.
Daya Lap Terakhir	Output daya untuk lap yang selesai terakhir.
Watt/kg Lap	Rata-rata output daya dalam watt per kilogram untuk lap saat ini.
Daya Lap Maks.	Output daya tertinggi untuk lap saat ini.
Daya Maks.	Output daya tertinggi yang dikeluarkan untuk aktivitas saat ini.
Normalized Power	Normalized Power untuk aktivitas saat ini.
Kelancaran Pedal	Pengukuran seberapa merata pesepeda menerapkan kekuatan pada pedal untuk setiap gowesan.
Daya	Bersepeda. Keluaran daya saat ini dalam watt.
Zona Daya	Kisaran output daya saat ini (1-7) berdasarkan FTP atau pengaturan custom Anda.
Waktu di Zona	Waktu yang berlalu di setiap zona daya.
Efektivitas Torsi	Pengukuran seberapa efisien pesepeda mengayuh.
TSS	Training Stress Score untuk aktivitas saat ini.
Watt/kg	Jumlah output daya dalam watt per kilogram.

Smart Trainer

Nama	Deskripsi
Kontrol Trainer	Gaya resistensi yang diterapkan oleh indoor trainer selama latihan.

Kolom Kecepatan

Nama	Deskripsi
Rata2 Kecepatan	Rata-rata kecepatan untuk aktivitas saat ini.
Kecepatan Lap	Rata-rata kecepatan untuk lap saat ini.
Kecepatan Lap Terakhir	Rata-rata kecepatan untuk lap yang selesai terakhir.

Nama	Deskripsi
Kecepatan Maks.	Kecepatan tertinggi untuk aktivitas saat ini.
Kecepatan	Tingkat kecepatan perjalanan.

Kolom Stamina

Nama	Deskripsi
Stamina	Sisa stamina saat ini.
Perkiraan Jarak	Sisa jarak stamina pada upaya saat ini.
Potensi	Sisa potensi stamina.
Perkiraan Waktu	Sisa waktu stamina pada upaya saat ini.

Kolom Timer

Nama	Deskripsi
Rata2 Waktu Lap	Rata-rata waktu lap untuk aktivitas saat ini.
Waktu Terlewati	Total waktu direkam. Misalnya, jika Anda mulai timer dan berjalan selama 10 menit, kemudian menghentikan timer selama 5 menit, kemudian mulai timer dan berjalan selama 20 menit, waktu Anda yang terlewat adalah 35 menit.
Waktu Lap	Waktu stopwatch untuk lap saat ini.
Waktu Lap Terakhir	Waktu stopwatch untuk lap yang selesai terakhir.
Timer	Waktu saat ini dari timer hitung mundur.
Waktu Di Depan	Waktu di depan atau di belakang Virtual Partner.
Waktu Segmen	Jumlah waktu balapan segmen untuk aktivitas saat ini.

Latihan

Nama	Deskripsi
Sisa Kalori	Sisa kalori Anda selama latihan saat menggunakan target kalori.
Sisa Jarak	Sisa jarak selama latihan atau dalam jalur saat Anda menggunakan target jarak.
Durasi	Sisa waktu untuk langkah latihan saat ini.
Sisa HR	Jumlah saat denyut jantung Anda berada di atas atau di bawah target selama latihan.
Target Utama	Target untuk langkah latihan utama selama latihan.
Sisa Pengulangan	Sisa pengulangan selama latihan.
Target Sekunder	Target untuk langkah latihan sekunder selama latihan.
Jarak Langkah	Jarak langkah saat ini selama latihan.
Waktu Langkah	Waktu yang berlalu untuk langkah latihan saat ini.
Sisa Waktu	Waktu yang tersisa saat Anda menggunakan target waktu selama latihan.
Perbandingan Latihan	Grafik yang membandingkan upaya Anda saat ini terhadap target latihan.
Langkah Latihan	Langkah saat ini dari total jumlah langkah selama latihan.

Nilai Standar VO2 Max.

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi terstandarisasi untuk perkiraan VO2 max. 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
Sangat Bagus	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
Sangat Bagus	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.

Nilai FTP

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

Pria	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	5,05 dan lebih tinggi
Sangat Bagus	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
Sangat Bagus	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

Nilai FTP didasarkan pada penelitian oleh Hunter Allen dan Andrew Coggan, PhD, Berlatih dan Berlomba menggunakan Pengukur Daya (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Perhitungan Zona Denyut Jantung

Zona	% Denyut Jantung Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50-60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60-70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan melakukan percakapan	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

Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran

Sensor kecepatan Anda secara otomatis akan mendeteksi ukuran roda Anda. Jika perlu, Anda dapat memasukkan secara manual lingkaran roda dalam pengaturan sensor kecepatan.

Ukuran ban ditandai di kedua sisi ban. Anda dapat mengukur lingkaran roda atau menggunakan salah satu kalkulator yang tersedia di internet.

support.Garmin.com/id-ID/

