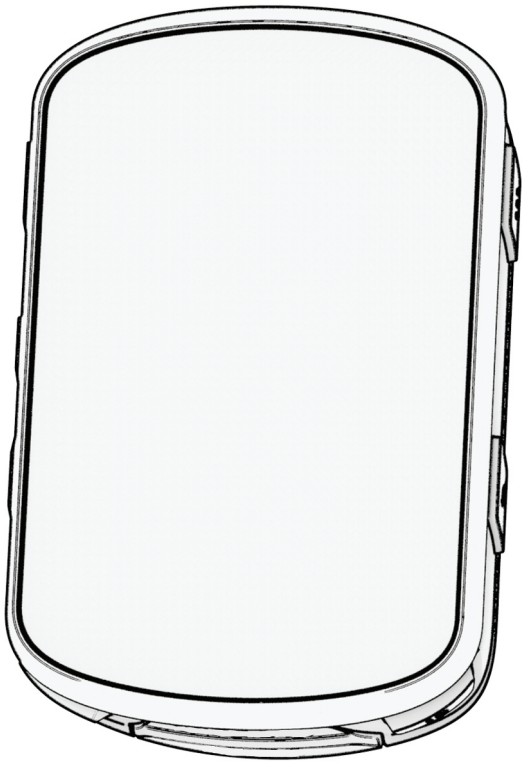
GARMIN®



# EDGE 540

## 사용 설명서

Rev. A

© 2023 Garmin Ltd. 또는 그 자회사

모든 저작권은 보호됩니다. 저작권법에 따라 Garmin의 서면 동의 없이 본 설명서의 일부 또는 전부를 복사해서는 안 됩니다. Garmin은 사전 통보나 고지 없이 제품을 변경하거나 개선할 수 있으며 본 설명서의 내용을 변경할 권한이 있습니다. 본 제품의 사용과 관련된 최신 업데이트와 보충 정보는 *Garmin.co.kr*을 참조하시기 바랍니다.

Garmin, Garmin 로고, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, Virtual Partner는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, HRM-Dual, HRM-Run, Rally, Varia, Vector는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

Android™는 Google Inc.의 상표입니다. Apple®과 Mac®은 Apple, Inc.의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. BLUETOOTH® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc.가 소유하고 있으며 Garmin는 라이선스 하에 해당 마크를 사용하고 있습니다. The Cooper Institute® 및 관련 상표들은 The Cooper Institute의 자산입니다. Di2™ 및 Shimano STEPS™는 Shimano, Inc.의 상표입니다. Shimano®는 Shimano, Inc.의 등록 상표입니다. Training Stress Score™(TSS), Intensity Factor™(IF), Normalized Power™(NP)는 Peaksware, LLC의 상표입니다. STRAVA 및 Strava™는 Strava, Inc.의 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. Windows® 및 Windows NT®는 미국 및 기타 국가에서 Microsoft Corporation의 등록 상표입니다. 그 밖의 상표와 상표명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

본 제품은 ANT+ 인증을 받았습니다. 호환 제품 및 앱 목록은 *www.thisisant.com/directory*을 참조하시기 바랍니다.

M/N: A04394

# 목차


**제품 소개 ..... 1**
장치 개요 ..... 1
위젯 보기 ..... 1
요약 정보 보기 ..... 1
**훈련 ..... 1**
라이딩하기 ..... 1
활동 평가하기 ..... 2
통합 훈련 상태 ..... 2
트레이닝 계획 ..... 2
Garmin Connect 훈련 계획 사용하기 ..... 2
트레이닝 캘린더 보기 ..... 2
Power Guide ..... 2
파워 가이드 생성하기 ..... 3
파워 가이드 시작하기 ..... 3
워크아웃 ..... 3
Garmin Connect 에서 사용자 설정 워크아웃 만들기 ..... 3
일일 권장 워크아웃 ..... 3
워크아웃 시작하기 ..... 3
워크아웃 중지하기 ..... 3
워크아웃 삭제하기 ..... 4
구간 ..... 4
Strava ™ 구간 ..... 4
Garmin Connect 의 구간 따라가기 ..... 4
구간 활성화하기 ..... 4
구간 레이스하기 ..... 4
구간 세부 사항 보기 ..... 4
구간 옵션 ..... 5
구간 삭제하기 ..... 5
실내 트레이닝 ..... 5
실내 트레이너 사용하기 ..... 5
인터벌 워크아웃 ..... 5
인터벌 워크아웃 만들기 ..... 5
인터벌 워크아웃 시작하기 ..... 5
활동 기록과 경기하기 ..... 6
레이스 이벤트를 위한 훈련 ..... 6
레이스 캘린더 및 주요 레이스 ..... 6
운동 목표 설정하기 ..... 6
**내 통계 ..... 6**
운동 성과 측정 ..... 6
훈련 상태 레벨 ..... 7
VO2 Max. 추정치에 대하여 ..... 7
급성 부하 ..... 8
훈련 부하 포커스 ..... 8
사이클링 능력 보기 ..... 9
훈련 효과에 대하여 ..... 9
회복 시간 ..... 9
훈련 부하 추정치 구하기 ..... 10
FTP 추정치 얻기 ..... 10
실시간 체력 보기 ..... 11
스트레스 점수 확인하기 ..... 11
파워 커브 보기 ..... 11
활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기 ..... 11
성과 알림 끄기 ..... 11
훈련 상태 기능 일시정지하기 ..... 12
피트니스 연령 보기 ..... 12
중고강도 운동시간 ..... 12
개인 기록 ..... 12
개인 기록 보기 ..... 12
개인 기록 되돌리기 ..... 12
개인 기록 삭제하기 ..... 12
훈련존 ..... 12
**내비게이션 ..... 12**
위치 ..... 12
사용자 위치 표시하기 ..... 12
지도에서 위치 저장하기 ..... 12
위치 안내하기 ..... 12
출발지로 돌아가기 ..... 13
내비게이션 안내 중지하기 ..... 13
위치 편집하기 ..... 13
저장 위치 삭제하기 ..... 13
코스 ..... 13
사용자 장치에서 코스 만들기 ..... 13
최근 라이딩으로 코스 생성하기 ..... 13
Garmin Connect 가 제공하는 코스로 이동하기 ..... 13
코스를 사용한 훈련에 대한 팁 ..... 14
코스 세부 사항 보기 ..... 14
코스 옵션 ..... 14
코스 경로 재계산하기 ..... 14
코스 중지하기 ..... 14
코스 삭제하기 ..... 14
Trailforks 경로 ..... 14
ClimbPro 사용하기 ..... 14
오르막 탐색 위젯 사용하기 ..... 15
오르막 카테고리 ..... 15
지도 설정하기 ..... 15

지도 화면설정 설정하기.....15
지도 방향 변경하기.....15
지도 테마.....15
경로 설정하기.....16
경로 재계산을 위한 활동 설정하기.....16
**커넥티드 기능..... 16**
핸드폰 페어링하기.....16
블루투스 커넥티드 기능.....16
안전 및 추적 기능.....16
음악 듣기.....19
Wi-Fi 연결 기능.....19
Wi-Fi 연결 설정하기.....19
Wi-Fi 설정.....19
**무선 센서..... 20**
심박계 착용하기.....20
심박존 설정하기.....21
심박수 데이터 오류에 대한 팁.....21
속도 센서 설치하기.....21
케이던스 센서 설치하기.....22
스피드 및 케이던스 센서에 대하여.....22
케이던스 또는 파워의 데이터 평균값 산출.....22
무선 센서 페어링하기.....22
무선 센서 배터리 수명.....22
파워미터를 사용하여 훈련하기.....22
파워존 설정하기.....22
파워미터 보정하기.....23
페달 기반 파워.....23
사이클링 역학관계.....23
Edge 바이크 컴퓨터를 사용하여 Rally 소프트웨어 업데이트하기.....23
상황 인식.....24
Varia 카메라 컨트롤 사용.....24
차량 탐지 알림음 활성화.....24
전자 변속기 사용하기.....24
Edge 540 바이크 컴퓨터와 eBike.....24
eBike 센서 세부 사항 보기.....24
inReach 원격제어.....24
inReach 원격제어 사용하기.....24
**운동 기록..... 24**
라이딩 보기.....24
각 훈련존 시간 보기.....25
라이딩 삭제하기.....25
총계 데이터 보기.....25
총계 데이터 삭제하기.....25
Garmin Connect.....25
Garmin Connect 에 라이딩 기록 전송하기.....25
데이터 기록.....25
데이터 관리.....25
컴퓨터에 장치 연결하기.....25
장치로 파일 전송하기.....26
파일 삭제하기.....26
USB 케이블 분리하기.....26
**장치 사용자 설정하기..... 26**
다운로드 가능한 Connect IQ 기능.....26
컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기.....26
프로파일.....26
사용자 프로필 설정하기.....26
훈련 설정.....26
액티비티 프로파일 업데이트하기.....27
데이터 화면 추가하기.....27
데이터 화면 편집하기.....27
데이터 화면 재배열하기.....27
경보 및 안내 설정.....27
자동 랩.....28
자동 절전 사용하기.....29
자동 일시 중지 사용하기.....29
자동 스크롤 사용하기.....29
타이머 자동으로 시작하기.....29
위성 설정 변경하기.....29
핸드폰 설정.....29
시스템 설정하기.....30
디스플레이 설정하기.....30
요약 정보 목록 사용자 설정하기.....30
위젯 목록 사용자 설정하기.....30
데이터 기록 설정하기.....30
측정 단위 변경하기.....30
장치 소리 켜기 및 끄기.....30
장치 언어 변경하기.....30
시간 존.....30
확장 디스플레이 모드 설정하기.....31
확장 디스플레이 모드 나가기.....31
**장치 정보..... 31**
장치 충전하기.....31
배터리에 대하여.....31
표준 마운트 설치하기.....31
아웃 - 프런트 마운트 설치하기.....32
Edge 분리하기.....32

산악 자전거 마운트 설치하기.....32
제품 업데이트.....33
Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기.....33
Garmin Express 를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기.....33
사양.....33
Edge 사양.....33
HRM- 듀얼 사양.....34
속도 센서 2 및 케이던스 센서 2 사양.....34
장치 정보 보기.....34
규제 및 준수 정보 보기.....34
장치 유지관리.....34
장치 청소.....34
심박계 유지관리.....34
사용자 교체 가능 배터리.....34
HRM-Dual 배터리 교체하기.....34
속도 센서 배터리 교체하기.....35
케이던스 센서 배터리 교체하기.....35
케이던스 센서 배터리 교체하기.....35
**문제 해결.....35**
장치 초기화하기.....35
기본 설정 복구하기.....36
사용자 데이터와 설정 삭제하기.....36
배터리 수명 최대화하기.....36
배터리 세이버 모드 켜기.....36
내 핸드폰이 장치에 연결되지 않습니다.....36
Edge 540 Solar 바이크 컴퓨터 사용 팁.....36
GPS 위성 수신 개선하기.....36
내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다.....36
고도 설정하기.....37
온도 측정.....37
기압 고도계 보정하기.....37
나침반 보정하기.....37
교체용 오링.....37
더 자세한 정보 얻기.....37
**부록.....37**
데이터 필드.....37
VO2 Max. 표준 등급.....43
FTP 등급.....43
심박존 계산.....43
휠 크기 및 둘레.....43

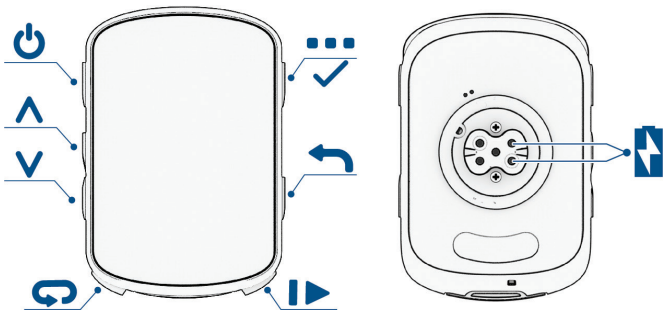
# 제품 소개

**⚠ 경고**

제품 상자에 포함된 *중요한 안전 및 제품 정보* 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.

## 장치 개요



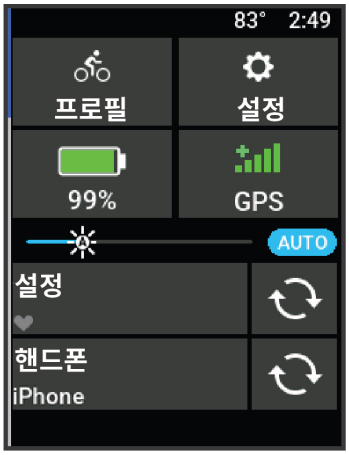
| | |
|---|---|
| ⏻ | 절전 모드를 실행하거나 해제하려면 누릅니다. 장치를 켜고 끄거나 터치스크린을 잠그려면 길게 누릅니다. |
| ∧ | 데이터 화면, 옵션, 설정 목록을 스크롤하려면 누릅니다. 홈 화면에서 상태 페이지를 보려면 누릅니다. |
| ∨ | 데이터 화면, 옵션, 설정을 스크롤하려면 누릅니다. 홈 화면에서 요약 정보를 보려면 누릅니다. |
| ↻ | 새 랩을 추가하려면 누릅니다. |
| ▶\| | 활동 타이머를 시작하거나 중지하려면 누릅니다. |
| ↩ | 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다. 홈 화면으로 돌아가려면 길게 누릅니다. |
| ••• | 메인 메뉴를 열려면 길게 누릅니다. 선택하려면 누릅니다. |
| | 외부 전원 액세서리를 사용해 충전합니다. |

**참고:** 추가 액세서리 구매는 *Garmin.co.kr/buy/*에서 확인하시기 바랍니다.

### 위젯 보기

이 장치에는 몇 가지 위젯이 설치되어 있으며, 핸드폰 또는 그 밖의 호환 디바이스를 장치와 페어링하면 더 많은 위젯을 사용할 수 있습니다.

1. 홈 화면에서 설정 위젯이 나타날 때까지 ∧를 누릅니다.
2. 더 많은 위젯을 보려면 좌측 또는 우측으로 스와이프합니다.




설정 위젯이 나타납니다. 점멸하는 아이콘은 장치가 신호를 찾고 있음을 의미합니다. 점멸하지 않는 아이콘은 신호를 찾았거나 센서가 연결되었음을 의미합니다. 아무 아이콘이나 선택하여 설정을 변경할 수 있습니다.

나중에 위젯을 보기 위해 아래로 스와이프하면, 마지막으로 확인한 위젯이 나타납니다.

### 요약 정보 보기

요약 정보는 건강 데이터, 활동 정보, 내장 센서 등에 대한 빠른 접근 방법을 제공합니다.

- 홈 화면에서 ∨를 선택합니다.
  장치는 요약 정보를 스크롤합니다.
- 추가적인 정보를 보려면 요약 정보를 선택합니다.
- 요약 정보 목록을 사용자 설정하려면 ✎를 선택합니다 (*30 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*).

# 훈련

## 라이딩하기

장치에 무선 센서가 동봉된 경우, 장치와 센서는 이미 페어링되어 있으며 초기 설정시 바로 활성화 할 수 있습니다.

1. ⏻를 길게 눌러 장치를 켭니다.
2. 야외로 나가 장치가 위성 신호를 수신할 때까지 기다립니다.
   위성 상태 바가 녹색으로 바뀌면 장치는 준비가 된 상태입니다.
3. 홈 화면에서 •••를 선택합니다.
4. 활동 프로필을 선택합니다.
5. ▶|를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.




**참고:** 운동기록은 타이머가 동작하는 동안만 기록됩니다.

6 ∧ 또는 ∨를 눌러 데이터 페이지를 전환합니다.

7 필요한 경우 •••를 선택하여 경고나 데이터 필드와 같은 메뉴 옵션을 볼 수 있습니다.

8 ▐▶를 눌러 활동 타이머를 멈춥니다.

**팁:** 이 라이딩을 저장하여 Garmin Connect 계정으로 공유하기 전에 주행 타입을 변경할 수 있습니다.

정확한 라이딩 종류 데이터는 Garmin Connect 계정에서 자전거 친화적인 코스를 생성하는데 중요합니다.

9 **저장**을 선택합니다.

## 활동 평가하기

활동 프로필에 대한 자기 평가 설정을 사용자 지정할 수 있습니다(*26 페이지, 훈련 설정*).

1 활동을 모두 완료한 다음 **저장**을 선택합니다.

2 ✚ 또는 ▬를 눌러 스스로 인지한 운동 강도에 해당되는 숫자를 선택합니다.

**참고: 건너뛰기**를 선택하여 자기 평가를 건너뛸 수 있습니다.

3 활동 중에 경험한 느낌을 선택합니다.

4 **수락**을 선택합니다.

Garmin Connect 앱에서 평가 내용을 검토할 수 있습니다.

## 통합 훈련 상태

Garmin Connect 계정으로 두 개 이상의 Garmin 장치를 사용하는 경우, 일상용과 훈련용으로 사용할 기본 데이터 소스 장치를 각각 선택할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱 메뉴에서 **설정**을 선택합니다.

**기본 트레이닝 장치:** 훈련 상태, 훈련 포커스 같은 훈련 지표의 우선순위 데이터 소스를 설정합니다.

**기본 웨어러블:** 걸음 수, 수면 같은 일일 건강 지표의 우선순위 데이터 소스를 설정합니다. 가장 자주 착용하는 워치를 선택해야 합니다.

**팁:** 가장 정확한 결과를 얻으려면 Garmin Connect 계정과 자주 동기화하는 것이 좋습니다.

## 트레이닝 계획

Garmin Connect 계정에서 트레이닝 계획을 설정할 수 있으며, 자신의 장치에 트레이닝 계획 워크아웃을 전송할 수 있습니다. 장치에 전송된 모든 워크아웃 계획은 트레이닝 캘린더에 표시됩니다.

### Garmin Connect 훈련 계획 사용하기

Garmin Connect에서 훈련 계획을 다운로드하여 이를 사용하려면, Garmin Connect 계정을 보유해야 하며, Edge 장치를 호환되는 핸드폰과 페어링해야 합니다(*25 페이지, Garmin Connect*).

1 Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택합니다.

2 **트레이닝 및 플래닝** > **트레이닝 계획**을 선택합니다.

3 트레이닝 계획을 선택하고 예약합니다.

4 화면상의 지시에 따릅니다.

5 캘린더에서 트레이닝 계획을 검토합니다.

### 트레이닝 캘린더 보기

트레이닝 캘린더에서 날짜를 선택하면, 워크아웃을 보거나 시작할 수 있습니다. 또한 저장된 라이딩을 볼 수도 수 있습니다.

1 **트레이닝** > **트레이닝 계획**을 선택합니다.

2 캘린더를 선택합니다.

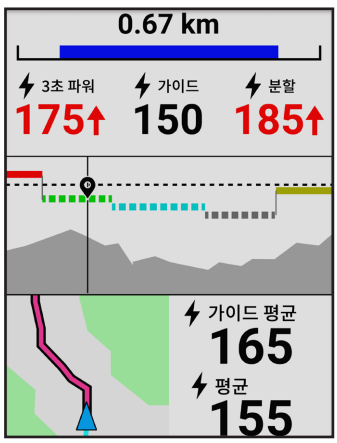
3 워크아웃 계획이나 저장된 라이딩을 보려면 날짜를 선택합니다.

## Power Guide

파워 관리 전략을 생성 및 사용하여 코스 난이도 계획을 세울 수 있습니다. Edge 장치에서 FTP, 코스 고도, 코스 완료에 소요되는 예상 시간을 사용하여 사용자 지정 파워 가이드를 생성합니다.

난이도 선택은 성공적인 파워 가이드 전략 계획에서 가장 중요한 단계에 속합니다. 코스에 고강도 운동을 추가하면 파워 가이드 권장 사항이 많아지고, 저강도 운동을 선택하면 권장 사항이 줄어듭니다(*3 페이지, 파워 가이드 생성하기*). 파워 가이드의 주요 목표는 특정 목표 시간을 달성하는 것이 아니라, 운동 능력에 대해 파악된 정보를 기초로 사용자가 코스를 완주할 수 있도록 돕는 것입니다. 라이딩 중에 난이도를 조정할 수 있습니다.

파워 가이드는 항상 코스와 관련이 있으며 워크아웃 또는 구간과 관련하여 사용할 수 없습니다. Garmin Connect에서 전략을 보고 편집할 수 있으며 호환이 가능한 Garmin 장치와 동기화할 수 있습니다. 이 기능은 파워미터가 필요하며, 반드시 장치와 페어링되어야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 장치를 페어링한 후에는 옵션 데이터 필드를 커스터마이징할 수 있습니다(*37 페이지, 데이터 필드*).



### 파워 가이드 생성하기

파워 가이드를 생성하기 전에 반드시 파워미터를 사용하는 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

1. **트레이닝** > **Power Guide** > ➕을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 저장된 코스를 사용하려면 **저장된 코스 사용**을 선택하고 해당 코스를 선택합니다.
   - 새 코스를 생성하려면 **코스 생성**을 선택한 다음 ⋮ > **Power Guide 만들기**를 선택합니다.
3. 파워 가이드 이름을 입력하고, ✔를 선택합니다.
4. 라이딩 위치를 선택합니다.
5. 장비 무게를 선택합니다.
6. **저장**을 선택합니다.

### 파워 가이드 시작하기

파워 가이드를 시작할 수 있으려면 먼저 파워 가이드를 생성해야만 합니다(*3 페이지, 파워 가이드 생성하기*).

1. **트레이닝** > **Power Guide**을 선택합니다.
2. 파워 가이드를 선택합니다.
3. **라이딩**을 선택합니다.
4. ▐▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

## 워크아웃

각 워크아웃 단계의 목표 및 다양한 거리, 시간 및 칼로리 목표를 포함하는 사용자 지정 워크아웃을 만들 수 있습니다. Garmin Connect를 사용하여 워크아웃을 만들거나 Garmin Connect에서 워크아웃이 내장된 훈련 계획을 선택하여 장치로 전송할 수 있습니다.

Garmin Connect를 사용하여 워크아웃 일정을 설정할 수 있습니다. 워크아웃을 미리 계획하고 장치에 저장할 수 있습니다.

### Garmin Connect에서 사용자 설정 워크아웃 만들기

Garmin Connect 앱에서 직접 워크아웃을 만들려면 먼저 Garmin Connect 계정을 보유해야 합니다(*25 페이지, Garmin Connect*).

1. Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택합니다.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **워크아웃** > **워크아웃 생성**을 선택합니다.
3. 활동을 선택합니다.
4. 사용자 설정 워크아웃을 만듭니다.
5. **저장**을 선택합니다.
6. 워크아웃의 이름을 입력한 다음 **저장**을 선택합니다.

   워크아웃 목록에 새로운 워크아웃이 나타납니다.

   **참고:** 자신의 장치에 이 워크아웃을 전송할 수 있습니다(*3 페이지, Garmin Connect의 워크아웃 수행하기*).

#### *Garmin Connect의 워크아웃 수행하기*

Garmin Connect에서 워크아웃을 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(*25 페이지, Garmin Connect*).

1. 옵션을 선택합니다:
   - Garmin Connect 앱을 엽니다.
   - *connect.Garmin.com/ko-KR/*에 접속합니다.
2. **트레이닝 및 플래닝** > **워크아웃**을 선택합니다.
3. 워크아웃을 찾거나, 새로운 워크아웃을 생성하고 저장합니다.
4. 또는 **장치로 전송**을 선택합니다.
5. 화면상의 지시에 따릅니다.

### 일일 권장 워크아웃

매일 추천 워크아웃은 Garmin Connect 계정에 저장된 이전 활동 기록을 바탕으로 추천됩니다. 레이스 이벤트를 위해 훈련하는 경우, 매일 추천 워크아웃이 트레이닝 캘린더(*2 페이지, 트레이닝 캘린더 보기*)에 나타나고 예정된 레이스에 맞춰 조정됩니다(*6 페이지, 레이스 이벤트를 위한 훈련*)

**참고:** 워크아웃 제안을 받으려면 1 주일 동안 심박수와 파워를 측정하며 라이딩을 해야 합니다.

#### *일일 워크아웃 제안 따라하기*

워크아웃 제안을 받으려면 1 주 동안 심박수와 파워를 측정하며 라이딩을 해야 합니다.

1. **트레이닝** > **워크아웃** > **매일 추천 워크아웃**을 선택합니다.
2. **라이딩**을 선택합니다.

#### *일일 워크아웃 제안 알림 켜기와 끄기*

1. **트레이닝** > **워크아웃** > **매일 추천 워크아웃** > ⋮ 를 선택합니다.
2. **홈 화면에 표시하기**를 선택합니다.

### 워크아웃 시작하기

1. **트레이닝** > **워크아웃**을 선택합니다.
2. 워크아웃을 선택합니다.
3. **라이딩**을 선택합니다.
4. ▐▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

워크아웃이 시작된 다음 기기는 워크아웃의 각 단계, 타겟(존재하는 경우), 현재의 워크아웃 데이터를 표시합니다. 워크아웃 단계를 완료하기 직전에는 경보음이 울립니다. 메시지가 나타나서 새로운 단계가 시작되기 전까지 시간 또는 거리를 계산합니다.

### 워크아웃 중지하기

- 언제든 워크아웃 단계를 종료하고 다음 단계를 사용하려면 ↻를 선택합니다.
- 워크아웃 화면에서 화면을 밑에서 위로 밀고, 옵션을 선택합니다.
  - 현재의 워크아웃 단계를 일시 중지하려면 ▌▌를 선택합니다.
  - 워크아웃 단계를 종료하고 이전 단계를 반복하려면 |◀ 를 선택합니다.
  - 워크아웃 단계를 종료하고 다음 단계를 시작하려면 ▶| 를 선택합니다.
- 언제든 활동 타이머를 종료하려면 ▐▶를 누릅니다.
- 워크아웃을 끝내려면 언제든 ••• 를 길게 누른 다음 **워크아웃 종료** > ✔를 선택합니다.

### 워크아웃 삭제하기

1. **트레이닝** > **워크아웃** > ⋮ > **다중 삭제**를 선택합니다.
2. 하나 또는 하나 이상의 워크아웃을 선택합니다.
3. ✔를 선택합니다.

## 구간

**구간 따라가기:** Garmin Connect 계정에서 장치로 구간을 전송할 수 있습니다. 장치에 구간이 저장되면 구간을 따라갈 수 있습니다.

**참고:** Garmin Connect 계정에서 코스를 다운로드하면 코스의 모든 구간이 자동으로 다운로드됩니다.

**구간 레이스하기:** 구간 레이스를 통해 자신의 기록 또는 해당 구간을 라이딩한 다른 사용자의 기록에 도전해 볼 수 있습니다.

### Strava™ 구간

Strava 구간을 Edge 540 장치에 다운로드할 수 있습니다. Strava 구간을 따라가며 자신의 이전 기록은 물론, 같은 구간을 라이딩한 친구나 프로 선수의 기록과 비교할 수 있습니다.

Strava 멤버쉽 가입은 Garmin Connect 계정의 구간 메뉴에서 가능합니다. 자세한 내용은 *www.strava.com*을 참조하시기 바랍니다.

본 설명서의 내용은 Garmin Connect 구간과 Strava 구간에 모두 적용됩니다.

#### *Strava 구간 탐색 위젯 사용하기*

Strava Segment Explore 위젯을 사용하면 인근의 Strava 구간을 눈으로 확인하거나 이 구간에서 라이딩할 수 있습니다.

Strava Segment Explore 위젯에서 구간을 선택합니다.

지도에 해당 구간이 나타납니다.

### Garmin Connect의 구간 따라가기

Garmin Connect에서 구간을 다운로드하여 따라가려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(*25 페이지, Garmin Connect*).

**참고:** 현재 Strava 구간을 사용하고 있다면 Garmin Connect 앱에 동기화될 때 별표가 붙은 중요 구간이 자동으로 장치로 전송됩니다.

1. 옵션을 선택합니다:
   - Garmin Connect 앱을 엽니다.
   - *connect.Garmin.com/ko-KR/*에 접속합니다.
2. 구간을 선택합니다.
3. 또는 **장치로 전송**을 선택합니다.
4. 화면상의 지시에 따릅니다.
5. Edge 바이크 컴퓨터에서 **트레이닝** > **구간**을 선택합니다.
6. 구간을 선택합니다.
7. **라이딩**을 선택합니다.

### 구간 활성화하기

현재 장치에 로드되어 있는 구간 중 활성화된 구간을 선택할 수 있습니다.

1. **트레이닝** > **구간** > **구간 옵션** > **활성/비활성** > **다중 편집**을 선택합니다.
2. 활성화할 구간을 선택합니다.

### 구간 레이스하기

구간은 가상 레이스 코스입니다. 구간을 레이스하며 자신의 이전 기록, 다른 사이클리스트의 기록, Garmin Connect 계정의 인맥 또는 사이클링 커뮤니티의 다른 회원들의 기록과 비교할 수 있습니다. 활동 데이터를 Garmin Connect 계정에 업로드하여 자신의 구간 순위를 볼 수 있습니다.

**참고:** 사용자의 Garmin Connect 계정과 Strava 계정이 연결되어 있다면, 사용자의 액티비티는 Strava 계정에 자동적으로 전송되므로 구간 위치를 검토할 수 있습니다.

1. ▶를 선택하여 타이머를 선택하고 주행을 시작합니다.

   자신의 경로가 활성화된 구간과 만나면, 이 구간에서 경주할 수 있습니다.
2. 구간 레이싱을 시작합니다.

   구간 데이터 화면이 자동으로 표시됩니다.




3. 필요하다면 레이스 도중 •••를 눌러 목표를 변경합니다.

   구간 기록 보유자, 자신의 과거 기록, 또는 다른 라이더들과 경주를 벌일 수도 있습니다(해당되는 경우). 목표는 자신의 현재 운동 능력에 따라 자동으로 조정됩니다.

구간이 완료되면 메시지가 나타납니다.

### 구간 세부 사항 보기

1. **트레이닝** > **구간**을 선택합니다.
2. 구간을 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다:
   - 맵에서 구간을 보려면 **지도**를 선택합니다.
   - **해발 고도**를 선택하여 구간의 고도표를 봅니다.
   - **순위표**를 선택하여 구간 리더, 그룹 리더 또는 도전자의 라이딩 시간과 평균 속도, 자신의 최고 시간과 평균 속도 및 다른 라이더(해당되는 경우)를 봅니다.

     **팁:** 순위표를 선택하여 구간 레이스 목표를 변경할 수 있습니다.
   - **활성화**를 선택하여 구간 레이스를 활성화하고 다가오는 구간 알림을 표시할 수 있습니다.

### 구간 옵션

**트레이닝** > **구간** > **구간 옵션**을 선택합니다.

**방향 안내:** 커브 안내를 활성화하거나 비활성화합니다.

**난이도 자동 선택:** 사용자의 현재 퍼포먼스를 기반으로 하는 자동 목표 조절 기능을 활성화하거나 비활성화 합니다.

**검색:** 저장된 구간을 이름으로 검색할 수 있습니다.

**활성화/비활성화:** 현재 장치에 로드된 구간을 활성화하거나 비활성화합니다.

**기본 리더 우선순위:** 구간 레이싱 중에 사용자가 목표 타겟의 순서를 선택할 수 있습니다.

**삭제:** 장치에서 저장된 구간을 모두 삭제하거나 여러 개를 삭제할 수 있습니다.

### 구간 삭제하기

1. **트레이닝** > **구간**을 선택합니다.
2. 구간을 선택합니다.
3. > ✔를 선택합니다.

## 실내 트레이닝

이 장치는 GPS를 끄고 사용할 수 있는 실내 활동 프로필을 포함합니다. GPS가 꺼졌을 때, 속도와 거리 데이터를 장치로 전송하는 호환 센서 또는 실내 트레이너가 없으면 속도와 거리 데이터를 볼 수 없습니다.

### 실내 트레이너 사용하기

호환되는 실내 트레이너를 사용하려면 트레이너를 ANT+ 기술을 사용하는 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

장치를 실내 트레이너와 함께 사용하여 코스, 활동 또는 워크아웃을 따라가는 동안 저항을 시뮬레이션할 수 있습니다. 실내 트레이너를 사용하는 동안 GPS는 자동으로 꺼집니다.

1. 트레이닝 > **스마트 트레이너**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 저항력을 수동으로 조정하려면 **프리 라이딩**을 선택합니다.
   - 저장된 코스를 따라 이동하려면 **코스 따라가기**를 선택합니다(*13 페이지, 코스*).
   - **활동 따라가기**를 선택하여 저장된 라이딩을 따라갑니다(*1 페이지, 라이딩하기*).
   - **워크아웃 따라하기**를 선택하여 저장된 워크아웃을 따라합니다.

   **참고:** 트레이너의 저항력은 코스 또는 라이딩 정보에 따라 달라집니다. 호환되는 일부 트레이너에서는 사용자가 경사도와 목표 파워를 설정할 수 있습니다.
3. 코스, 활동 또는 워크아웃을 선택합니다.
4. **라이딩**을 선택합니다.
5. ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

#### *저항 설정하기*

1. **트레이닝** > **스마트 트레이너** > **저항 설정**을 선택합니다.
2. 트레이너가 가하는 저항력을 설정하려면 ∧ 또는 ∨를 선택합니다.
3. ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
4. 필요하다면 ••• > **저항 설정**을 선택하여 활동 중에 저항을 조정합니다.

#### *타겟 파워 설정하기*

1. **트레이닝** > **스마트 트레이너** > **목표 파워 설정**을 선택합니다.
2. 타겟 파워 값을 설정합니다.
3. 활동 프로필을 선택합니다.
4. ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

   트레이너에 의해 적용되는 저항력은 사용자의 속도를 기반으로 일정한 파워 출력을 유지하기 위해 조정됩니다.
5. 필요하다면 ••• > **목표 파워 설정**을 선택하여 운동을 하는 동안 목표 파워를 조절할 수 있습니다.

## 인터벌 워크아웃

거리 또는 시간을 기준으로 인터벌 워크아웃을 만들 수 있습니다. 사용자 지정 인터벌 워크아웃은 사용자가 다른 인터벌 워크아웃을 만들기 전까지 장치에 저장됩니다. 알려진 거리를 라이딩할 때 오픈 인터벌을 사용할 수 있습니다. ↻를 선택하면 장치는 인터벌을 기록하고 휴식 인터벌로 이동합니다.

### 인터벌 워크아웃 만들기

1. **트레이닝** > **인터벌** > ✎ > **인터벌** > **목표 타입**를 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다.

   **팁:** 타입을 오픈으로 설정하면 오픈 인터벌을 만들 수 있습니다.
3. 필요하다면 인터벌에 대한 상한 값과 하한 값을 입력합니다.
4. **지속 시간**을 선택하고 인터벌 시간 값을 입력하고 ✔를 선택합니다.
5. ←를 선택합니다.
6. **휴식** > **목표 타입**을 선택합니다.
7. 옵션을 선택합니다.
8. 필요하다면 휴식 인터벌에 대한 상한 값과 하한 값을 입력합니다.
9. **지속 시간**을 선택하고 휴식 인터벌의 값을 입력하고 ✔를 선택합니다.
10. ←를 선택합니다.
11. 하나 또는 그 이상 이상의 옵션을 선택합니다:
    - 반복 횟수를 설정하려면, **반복**을 선택합니다.
    - 워크아웃에 오픈 엔드 웜업(사용자가 조정할 수 있는 준비운동)을 추가하려면, **워밍업** > **켜짐**을 선택합니다.
    - 워크아웃에 오픈 엔드 쿨다운(사용자가 조정할 수 있는 정리운동)을 추가하려면, **쿨다운** > **켜짐**을 선택합니다.

### 인터벌 워크아웃 시작하기

1. **트레이닝** > **인터벌** > **워크아웃 실행**을 선택합니다.
2. ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
3. 인터벌 운동에 워밍업이 있는 경우 ↻를 눌러 첫 번째 인터벌을 시작합니다.

4 화면상의 지시에 따릅니다.

모든 인터벌을 완료하면 메시지가 나타납니다.

## 활동 기록과 경기하기

이전에 기록한 활동이나 저장된 코스에 참가할 수 있습니다.

1 **트레이닝** > **활동기록과 경기하기**를 선택합니다.
2 옵션을 선택합니다:
   - **라이딩 기록**를 선택합니다.
   - **저장된 코스**를 선택합니다.
3 활동이나 코스를 선택합니다.
4 **라이딩**을 선택합니다.
5 ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

## 레이스 이벤트를 위한 훈련

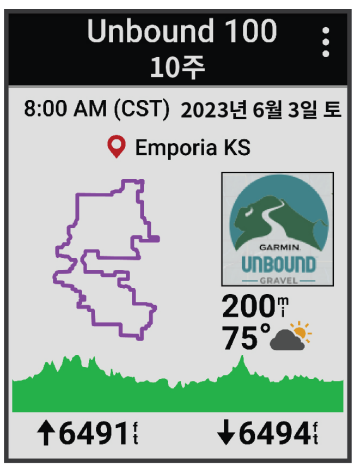
VO2 Max. 추정치(*7 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*)가 있고 1주일 동안 심박수와 파워를 측정하면서 라이딩하는 경우, Edge 장치가 사이클링 이벤트 훈련에 도움이 될 매일 워크아웃을 추천할 수 있습니다.

1 핸드폰이나 컴퓨터에서 Garmin Connect 캘린더를 실행합니다.
2 이벤트 일자를 선택한 후 레이스 이벤트를 추가합니다.

   자신이 위치한 지역의 이벤트를 검색하거나 자신만의 이벤트를 생성할 수 있습니다.
3 이벤트 관련 세부정보를 추가하고, 가능한 경우 코스도 추가합니다.
4 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화합니다.
5 장치에서 다음 주요 레이스 이벤트까지의 카운트다운을 보려면 주요 레이스 이벤트 요약 정보로 화면을 스크롤합니다.

### 레이스 캘린더 및 주요 레이스

Garmin Connect 캘린더에 레이스 이벤트를 추가한 다음 주요 이벤트 요약 정보(*30 페이지, 요약 정보 목록 사용자 설정하기*)를 추가하여 Edge 바이크 컴퓨터에서 이벤트를 확인할 수 있습니다. 이벤트 날짜는 향후 365일 이내여야 합니다. 이벤트까지의 카운트다운, 이벤트 시간과 위치, 코스 세부 사항(이용 가능한 경우), 날씨 정보가 장치에 표시됩니다.




**참고:** 이벤트에 대한 날씨 정보가 바로 나타나며, 지역 예보 데이터가 이벤트 약 14일 전에 나타납니다.

코스 정보와 날씨 세부 정보를 확인하려면 주요 이벤트 요약에서 ⌄를 누릅니다. 제공되는 이벤트 코스 데이터에 따라서는 고도 데이터, 코스 맵, 코스 요구사항, 오르막 세부 정보도 확인할 수 있습니다.

## 운동 목표 설정하기

훈련 목표 기능을 가상 파트너 기능과 함께 사용하면 설정한 거리, 거리와 시간, 거리와 속도 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 훈련 활동을 하는 동안 장치는 사용자가 훈련 목표에 얼마나 근접했는지에 대해 실시간으로 피드백을 제공합니다.

1 **트레이닝** > **목표 설정**을 선택합니다.
2 옵션을 선택합니다:
   - 미리 설정된 거리를 선택하거나 직접 사용자 설정 거리를 직접 입력해서 거리만을 선택합니다.
   - 거리 및 시간 목표를 선택하려면 **거리 및 시간**을 선택합니다.
   - 거리와 속도 목표를 선택하려면 **거리 및 속력**을 선택합니다.

   예상 종료 시간이 표시된 훈련 목표 화면이 나타납니다. 예상 종료 시간은 사용자의 현재 수행 상태와 남은 시간을 기준으로 측정됩니다.
3 ✔를 선택합니다.
4 ▶를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.
5 활동을 종료한 뒤에 ▶를 눌러 **저장**을 선택합니다.

# 내 통계

Edge 540 바이크 컴퓨터는 사용자의 개인 통계 정보를 추적할 수 있으며 운동 성과(운동 능력)의 측정치를 계산할 수 있습니다. 운동 성과의 측정치를 계산하려면 호환 심박계 또는 파워미터 혹은 스마트 트레이너가 필요합니다.

## 운동 성과 측정

이 운동 성과 측정은 훈련 활동과 경기의 성과를 측정하고 이해하는데 도움이 되는 추정치를 제공합니다. 이 측정을 수행하려면 손목 심박계 또는 호환 가슴 심박계를 사용하여 몇 가지 운동을 실시해야 합니다. 사이클링 운동성과 측정에는 심박계와 파워 미터가 필요합니다.

이러한 측정치는 Firstbeat Analytics 에서 제공하고 지원합니다. 더 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/minisite/cyclingdynamics/*에서 확인하실 수 있습니다.

**참고:** 처음에는 추정치가 부정확할 수 있습니다. 장치에서 성과를 파악하려면 활동을 수 차례 완료해야 합니다.

**훈련 상태:** 훈련 상태는 사용자의 훈련이 운동능력과 성과에 어떠한 영향을 끼치는지를 보여줍니다. 훈련 상태는 장기간 동안의 훈련 부하와 최대 산소섭취량(VO2 max)의 변화를 기준으로 합니다.

**VO2 Max:** VO2 Max는 운동 능력을 최대로 발휘하는 시점에서 1분당 1kg의 몸무게가 소비할 수 있는 최대 산소량(밀리리터 단위)입니다. 사용자가 높은 온도의 환경 또는 높은 고도에 적응하고 있는 경우, 장치는 열과 고도에 따라 보정된 VO2 max 값을 표시합니다.

**훈련 부하:** 훈련 부하는 최근 7일 동안의 회복기 초과산소섭취량(excess post-exercise oxygen

consumption: EPOC)의 합계입니다. EPOC는 운동 후에 몸이 회복하는데 에너지가 얼마나 필요한지를 추정한 값입니다.

**훈련 부하 포커스:** 장치는 사용자의 훈련 부하를 분석하고, 기록된 각 활동의 강도와 구조를 바탕으로 그것을 여러 가지 카테고리로 분류합니다. 훈련 부하 포커스는 카테고리마다 누적된 총 부하와 훈련의 집중도를 포함합니다. 장치는 지난 4주에 걸친 훈련 부하의 분포를 화면에 표시합니다.

**회복 시간:** 회복 시간은 완전히 회복되어 다음 번의 격렬한 운동을 수행할 준비가 되기까지 어느 정도의 시간이 남아 있는지를 표시합니다.

**FTP(Functional threshold power):** 장치는 초기 설정의 사용자 프로파일 정보를 사용하여 FTP 값을 추정합니다. 더 정확한 등급 산정을 위하여 가이드 테스트를 수행할 수도 있습니다.

**HRV 스트레스 테스트:** HRV(심박수 변화) 스트레스 테스트를 실시하려면 Garmin 가슴 심박계가 필요합니다. 이 장치는 3분 동안 가만히 서 있는 동안 심박수 변화를 기록합니다. 이것은 사용자의 전체적인 스트레스 수준에 대한 정보를 제공합니다. 스트레스 범위는 1부터 100까지이며 점수가 낮을 수록 스트레스 수준도 낮습니다.

**운동 성과:** 운동 성과는 활동이 6~20분 정도 경과한 후의 실시간 평가 결과입니다. 이것은 데이터 필드로서 추가할 수 있으므로, 나머지 활동을 실시하는 동안 자신의 운동 성과를 확인할 수 있습니다. 운동 성과는 자신의 실시간 상태를 평균적인 자신 운동 능력과 비교합니다.

**파워 커브:** 파워 커브는 시간이 지남에 따라 유지되는 파워 출력을 화면에 표시합니다. 사용자는 지난 달, 3개월 , 12개월의 파워 곡선을 볼 수 있습니다.

### 훈련 상태 레벨

훈련 상태는 자신의 훈련이 체력 수준과 성과에 어떠한 영향을 끼치는지를 보여줍니다. 훈련 상태는 장기간 동안의 훈련 부하의 변화와 VO2 Max, HRV 상태의 변화를 바탕으로 합니다. 사용자는 미래의 훈련을 계획하고 체력 수준을 지속적으로 향상시키기 위하여 자신의 훈련상태를 활용할 수 있습니다.

**훈련 상태 없음:** 장치가 사용자의 훈련 상태를 판단하기 위해서는 2주에 걸쳐 여러 활동을 기록해야 합니다.

**디트레이닝:** 디트레이닝은 1주일 이상 훈련이 평소보다 더 약하게 실시되어 사용자의 체력 수준에 영향을 끼치는 경우에 나타납니다. 훈련 부하를 증가시켜 개선된 결과를 얻을 수 있습니다.

**회복:** 더 가벼운 훈련 부하는 신체가 회복되도록하며, 이러한 회복 과정은 장기적인 고강도 훈련에 필수적입니다. 준비가 된 것으로 판단하였다면 더 고강도의 훈련 부하로 복귀할 수 있습니다.

**운동 능력 유지:** 체력 수준을 유지하기 위해서는 현재 훈련 부하만으로 충분합니다. 체력을 개선하려면 자신의 운동 프로그램을 변화시키거나 훈련량을 증가시켜야 합니다.

**생산적임:** 현재의 훈련 부하가 체력 수준과 성과를 올바른 방향으로 변화시키고 있습니다. 향상된 체력 수준을 유지하기 위해서는 훈련 계획에 회복 기간을 포함시켜야 합니다.

**운동 능력 향상:** 운동 능력 향상은 현재의 몸 상태가 이상적인 경기 조건에 부합함을 의미합니다. 최근에 감소된 훈련 부하가 몸을 회복시키고 있으며 이전에 실시된 훈련으로 인한 피로를 완전하게 보충시켜 줍니다. 이러한 운동능력향상 상태는 짧은 시간 동안만 유지될 수 있으므로 더욱 향상된 목표의 계획을 수립해야 합니다.

**오버트레이닝:** 훈련 부하가 너무 강하며 역효과를 불러일으킵니다. 사용자의 몸은 휴식이 필요합니다. 훈련 일정에 더 가벼운 훈련을 추가함으로서 회복하는데 필요한 시간을 확보해야 합니다.

**비생산적:** 훈련 부하는 적절한 수준이지만 체력이 감소하고 있습니다. 스트레스, 영양, 스트레스 관리에 주의를 기울여야 합니다.

**피로감:** 회복력과 트레이닝량의 불균형을 의미합니다. 힘든 트레이닝 또는 중요한 사건 이후에 정상적으로 나타나는 결과입니다. 신체 회복이 어려울 수 있으므로, 전반적인 건강에 주의를 기울여야 합니다.

### *훈련 상태를 알아내기 위한 팁*

훈련 상태 기능은 주 1회 이상의 VO2 Max. 측정 등 최신 체력 수준 평가를 토대로 합니다. 심박수가 몇 분 동안 최대 심박수의 70% 이상에 도달한 실내외 파워 라이딩을 완료하고 나면 VO2 Max. 추정치가 업데이트됩니다.

훈련 상태 기능을 최대한으로 활용하기 위하여 다음과 같은 팁을 시도해볼 수 있습니다.

- 주 1회 이상 파워미터를 사용해 라이딩하면서 최소 10분 동안 최대 심박수의 70% 이상에 도달하도록 합니다.

  1주 동안 장치를 사용하면, 자신의 훈련 상태를 확인할 수 있습니다.
- 장치가 사용자의 운동 성과를 알 수 있도록 모든 피트니스 활동을 기본 트레이닝 장치에 기록합니다 (*11 페이지, 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기*).

### VO2 Max. 추정치에 대하여

VO2 max.는 최대 운동 성과에서 체중 1킬로그램당 1분마다 소비할 수 있는 최대 산소량(단위: 밀리리터)입니다. 간단하게 말하자면, VO2 max.는 운동 성과를 나타내는 지표로서 운동 능력이 향상되면 이 수치도 증가합니다.

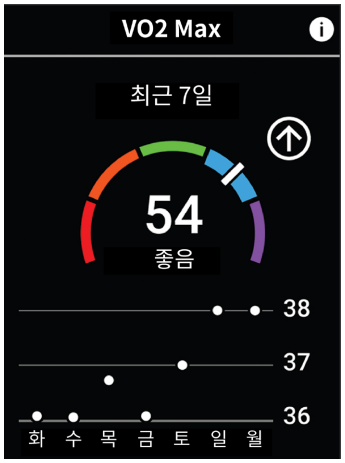
### *VO2 Max. 추정치 얻기*

VO2 max. 추정치를 보려면 심박계를 착용하고 파워미터를 설치한 후 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 장치에 심박계가 포함되어 있는 경우, 장치와 센서는 이미 페어링되어 있습니다(*26 페이지, 사용자 프로필 설정하기*). 가장 정확한 추정치를 얻기 위해 사용자 프로파일 설정을 완료하고 최대 심박수를 설정합니다 (*21 페이지, 심박존 설정하기*).

**참고:** 추정치는 처음에는 정확하지 않아 보일 수 있습니다. 장치는 사용자의 사이클링 능력을 파악하기 위해 몇 번의 라이딩이 필요합니다.

1. 야외에서 꾸준히 고강도로 20분 이상 라이딩을 실시합니다.
2. 라이딩 후 **저장**을 선택합니다.
3. ☰ > **내 통계** > **훈련 상태**를 선택합니다.
4. ⌄를 눌러 VO2 Max.를 확인합니다.

   VO2 max. 추정치는 수치와 색상 게이지 상의 위치로 표시됩니다.




| | |
|---|---|
| 자주색 | 최상 |
| 청색 | 매우 좋음 |
| 녹색 | 좋음 |
| 주황색 | 보통 |
| 적색 | 낮음 |

VO2 max. 데이터 및 분석은The Cooper Institute®의 승인 하에 제공됩니다. 자세한 내용은 부록(*44 페이지, VO2 Max. 표준 등급*)과 *www.CooperInstitute.org*을 참조하시기 바랍니다.

### *사이클링 O2 Max.에 대한 팁*

VO2 max. 산출 정확도는 적절한 고강도로 지속적으로 라이딩하고 심박수와 파워에 큰 변동이 없을 때 향상됩니다.

- 라이딩하기 전에 장치, 심박계 및 파워미터가 제대로 기능하며 페어링되어 있는지, 배터리 잔량이 충분한지 확인합니다.
- 20분 라이딩하는 동안 심박수가 최대 심박수의 70% 이상을 유지해야 합니다.
- 20분 라이딩하는 동안 일정한 파워 출력을 유지해야 합니다.
- 기복이 있는 지형을 피합니다.
- 단체 라이딩은 드래프트가 많으므로 피합니다.

### *열 및 고도 적응*

높은 온도나 고도와 같은 환경적 요소들은 훈련과 운동 성과에 영향을 미칩니다. 예를 들어 높은 고도에서의 훈련은 체력에 긍정적 영향을 미치지만, 높은 고도에 노출되는 동안 일시적 VO2 max 하락을 겪을 수도 있습니다. 온도가 22°C(72°F)를 초과하고 고도가 800 m(2625 피트)를 초과하는 경우, Edge 540 장치는 적응 알림을 제공하고 VO2 max 추정치 및 훈련 상태에 대한 보정을 제공합니다.

**참고:** 열 적응 기능은 GPS를 사용하는 활동에만 적용할 수 있으며 연결된 핸드폰이 제공하는 날씨 데이터가 필요합니다. 완전한 적응에는 최소 4일의 훈련기간이 걸립니다.

## 급성 부하

급격한 운동부하는 최근 7일 동안의 훈련량을 측정한 것입니다. 이것은 최근 7일 동안의 EPOC(운동 후 초과산소섭취량) 측정값의 합입니다. 이 게이지는 현재의 훈련 부하가 너무 낮은지, 너무 높은지, 아니면 체력 수준을 유지하거나 향상시키는데 적합한 최적의 범위 안에 있는지를 알려줍니다. 최적의 훈련 부하 범위는 개인의 운동 수준과 운동 기록에 따라 결정됩니다. 이 범위는 훈련 시간과 훈련 강도가 증가하거나 감소함에 따라 조절됩니다.

### *급성 부하 확인하기*

급격한 운동 부하 추정치를 확인하려면 먼저 심박수 모니터를 착용하고, 파워미터를 설치하고, 이들을 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

장치 패키지에 심박수 모니터가 포함되어 있으면 장치와 센서가 이미 페어링된 것입니다. 가장 정확한 추정치를 얻을 수 있도록 사용자 프로필 설정(*26 페이지, 사용자 프로필 설정하기*)을 완료하고 최대 심박수를 설정합니다(*21 페이지, 심박존 설정하기*).

**참고:** 추정치는 처음에는 정확하지 않아 보일 수 있습니다. 장치는 사용자의 사이클링 능력을 파악하기 위해 몇 번의 라이딩이 필요합니다.

1. 최소한 7일에 1회 이상 라이딩합니다.
2. ☰ > **내 통계** > **훈련 상태**를 선택합니다.
3. ⌄를 눌러 급성 부하를 확인합니다.




## 훈련 부하 포커스

운동 성과와 체력 향상을 극대화하기 위하여 훈련은 저강도 유산소, 고강도 유산소, 무산소라는 세 가지 카테고리로 구분해야 합니다. 훈련 부하 밸런스는 훈련이 각 카테고리에 어느 정도 속해 있는지를 보여주고 훈련 목표를 제공합니다. 훈련 부하가 낮은지, 최적인지, 아니면 높은지를 알아내기 위하여 훈련 부하 밸런스는 7일 이상 훈련할 것을 요구합니다. 4 주의 훈련을 실시한 후 훈련 부하 추정치는 훈련에 균형을 유지하는데 도움이 되는 더욱 상세한 목표 정보를 제공할 것입니다.

**목표 이하:** 모든 훈련 강도 카테고리에서 사용자의 훈련 부하는 최적의 부하보다 더 낮습니다. 워크아웃 시간 또는 빈도를 증가시켜 봅니다.

**저강도 유산소 부족:** 더 높은 강도의 운동을 위한 회복과 밸런스를 제공하기 위하여 저강도 유산소 운동을 추가하여 봅니다.

**고강도 유산소 부족:** 시간이 지남에 따라 젖산 역치와 VO2 max를 향상시키는데 도움이 될 수 있도록 고강도 유산소 운동을 추가하여 봅니다.

**무산소 부족:** 시간이 지남에 따라 속도와 무산소 능력을 향상시킬 수 있도록 더 강도 높은 무산소 운동을 약간 추가하여 봅니다.

**균형:** 훈련 부하가 균형이 잡혀 있으며 계속 훈련하면 전반적인 체력 향상을 제공합니다.

**저강도 유산소 포커스:** 훈련 부하가 주로 낮은 강도의 유산소 운동입니다. 이러한 운동은 더 고강도의 워크아웃을 위한 견실한 기초를 제공하며 이러한 고강도 워크아웃을 추가할 수 있는 몸 상태로 준비시켜 줍니다.

**고강도 유산소 포커스:** 훈련 부하가 주로 높은 강도의 유산소 운동입니다. 이러한 운동은 젖산 역치, VO2 max, 지구력을 향상시키는데 도움이 됩니다.

**무산소 포커스:** 훈련 부하가 대부분 고강도 운동입니다. 이 운동은 빠른 체력 향상을 제공하지만, 저강도 유산소 운동을 통해 균형을 잡아야 합니다.

**목표 이상:** 훈련 부하가 최적의 상태보다 더 높으며, 워크아웃의 시간과 빈도를 감소시키는 것을 고려해야 합니다.

## 사이클링 능력 보기

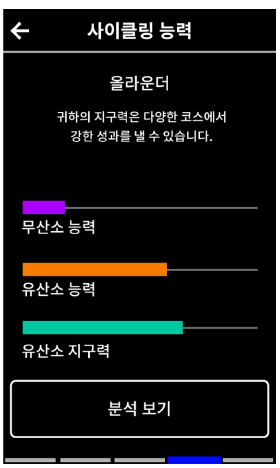
사이클링 기능을 보기 전, 반드시 사용자 프로필에 7일 트레이닝 내역, VO2 최대값 데이터가 기록되어 있어야 하며(*7 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*), 페어링된 파워미터에서 얻은 파워 커브 데이터가 있어야 합니다 (*11 페이지, 파워 커브 보기*).

사이클링 능력은 세 가지 범주, 즉 유산소 운동 지구력, 유산소 운동 능력, 무산소 운동 능력에 대한 운동 성과 측정값을 말합니다. 사이클링 능력에는 현재의 라이딩 유형(예: 오르막)이 포함됩니다. 사용자 프로필에 입력하는 정보(예: 체중)도 라이더 유형 판정에 도움이 됩니다 (*26 페이지, 사용자 프로필 설정하기*).

1. 홈 화면에서 ⌄를 눌러 사이클링 능력 요약 정보를 확인합니다.

   **참고:** 홈 화면에 요약 정보를 추가해야 할 수도 있습니다 (*1 페이지, 요약 정보 보기*).

2. 본인의 현재 라이더 유형을 확인하려면 사이클링 능력 요약 정보를 선택합니다.




3. 본인의 사이클링 능력에 대한 상세 분석을 확인하려면 **분석 보기**를 선택합니다.

## 훈련 효과에 대하여

운동 효율은 유산소 능력에 대한 각 활동의 영향을 측정하는 것입니다. 활동을 실시하는 동안 운동 효율은 누적됩니다. 활동이 진전됨에 따라 운동 효율 값도 증가하여 해당 활동이 얼마나 건강을 개선시켰는지 보여줍니다. 훈련 효율은 사용자 프로필 정보, 심박수, 지속 시간, 운동 강도를 통해 결정됩니다. 진행한 활동에 대한 주요 훈련 분석결과가 7가지로 나눠집니다. 각 결과가 다른 색상으로 표시되며 사용자의 훈련 부하 포커스(*8 페이지, 훈련 부하 포커스*)에 해당됩니다. 'VO2 Max에 매우 효과적'등 분석결과의 자세한 설명은 Garmin Connect 활동 상세사항을 확인할 수 있습니다.

유산소 훈련 효과는 사용자의 심박수를 사용하여 운동의 누적 강도가 유산소 운동 능력에 어떠한 영향을 끼치는지 측정하는 것으로서, 운동을 통하여 운동 능력이 유지되거나 더욱 향상되는 경우에 이를 사용자에게 알려줍니다. 운동을 하는 동안 누적된 EPOC(운동 후 초과산소섭취량)은 사용자의 체력 수준과 훈련 습관을 설명하는 일정 범위의 값으로 매핑됩니다. 보통 강도의 꾸준한 워크아웃이나 좀더 긴 인터벌(180 초 이상)의 워크아웃은 유산소 대사에 긍정적 영향을 끼치며 유산소 훈련 효과를 향상시킵니다.

무산소 훈련 효과는 심박수와 속도(또는 파워)를 사용하여 매우 고강도의 운동을 수행하는 능력에 워크아웃이 어떠한 영향을 끼치는지 알아냅니다. EPOC(운동 후 초과산소섭취량)에 대한 무산소 기여도와 운동의 종류를 바탕으로 이 값을 얻을 수 있습니다. 10~120 초의 반복적인 고강도 인터벌은 무산소 능력에 매우 유익한 영향을 끼치며 무산소 훈련 효과를 향상시킵니다.

데이터 필드로서 **유산소 훈련 효과**와 **무산소 훈련 효과**를 훈련 화면 중 하나에 추가하여 운동 전반의 수치를 모니터링할 수 있습니다.

| 운동 효율 | 유산소 효과 | 무산소 효과 |
|---|---|---|
| 0.0~0.9 | 효과 없음 | 효과 없음 |
| 1.0~1.9 | 약간의 효과 | 약간의 효과 |
| 2.0~2.9 | 유산소 체력을 유지합니다. | 무산소 체력을 유지합니다. |
| 3.0~3.9 | 유산소 체력을 향상시킵니다. | 무산소 체력을 향상시킵니다. |
| 4.0~4.9 | 유산소 체력을 크게 향상시킵니다. | 무산소 체력을 크게 향상시킵니다. |
| 5.0 | 운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다. | 운동 부하가 강하며 충분한 회복 시간이 없다면 해로울 수 있습니다. |

운동 효율 관련 기술은 Firstbeat Analytic 사에 의해 제공되고 지원됩니다. 더 자세한 정보는 *www.firstbeat.com*를 참고하시기 바랍니다.

## 회복 시간

손목 심박 측정 기능 또는 호환되는 가슴 심박계와 함께 Garmin 장치를 사용하면 몸이 완전히 회복되어 다음번 고강도 운동을 실시할 준비가 완료될 때까지 시간이 얼마나 남았는지를 화면에 표시할 수 있습니다.

**참고:** 회복 시간 권고에는 사용자의 VO2 Max 추정치가 사용되며, 처음에는 부정확할 수도 있습니다. 사용자의 운동 능력을 알아내기 위하여 장치는 사용자에게 몇 가지 활동을 완료하도록 요구합니다.

회복 시간은 활동 후에 바로 나타납니다. 시간은 또 다른 고강도 워크아웃을 시작하기 위한 최적 상태가 될 때까지 카운트다운됩니다. 이 장치는 수면, 스트레스, 휴식, 신체 활동의 변화를 기반으로 하여 하루 종일 회복 시간을

업데이트합니다.

### *회복 시간 보기*

회복 시간 기능을 사용하려면, 먼저 손목형 심박계가 포함된 Garmin 장치 또는 호환되는 흉부 심박계를 사용하는 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 장치 패키지에 심박계가 포함되어 있는 경우, 장치와 센서는 이미 페어링된 상태입니다. 가장 정확한 추정치를 얻기 위해서는, 사용자 프로파일 설정을 완료하고(*26 페이지, 사용자 프로필 설정하기*) 최대 심박수를 설정합니다 (*21 페이지, 심박존 설정하기*).

1. ☰ > **내 통계** > **회복** > ⋮ > **활성화**을 선택합니다.
2. 주행을 시작합니다.
3. 라이딩후 **저장**을 선택합니다.

   회복 시간이 나타납니다. 최대 시간은 4일이며 최소 시간은 6시간입니다.

## 훈련 부하 추정치 구하기

운동 부하 추정치를 확인하려면 먼저 심박수 모니터를 착용하고, 파워미터를 설치하고, 이들을 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

장치 패키지에 심박수 모니터가 포함되어 있으면 장치와 센서가 이미 페어링된 것입니다. 가장 정확한 추정치를 얻을 수 있도록 사용자 프로필 설정(*26 페이지, 사용자 프로필 설정하기*)을 완료하고 최대 심박수를 설정합니다 (*21 페이지, 심박존 설정하기*).

**참고:** 추정치는 처음에는 정확하지 않아 보일 수 있습니다. 장치는 사용자의 사이클링 능력을 파악하기 위해 몇 번의 라이딩이 필요합니다.

1. 최소한 7일에 1회 이상 라이딩합니다.
2. ☰ > **내 통계** > **훈련 상태**를 선택합니다.
3. ⌄를 눌러 운동 부하를 확인합니다.




## FTP 추정치 얻기

본 장치는 초기 설정에서 사용자 프로파일 정보를 사용하여 사용자의 FTP(functional threshold power)를 추정합니다. 더욱 정확한 FTP 값을 위해 페어링된 파워미터를 사용하여 FTP 테스트를 수행할 수 있습니다(*10 페이지, FTP 테스트 수행하기*).

☰ > **내 통계** > **파워 게이지** > **FTP**를 선택합니다.

FTP는 킬로그램당 와트로 측정된 값으로 표시되며 파워 출력(와트)과 색상 게이지에 있는 위치를 표시합니다.




| | |
|---|---|
| 자주색 | 최상 |
| 청색 | 매우 좋음 |
| 녹색 | 좋음 |
| 주황색 | 보통 |
| 적색 | 훈련되지 않음 |

더 자세한 정보는 부록을 참조하시기 바랍니다 (*44 페이지, FTP 등급*).

### *FTP 테스트 수행하기*

FTP(functional threshold power)를 알아내기 위한 테스트를 수행하려면 그 전에 반드시 파워미터와 심박 모니터를 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

1. ☰ > **내 통계** > **파워 게이지** > **FTP** > ⋮ > **FTP 테스트** > **라이딩**을 선택합니다.
2. ▶❙를 눌러 활동 타이머를 시작합니다.

   라이딩을 시작하면 장치에 테스트의 각 단계, 타겟 및 현재 파워 데이터가 표시됩니다. 테스트가 완료되면 메시지가 나타납니다.
3. 활동 타이머를 중지하려면 ▶❙를 누릅니다.
4. **저장**을 선택합니다.

   FTP는 킬로그램당 와트로 측정된 값으로 표시되며 파워 출력(와트)과 색상 게이지에 있는 위치를 표시합니다.

### *자동으로 FTP 계산하기*

장치가 FTP(functional threshold power) 값을 계산하려면, 우선 파워 미터와 심박계를 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

**참고:** 추정치는 처음에는 정확하지 않아 보일 수 있습니다. 장치는 사용자의 사이클링 능력을 파악하기 위해 몇 번의 라이딩이 필요합니다.

1. ☰ > **내 통계** > **파워 게이지** > **FTP** > ⋮ > **FTP 자동 감지**를 선택합니다.
2. 야외에서 최소 20분 이상 고강도로 일정하게 라이딩합니다.
3. 라이딩후 **저장**을 선택합니다.
4. ☰ > **내 통계** > **파워** > **FTP**를 선택합니다.

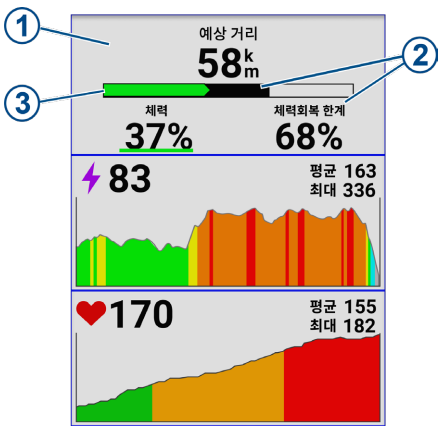
   FTP는 킬로그램당 와트로 측정된 값으로 표시되며 파워 출력(와트)과 색상 게이지에 있는 위치를 표시합니다.

## 실시간 체력 보기

장치에서 사용자의 심박수와 VO2 max. 추정치를 기반으로 하여 실시간 체력 추정치를 제공할 수 있습니다 (*7 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*). 활동 중 운동 강도는 체력 소모 속도에 영향을 미칩니다. 실시간 체력 추적 기능은 생리학 메트릭스와 사용자의 최근 및 장기 활동 기록 (예: 훈련 기간, 해당되는 거리, 훈련 부하 누적)을 결합하여 기능을 발휘합니다(*6 페이지, 운동 성과 측정*).

**참고:** 가장 정확한 결과를 얻기 위해, 다양한 강도 레벨과 기간의 사이클링 활동을 2~3주 동안 파워미터를 통해 지속적으로 기록합니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 자전거 프로필을 선택합니다.
3. **데이터 화면** > **체력**을 선택합니다.
4. 라이딩 중 데이터 화면을 보려면 **화면 표시**를 선택합니다.
5. 현재 노력 표시을 선택합니다.
6. 주요 데이터 필드로 **거리 표시** 또는 **시간 표시**를 선택합니다.
7. **레이아웃 및 데이터 필드**을 선택합니다.
8. 또는 를 눌러 레이아웃을 변경합니다.
9. 를 선택합니다.
10. 라이딩을 시작합니다(*1 페이지, 라이딩하기*).
11. 또는 를 눌러 데이터 화면을 봅니다.




| | |
|---|---|
| ① | 주 체력 데이터 필드. 현재 난이도에서 완전히 지칠 때까지 남은 시간 또는 남은 거리 추정치를 확인할 수 있습니다. |
| ② | 잠재적 체력 추정치. 잠재적 체력은 신체 연료 탱크의 총 용량이라고 생각하면 됩니다. 고강도로 라이딩하면 잠재적 체력이 빠르게 줄어듭니다. 난이도를 줄이거나휴식을 취하면 잠재적 체력이 천천히 줄어듭니다. |
| ③ | 현재 체력 추정치. 현재 체력은 현재 난이도에서 신체 연료 탱크에 남아있는 체력의 양을 나타냅니다. 이 추정치는 일반적 피로와 무산소 사이클링 활동 (스프린트, 오르막, 어택)을 결합하여 구합니다.<br>적색: 체력이 고갈되는 중입니다.<br>주황색: 체력이 일정하게 유지됩니다.<br>녹색: 체력이 충전되는 중입니다. |

## 스트레스 점수 확인하기

스트레스 점수를 확인하려면 심박 모니터를 착용하고 이 장치를 자신의 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

스트레스 점수는 가만히 서 있는 동안 실시한 3분 테스트의 결과로서, 이 테스트에서 Edge 장치는 총 스트레스를 결정하기 위해 심박수 변화를 분석합니다. 훈련, 수면, 영양, 및 일반적인 생활 스트레스는 모두 운동 수행 능력에 영향을 끼칩니다. 스트레스 점수의 범위는 1~100이며 1은 매우 낮은 스트레스 상태이고 100은 매우 높은 스트레스 상태입니다. 자신의 스트레스 점수를 아는 것은 자신의 신체가 강한 운동이나 요가를 수행할 준비가 되어 있는지를 알아내도록 도와줍니다.

**팁:** Garmin은 매일 거의 동일한 시간 동일한 조건 하에서 강도를 측정할 것을 권장합니다.

1. > **내 통계** > **스트레스 점수** > 을 선택합니다.
2. 제자리에 서서 3분 동안 휴식을 취합니다.

## 파워 커브 보기

파워 커브를 보려면 먼저 파워 미터를 장치에 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*)

파워 커브는 시간이 지남에 따라 유지되는 파워 출력을 화면에 표시합니다. 사용자는 지난 달, 3개월 , 12개월의 파워 커브를 볼 수 있습니다.

1. > **내 통계** > **파워**를 선택합니다.
2. 를 눌러 파워 커브를 확인합니다.
3. 를 선택하여 기간을 선택합니다.
4. 기간을 선택합니다.

## 활동 및 운동 성과 측정치 동기화하기

Garmin Connect 계정을 사용하 다른 Garmin 장치에 저장된 활동과 운동 성과 측정치를 Edge 540 바이크 컴퓨터에 동기화할 수 있습니다. 이렇게 하면 자신의 장치가 훈련 상태와 체력을 더 정확하게 반영할 수 있습니다. 예를 들어 Forerunner 워치를 사용하여 라이딩을 기록하고, Edge 540 바이크 컴퓨터에서 활동의 상세정보와 전체적인 훈련 부하를 확인할 수 있습니다.

Edge 540 장치와 다른 Garmin 장치를 Garmin Connect 계정과 동기화합니다.

**팁:** Garmin Connect 앱에서 기본 훈련 장치와 기본 웨어러블을 설정할 수 있습니다(*2 페이지, 통합 훈련 상태*).

다른 Garmin 장치의 최근 활동과 운동 성과 측정치가 Edge 540 장치에 나타납니다.

## 성과 알림 끄기

성과 알림 기능은 기본적으로 켜져 있습니다. 어떤 성과 알림은 운동을 완료하였을 때 나타납니다. 또 어떤 성과 알림은 운동 중에 나타나거나 새로운 성과 측정 기록 을 달성한 경우에 나타나기도 합니다(예를 들면 새로운 VO2 Max 추정치를 달성한 경우).

1. > **내 통계** > **성과 알림**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다.

### 훈련 상태 기능 일시정지하기

부상을 당하였거나 아픈 경우, 훈련 상태 기능을 일시 중지할 수 있습니다. 피트니스 활동의 기록은 계속할 수는 있지만, 훈련 상태, 훈련 부하 포커스, 회복 피드백, 워크아웃 권고와 같은 기능은 일시적으로 비활성화됩니다.

옵션을 선택합니다:

- Edge 바이크 컴퓨터에서 ☰ > **내 통계** > **훈련 상태** > ⋮ > **훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.
- Garmin Connect 설정에서 **퍼포먼스 통계** > **훈련 상태** > ⋮ > **훈련 상태 일시중지**를 선택합니다.

**팁:** 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

#### *일시정지된 훈련 상태 기능 재개하기*

다시 훈련을 시작할 준비가 되었다면 훈련 상태 기능을 재개할 수 있습니다. 더 정확한 결과를 얻으려면 적어도 매주 두 번의 VO2 max 측정이 필요합니다(*7 페이지, VO2 Max. 추정치에 대하여*).

옵션을 선택합니다:

- Edge 바이크 컴퓨터에서 ☰ > **내 통계** > **훈련 상태** > ⋮ > **훈련 상태 재개**를 선택합니다.
- Garmin Connect 설정에서, **퍼포먼스 통계** > **훈련 상태** > ⋮ > **훈련 상태 재개**를 선택합니다.

**팁:** 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화해야 합니다.

## 피트니스 연령 보기

장치가 정확한 피트니스 연령을 계산하려면, Garmin Connect 앱에서 사용자 프로필 설정을 완료해야 합니다.

피트니스 연령은 자신의 체력을 같은 성별의 사람들과 비교하는 방법에 대한 아이디어를 제공합니다. 이 장치는 사용자 연령, 체질량지수(BMI), 안정시 심박수 데이터, 격렬한 활동의 기록을 활용하여 피트니스 연령을 제시합니다. 만일 Garmin Index 체중계를 보유하고 있다면, 장치는 BMI 대신 체지방 비율 지표를 사용하여 피트니스 연령을 알아냅니다. 운동과 라이프스타일의 변화는 피트니스 연령에 영향을 미칠 수 있습니다.

☰ > **내 통계** > **피트니스 연령**을 선택합니다.

## 중고강도 운동시간

장치가 사용자의 중고강도 운동시간을 계산할 수 있으려면 먼저 장치를 페어링한 후 호환되는 심박수 모니터를 착용한 상태로 라이딩해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

세계보건기구(WHO)와 같은 단체에서는 건강 개선을 위해 주당 150분 이상의 중간 강도 활동이나 주당 75분의 고강도 활동을 권고합니다. 심박수 모니터와 페어링된 Edge 장치는 사용자가 중고강도 활동을 한 시간, 주별 중고강도 운동시간 목표, 목표 진척 상황을 추적합니다.

☰ > **내 통계** > **중고강도 운동시간**을 선택합니다.

## 개인 기록

라이딩을 완료하면 장치는 사용자가 라이딩 중에 달성한 모든 새로운 개인 기록을 화면에 표시합니다. 이러한 개인 기록으로는 라이딩 도중에 달성한 표준 거리에 대한 최단 시간 기록, 가장 긴 라이딩, 가장 경사가 심한 오르막이 있습니다. 호환 파워미터와 페어링되면 장치는 20분 동안 기록된 최대 파워 계측값을 화면에 표시합니다.

### 개인 기록 보기

☰ > **내 통계** > **개인 기록**을 선택합니다.

### 개인 기록 되돌리기

각 개인 기록을 이전에 기록된 것으로 되돌릴 수 있도록 설정할 수 있습니다.

1. ☰ > **내 통계** > **개인 기록**을 선택합니다.
2. 되돌릴 기록을 선택합니다.
3. **이전 기록** > ✔를 선택합니다.

**참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.

### 개인 기록 삭제하기

1. ☰ > **내 통계** > **개인 기록**을 선택합니다.
2. 개인 기록을 선택합니다.
3. 🗑 > ✔를 선택합니다.

## 훈련존

- 심박존(*21 페이지, 심박존 설정하기*)
- 파워존(*21 페이지, 심박존 설정하기*)

# 내비게이션

내비게이션 기능과 설정도 코스(*13 페이지, 코스*)와 구간(*4 페이지, 구간*) 내비게이션에 적용됩니다.

- 위치 및 장소 찾기(*12 페이지, 위치*)
- 코스 계획하기(*13 페이지, 코스*)
- 경로 설정(*16 페이지, 경로 설정하기*)
- 맵 설정(*15 페이지, 지도 설정하기*)

## 위치

장치에 위치를 기록하고 저장할 수 있습니다.

### 사용자 위치 표시하기

위치를 표시하려면 위성 신호를 수신해야 합니다.

랜드마크를 기억하거나 특정 지점으로 돌아가기 위해 해당 위치를 표시할 수 있습니다.

1. 주행을 시작합니다.
2. **내비게이션** > ⋮ > **위치 저장** > ✔를 선택합니다.

### 지도에서 위치 저장하기

1. **내비게이션** > **맵 보기**를 선택합니다.
2. ∧와 ∨를 눌러 지도에서 위치를 찾습니다.

   **팁:** ⋮를 눌러 지도 검색 옵션을 전환할 수 있습니다.
3. ⋮를 길게 눌러 위치를 선택합니다.

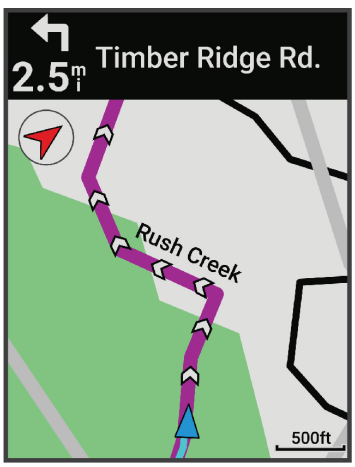
   위치 정보가 지도 상단에 나타납니다.
4. 위치 정보를 선택합니다.
5. ⋮ > **위치 저장** > ✔를 선택합니다.

### 위치 안내하기

**팁:** 홈 화면에서 위치 검색 요약 정보를 이용하여 빠른 검색을 할 수 있습니다. 필요하면 요약 정보를 요약 정보 목록에 추가할 수 있습니다(*30 페이지, 요약 정보 목록 사용자*

*설정하기*).

1. **내비게이션**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 지도 상의 한 위치로 찾아가려면 **맵 보기**를 선택합니다.
   - 저장된 코스를 사용해 탐색하려면 **코스**를 선택합니다 (*13 페이지, 코스*).
   - 산악 자전거 트레일 네트워크를 탐색하려면 **MTB 트레일 내비게이션**을 선택합니다.
   - 특정한 도시, 관심 지역, 저장된 위치로 이동하려면 **검색**을 선택합니다.
     **팁:** 🔍를 선택하여 구체적인 검색 정보를 입력할 수 있습니다.
   - 저장된 위치로 찾아가려면 **저장 위치**를 선택합니다.
   - 최근에 찾아본 50개의 위치 중 하나로 찾아가려면 **찾아본 장소**를 선택합니다.
   - 검색 영역을 좁히려면 ⋮ > **주변 검색 중:**을 선택합니다.
3. 위치를 선택합니다.
4. **라이딩**을 선택합니다.
5. 화면상의 지시에 따라 목적지를 찾아갑니다.




### 출발지로 돌아가기

주행 중의 모든 시점에서 출발지로 돌아갈 수 있습니다.

1. 주행을 시작합니다.
2. ▶ > ⋮ 를 눌러 메뉴를 엽니다.
3. **출발지로 돌아가기**를 선택합니다.
4. **같은 경로 따라** 또는 **최단 경로 따라**를 선택합니다.
5. **라이딩**을 선택합니다.
   장치가 주행 시작 지점으로 경로를 안내합니다.

### 내비게이션 안내 중지하기

1. ⋮ 를 누릅니다.
2. **안내 종료** > ✔을 선택합니다.

### 위치 편집하기

1. **내비게이션** > **저장 위치**를 선택합니다.
2. 위치를 선택합니다.
3. **상세 정보**를 선택합니다.
4. **편집**을 선택합니다.
5. 옵션을 선택합니다.
   예를 들면, 고도 변경을 선택하여 해당 위치의 알려진 고도를 입력합니다.
6. 값을 편집하고 ✔를 선택합니다.

### 저장 위치 삭제하기

1. **내비게이션** > **저장 위치**를 선택합니다.
2. 위치를 선택합니다.
3. **위치 삭제** > ✔를 선택합니다.

## 코스

Garmin Connect 계정에서 장치로 코스를 보낼 수 있습니다. 코스가 장치에 저장되면 장치에서 해당 코스를 탐색할 수 있습니다.

저장된 코스는 훌륭한 경로이므로 간단히 저장된 코스를 따라 이동할 수 있습니다. 예를 들어, 자전거 친화적인 통근로를 저장하고 이 경로를 따라 이동할 수 있습니다. 또한 저장된 코스를 따라 이동하면서 이전에 설정한 퍼포먼스 목표를 달성하거나 능가하려 시도할 수도 있습니다.

### 사용자 장치에서 코스 만들기

코스를 만들려면 GPS 데이터를 사용한 활동이 장치에 저장되어 있어야 합니다.

1. ☰ > **내비게이션** > **코스** > **새로 만들기**를 선택합니다.
2. 코스의 기초로 삼을 활동을 선택합니다.
3. 코스 이름을 입력하고 ✔를 선택합니다.
   코스가 목록에 나타납니다.
4. 코스를 선택한 후 코스 세부 정보를 검토합니다.
5. 필요하다면 **설정**을 클릭하여 코스 세부 정보를 편집합니다.
   예를 들어, 코스의 이름이나 색상을 변경할 수 있습니다.
6. **라이딩**을 선택합니다.

### 최근 라이딩으로 코스 생성하기

이 Edge 장치에 저장된 라이딩 데이터로 새 코스를 생성할 수 있습니다.

1. **운동 기록** > **라이딩**을 선택합니다.
2. 라이딩을 선택합니다.
3. ⋮ > **라이딩 기록을 코스로 저장**을 선택합니다.
4. 코스 이름을 입력하고 ✔를 선택합니다.

### Garmin Connect가 제공하는 코스로 이동하기

Garmin Connect에서 코스를 다운로드하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 합니다(*25 페이지, Garmin Connect*).

1. 옵션을 선택합니다:
   - Garmin Connect 앱을 엽니다.
   - *connect.Garmin.com/ko-KR/*에 접속합니다.
2. 새 코스를 만들거나 기존 코스를 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다:
   - Garmin Connect 앱에서 ⋮ > **장치로 전송**을 선택합니다.
   - Garmin Connect 웹사이트에서 **장치로 전송**을 선택합니다.

4 Edge 장치를 선택합니다.
5 옵션을 선택합니다:
   - 장치와 Garmin Connect 앱을 동기화시킵니다.
   - Garmin Express™ 애플리케이션을 사용하여 장치를 동기화시킵니다.

   Edge 장치의 홈 화면에 코스가 나타납니다.
6 코스를 선택합니다.

   **참고:** 필요하다면 **내비게이션** > **코스**를 선택하여 다른 코스를 선택할 수 있습니다.
7 **라이딩**을 선택합니다.

### 코스를 사용한 훈련에 대한 팁

- 방향 안내를 사용합니다(*14 페이지, 코스 옵션*).
- 워밍업을 포함한 경우에는 ▶|를 눌러 코스를 시작하고 평상시처럼 워밍업합니다.
- 워밍업할 때는 코스 경로가 아닌 곳에서 합니다.

  시작할 준비가 되면 코스로 향합니다. 코스 경로에 들어서면 메시지가 나타납니다.
- 맵을 스크롤하여 코스 맵을 봅니다.

  코스에서 벗어나면 메시지가 나타납니다.

### 코스 세부 사항 보기

1 **내비게이션** > **코스**를 선택합니다.
2 코스를 선택합니다.
3 옵션을 선택합니다:
   - 코스를 지도에서 보려면 해당 코스를 선택합니다.
   - 각 오르막에 대한 고도나 세부사항을 확인하려면 오르막 그래프를 선택합니다.
   - **요약**을 선택하여 코스에 대한 세부 사항을 봅니다.
   - 코스에 대한 사이클링 능력 분석을 확인하려면 **코스 요건**을 선택합니다.
   - 코스 난이도 분석을 확인하려면 **Power Guide**를 선택합니다.

### *맵에 코스 표시하기*

장치에 저장된 각 코스를 맵에 표시하는 방식을 사용자 지정할 수 있습니다. 예를 들면, 통근 코스를 맵에 항상 노란색으로 표시하도록 설정할 수 있습니다. 또한 대체 코스를 녹색으로 표시할 수 있습니다. 이는 라이딩 중 코스를 볼 수 있지만, 특정 코스를 따라가거나 탐색할 수는 없다는 것입니다.

1 **내비게이션** > **코스**를 선택합니다.
2 코스를 선택합니다.
3 ⋮를 선택합니다.
4 **항상 표시**를 선택하여 코스를 맵에 표시합니다.
5 **색상**을 선택하고 색상을 선택합니다.
6 **코스 지점**을 선택하여 맵에 코스 지점을 포함시킵니다.

다음 번에 코스 근처를 라이딩하면 맵에 표시됩니다.

### 코스 옵션

**내비게이션** > **코스** > ⋮를 선택합니다.

**방향 안내:** 커브 안내를 활성화하거나 비활성화합니다.

**코스 이탈 경고:** 코스를 이탈할 경우 알림이 표시됩니다.

**검색:** 저장된 코스를 이름으로 검색할 수 있습니다.

**정렬:** 저장된 코스를 이름, 거리, 날짜별로 분류할 수 있습니다.

**삭제:** 장치에서 저장된 코스를 모두 삭제하거나 여러 개를 삭제할 수 있습니다.

### 코스 경로 재계산하기

코스에서 벗어났을 때, 장치가 경로를 재계산하는 방식을 선택할 수 있습니다.

코스에서 벗어난 경우 다음 옵션 중 하나를 선택합니다:
- 코스로 돌아갈 때까지 경로 안내를 중단하려면, **안내 일시 중지**를 선택합니다.
- 경로 제안을 재계산하려면, **경로 다시 계산**을 선택합니다.

**참고:** 첫 번째 경로 다시 계산 옵션은 코스로 돌아가는 가장 짧은 경로로서, 10 초 후에 자동으로 시작됩니다.

### 코스 중지하기

1 지도로 스크롤합니다.
2 ⋮를 누릅니다.
3 **코스 종료** > ✔를 선택합니다.

### 코스 삭제하기

1 **내비게이션** > **코스**를 선택합니다.
2 코스를 선택합니다.
3 ⋮ > **삭제** > ✔를 선택합니다.

### Trailforks 경로

Trailforks 앱을 사용하여 좋아하는 트레일 경로를 저장하거나 인근 경로를 볼 수 있습니다. 사용자는 Trailforks 산악 자전거 트레일 경로를 Edge 바이크 컴퓨터에 다운로드할 수 있습니다. 다운로드한 경로는 저장된 코스 목록에 나타납니다.

Trailforks 멤버십 가입은 *www.trailforks.com*을 확인하시기 바랍니다.

## ClimbPro 사용하기

ClimbPro 기능은 경로의 다음 오르막을 위해체력을 관리하는 데 도움이 됩니다. 오르막이 나타나는 시점, 평균 경사도, 총 상승 거리를 포함하여 오르막에 대한 상세 정보를 확인할 수 있습니다. 오르막의 범주는 길이와 경사도를 기준으로 하여, 색깔로 표시됩니다(*15 페이지, 오르막 카테고리*).

1 활동 프로파일에 대하여 ClimbPro 기능을 활성화합니다(*26 페이지, 훈련 설정*).
2 **오르막 탐색**을 선택합니다.
3 옵션을 선택합니다:
   - 오르막 점수가 1500 이상인 오르막을 보려면 **모든 오르막**을 선택합니다.
   - 오르막 점수가 3500 이상인 오르막을 보려면 **중간 ~ 큰 오르막**을 선택합니다.
   - 오르막 점수가 8000 이상인 오르막을 보려면 **높은 언덕만**을 선택합니다.
4 **모드**를 선택합니다.
5 옵션을 선택합니다:

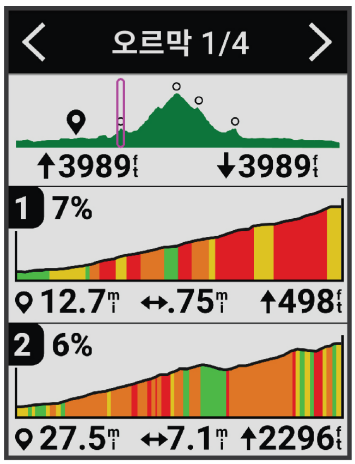
- 코스를 따라갈 때나(*13 페이지, 코스*) 특정한 목적지로 이동할 때(*12 페이지, 위치 안내하기*)만 ClimbPro를 사용하려면 탐색 시를 선택합니다.
- 모든 라이딩에서 ClimbPro를 사용하려면 **항상**을 선택합니다.

6 오르막 탐색 위젯에서 오르막을 살펴봅니다.

**팁:** 코스 세부 사항에 오르막도 함께 나타납니다 (*14 페이지, 코스 세부 사항 보기*).

7 주행을 시작합니다.

등반을 시작할 때, ClimbPro 화면이 자동으로 나타납니다.




라이딩 기록 저장 후, 라이딩 기록에서 오르막 부분을 확인할 수 있습니다.

### 오르막 탐색 위젯 사용하기

1 오르막 탐색 위젯으로 스크롤합니다.

**팁:** 위젯 목록에 오르막 탐색 위젯을 추가할 수 있습니다 (*114 페이지, 코스 세부 사항 보기*).

2 ⋮를 선택합니다.

3 옵션을 선택합니다:
- 오르막을 검색할 거리를 입력하려면 **검색 반경**을 선택합니다.
- 최소 오르막 카테고리를 설정하려면 **최소 난이도**를 선택합니다(*15 페이지, 오르막 카테고리*).
- 최대 오르막 카테고리를 설정하려면 **최대 난이도**를 선택합니다(*15 페이지, 오르막 카테고리*).
- 라이딩할 지형의 유형을 표시하려면 **지형 유형**을 선택합니다.
- 거리, 상승, 길이, 경사도를 기준으로 오르막을 정렬하려면 **정렬 기준**을 선택합니다.
- 오르막을 오름차순 또는 내림차순으로 정렬하려면 **정렬 순서**를 선택합니다.

### 오르막 카테고리

오르막 카테고리를 결정하는 오르막 점수는 오르막의 경사도에 오르막 길이를 곱해 계산합니다. 오르막은 길이가 500 m 이상이고 평균 경사도가 3% 이상이거나 오르막 점수가 1,500점 이상이어야 오르막으로 간주됩니다.

| 카테고리 | 오르막 점수 | 색상 |
|---|---|---|
| HC(오르막 카테고리) | 80,000 초과 | |
| 카테고리 1 | 64,000 초과 | |
| 카테고리 2 | 32,000 초과 | |
| 카테고리 3 | 16,000 초과 | |
| 카테고리 4 | 8,000 초과 | |
| 미분류 | 1,500 초과 | |

## 지도 설정하기

☰ > **활동 프로필**을 선택한 다음, 프로필을 선택하고 **내비게이션** > **맵**을 선택합니다.

**방향:** 맵이 화면에 표시되는 방식을 설정합니다.

**자동 줌:** 맵의 줌 배율을 자동으로 선택합니다. 꺼짐을 선택하면 줌을 수동으로 확대하거나 축소해야 합니다.

**길안내 문자:** 턴-바이-턴(길 안내) 내비게이션의 메시지가 언제 나타날 것인지 설정합니다. (경로 설정 가능한 지도)

**화면설정:** 지도에서 화면설정을 사용자 지정합니다 (*15 페이지, 지도 화면설정 설정하기*).

**맵 정보:** 현재 장치 상에 로딩된 지도를 활성화하거나 비활성화합니다.

### 지도 화면설정 설정하기

☰ > **활동 프로필**을 선택한 다음, 프로필을 선택하고 **내비게이션** > **맵** > **화면설정**을 선택합니다.

**지도 테마:** 라이딩 유형에 맞추어 지도 화면설정을 조정합니다(*15 페이지, 지도 테마*).

**인기도 지도:** 라이딩 유형에 맞추어 많이 이용되는 길 또는 코스를 강조 표시합니다. 길 또는 코스 색이 짙을수록 인기도가 높은 것입니다.

**맵 상세:** 지도 상에 표시되는 세부정보 수준을 설정합니다.

**기록노선 표시 색깔:** 이동한 경로의 노선 표시 색상을 바꿀 수 있습니다.

**고급:** 확대/축소 수준 및 텍스트 크기를 설정할 수 있으며 음영 기복 및 등심선 음영 활성화가 가능합니다.

**지도를 기본으로 초기화:** 지도 화면설정을 기본 설정으로 초기화합니다.

### 지도 방향 변경하기

1 ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.

2 프로필을 선택합니다.

3 **내비게이션** > **지도** > **방향**을 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:
- 페이지 상단이 북쪽이 되도록 하려면 **북쪽고정**을 선택합니다.
- 현재 이동 방향이 지도 페이지의 상단이 되도록 하려면 **진행 방향**을 선택합니다.

### 지도 테마

지도 테마를 바꾸고 라이딩 유형에 맞추어 지도 화면설정을 조정할 수 있습니다.

☰ > **활동 프로필**을 선택하고 프로필을 선택한 다음, **내비게이션** > **지도** > **화면설정** > **지도 테마**를 선택합니다.

**클래식:** Edge의 클래식 지도 화면 색상을 사용하며 추가 테마를 적용하지 않습니다.

**높은 대비:** 까다로운 환경에서 더 잘 보이도록 하기 위하여 더 높은 대비로 데이터를 표시하도록 지도를 설정합니다.

**산악 자전거:** 지도 설정을 통해 산악 자전거 모드에서 트레일 데이터를 최적화합니다.

## 경로 설정하기

☰ > **활동 프로필**을 선택한 다음, 프로필을 선택하고 **내비게이션** > **경로**를 선택합니다.

**인기 경로:** Garmin Connect에서 가장 인기 있는 라이딩 경로를 기준으로 하여 경로를 계산합니다.

**경로 모드:** 수송 방식을 설정하여 경로를 최적화합니다.

**경로 탐색 방법:** 경로를 계산하기 위해 사용되는 방법을 설정합니다.

**맵 매칭:** 현재 지도 상에서 나의 위치를 나타내는 위치 아이콘을 가장 가까운 도로를 추적하도록 록온합니다.

**회피 설정:** 경로 안내 시에 피해야 할 도로의 유형을 설정합니다.

**코스 재계산:** 코스로부터 벗어난 경우 경로를 자동으로 재탐색합니다.

**경로 재계산:** 경로로부터 벗어난 경우에 경로를 자동으로 재탐색합니다.

### 경로 재계산을 위한 활동 설정하기

활동 종류를 기준으로 경로를 탐색하도록 장치를 설정할 수 있습니다.

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **내비게이션** > **경로** > **경로 모드**를 선택합니다.
4. 경로를 탐색하기 위한 옵션을 선택합니다.

   예를 들면 온-로드 내비게이션을 위한 **도로 사이클링** 또는 오프로드 내비게이션을 위한 **산악 자전거**를 선택할 수 있습니다.

# 커넥티드 기능

**⚠ 경고**

사이클링 중에 정보 입력이나 메시지 확인 혹은 회신 등 화면 조작을 하지 마십시오. 이 경우 주의가 분산되어 심각한 상해 혹은 죽음을 야기할 수 있는 사고가 발생할 수 있습니다.

Edge 장치를 Wi-Fi® 네트워크에 연결하거 블루투스 기술을 사용하여 호환되는 핸드폰에 연결하면, 장치에서 커넥티드 기능을 사용할 수 있습니다.

## 핸드폰 페어링하기

Edge 장치의 커넥티드 기능을 사용하려면, 핸드폰의 블루투스 설정을 사용하는 대신, Garmin Connect 앱을 직접 통하여 장치를 페어링해야 합니다.

1. 를 길게 눌러 장치를 켭니다.

   장치를 처음으로 켜면, 장치 언어를 선택해야 합니다. 다음 화면에서는 장치를 핸드폰과 페어링하도록 요구합니다.

   **팁:** ☰ > **커넥티드 기능** > **핸드폰** > **스마트폰 페어링**을 선택해 수동으로 페어링 모드로 전환할 수 있습니다.
2. 핸드폰으로 QR코드를 스캔한 후, 앱 화면상의 지시에 따라 페어링과 설정 과정을 완료합니다.

   **참고:** Garmin Connect 계정과 액세서리에 따라, 이 장치는 설정 중에 활동 프로필과 데이터 필드를 제안합니다. 이전 장치에 페어링된 센서가 있는 경우, 설정 중에 이 센서를 새 장치로 이동할 수 있습니다.

   **참고:** 장치에서 Wi-Fi와 수면 모드 사용을 설정하면, 장치는 훈련 통계, 코스 다운로드, 소프트웨어 업데이트와 같은 사용자의 모든 데이터와 동기화할 수 있습니다.

성공적으로 페어링을 완료하였다면, 메시지가 나타나며 장치는 핸드폰과 자동으로 동기화됩니다.

## 블루투스 커넥티드 기능

Edge 장치는Garmin Connect와 Connect IQ 앱을 사용하는 호환 핸드폰에 연결하기 위하여 몇 가지 블루투스 연결 기능을 제공합니다. 더 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/products/apps*에서 확인하시기 바랍니다.

**Garmin Connect에 활동 업로드:** 활동을 종료한 직후 활동 내용을 Garmin Connect에 자동으로 업로드할 수 있습니다.

**음성 안내:** 이 기능을 통해 Garmin Connect 앱은 라이딩 도중에 핸드폰에서 상태 알림을 들려줄 수 있습니다.

**자전거 알람:** 장치가 움직임을 감지되는 경우 소리와 알림으로 알려주도록 장치를 설정할 수 있습니다.

**Connect IQ 다운로드 기능:** Connect IQ 앱으로부터 Connect IQ 기능을 다운로드 할 수 있습니다.

**Garmin Connect에서 코스, 구간, 워크아웃을 다운로드:** Garmin Connect에서 스마트폰을 사용하여 활동을 검색하고 그것을 장치로 전송할 수 있습니다.

**장치간 전송:** 무선 전송 기능을 사용해 호환되는 다른 Edge 장치와 파일을 주고 받을 수 있습니다.

**내 Edge 찾기:** 사용자의 핸드폰과 페어링되었으며 현재 범위 내에 있는 잃어버린 Edge 장치의 위치를 찾습니다.

**메시지:** 사용자는 사전 설정된 문자 메시지를 통해 전화와 문자 메시지에 응답할 수 있습니다. 이 기능은 호환 Android™ 핸드폰을 통해 사용할 수 있습니다.

**스마트 알림:** 핸드폰에 온 알림과 문자 등을 장치에 표시합니다.

**안전 및 추적 기능:** (*16 페이지, 안전 및 추적 기능*)

**SNS에 공유하기:** 활동을 Garmin Connect 앱으로 업로드할 때 원하는 소셜 미디어 웹 사이트에 업데이트 내용을 게시할 수 있습니다.

**날씨 업데이트:** 실시간으로 날씨 상황과 경보 내용을 장치에 전송합니다.

### 안전 및 추적 기능

**⚠ 주의**

안전 및 추적 기능은 보조적 기능으로서 비상시 도움을 구하기 위한 주요 수단으로 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 사용자를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

**주의**

이 기능을 사용하려면, Edge 540 장치는 GPS 기능이 켜져야 하며, 블루투스를 통해 Garmin Connect 앱과 연결되어야 합니다. 사용자는 Garmin Connect 계정에 비상 연락처를 입력할 수 있습니다.

Edge 540 장치는 호환 스마트폰과 연동되는 추적 기능을 가지고 있습니다. 이 기능을 사용하려면 스마트폰에 Garmin Connect 앱을 설치해야 합니다.

안전 및 추적 기능에 대한 더 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/legal/idtermsofuse*을 참고하시기 바랍니다.

**어시스턴스(지원):** Garmin Connect 앱을 사용하여 비상 연락처에 자신의 이름, LiveTrack 링크, GPS 위치가 포함된 자동 문자 메시지를 전송할 수 있습니다.

**사고 감지:** Edge 540 장치가 특정한 실외 활동 중에 사고를 감지하면, 사용자의 비상 연락처에 자동 메시지, LiveTrack 링크, GPS 위치(사용 가능한 경우)를 전송합니다.

**LiveTrack:** 친구와 가족이 레이스 및 트레이닝 활동을 실시간으로 추적할 수 있습니다. 이메일이나 소셜 미디어를 통해 팔로워를 초대하면, 해당 팔로워가 사용자의 실시간 데이터를 웹 페이지에서 확인할 수 있습니다.

**GroupTrack:** 화면 상에서 직접 실시간으로 LiveTrack을 사용하여 자신과 연결된 사람들을 추적할 수 있습니다.

### 사고 감지 기능

**⚠ 주의**

사고 감지는 주로 일정한 실외 활동을 위해 디자인된 보조 기능입니다. 하지만 비상시 도움을 받기 위한 주요 수단으로서 사고 감지 기능에 의존해서는 안됩니다. Garmin Connect 앱은 사용자를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

**주의**

장치상에서 사고 감지를 활성화하기 전에, 반드시 Garmin Connect 앱의 비상 연락처 정보를 설정해야 합니다. 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자의 비상 연락처는 문자 메시지를 수신할 수 있어야 합니다(표준 문자 메시지 요금 적용).

GPS가 활성화된 Edge 장치에 의해 사고가 감지되면, Garmin Connect 앱은 비상시에 사용자의 이름과 GPS 위치가 담긴 자동 문자 메시지와 이메일을 비상 연락처로 전송할 수 있습니다.

30초가 지난 후 사용자의 비상 연락처에 통보될 것임을 알려주는 메시지가 사용자의 장치 및 페어링된 핸드폰에 나타납니다. 만약 도움이 필요하지 않다면, 자동 긴급 메시지를 취소할 수 있습니다.

### 어시스턴스(지원)

**⚠ 주의**

지원 기능은 보조 기능으로서 비상 시의 도움을 얻기 위한 일차적인 방법으로서 의존해서는 안 됩니다. Garmin Connect 앱은 사용자를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

**주의**

장치상에서 어시스턴스 기능을 활성화하기 전에, 반드시 Garmin Connect 앱의 비상연락처 정보를 설정해야 합니다. 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자의 비상 연락처는 문자 메시지를 수신할 수 있어야 합니다(표준 문자 메시지 요금 적용).

GPS가 활성화된 Edge 장치가 Garmin Connect 앱에 연결되면, 자신의 이름을 GPS 위치(사용 가능시)와 함께 자동 문자 메시지를 비상 시 연락처로 전송할 수 있습니다.

카운트다운 시간이 만료되면 사용자의 연락처에 통보될 것임을 알려주는 메시지가 사용자의 장치에 나타납니다. 만약 도움이 필요하지 않다면, 메시지 전송을 취소할 수 있습니다.

#### 비상 연락처 추가하기

비상 연락처 전화번호는 안전 및 추적 기능을 위하여 사용됩니다.

1. Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택합니다.
2. **안전 및 추적** > **안전 기능** > **비상 연락처** > **비상 연락처 추가**를 선택합니다.
3. 화면상의 지시에 따릅니다.

비상 연락처를 추가할 경우, 비상 연락처로 알림이 발송되고 해당 연락처에서 요청을 수락하거나 거부할 수 있습니다. 연락이 거부되면 다른 비상 연락처를 선택해야 합니다.

#### 비상 연락처 확인하기

장치 상에서 비상 연락처를 확인하려면 Garmin Connect 앱에서 라이더 정보와 비상 연락처를 설정해야 합니다.

☰ > **안전 및 추적** > **비상 연락처**를 선택합니다.

비상 연락처 이름과 전화번호가 나타납니다.

#### 지원 요청하기

**주의**

지원을 요청하기 전에, 반드시 Edge 장치에서 GPS를 활성화하고 Garmin Connect 앱의 긴급 연락처 정보를 설정해야 합니다. 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다. 사용자의 비상 연락처는 이메일이나 문자 메시지를 수신할 수 있어야 합니다(표준 문자 메시지 요금이 적용될 수 있음).

1. ⬭를 5초 동안 눌러서 어시스턴스 기능을 활성화합니다.

   장치가 소리를 내고 5초의 카운트다운이 완료되면 메시지가 전송됩니다.

   **팁:** 카운트다운이 완료되기 전에 ←를 선택하여 메시지를 취소할 수 있습니다.
2. 필요하다면 **보내기**를 선택하여 즉시 메시지를 전송할 수 있습니다.

#### 사고 감지 기능 켜기 및 끄기

**참고:** 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다.

1. ☰ > **안전 및 추적** > **사고 감지**를 선택합니다.

2 액티비티 프로파일을 선택하여 사고 감지 기능을 활성화합니다.

**참고:** 특정 실외 활동의 경우 사고 감지 기능이 기본으로 활성화됩니다. 지형 및 라이딩 스타일에 따라 잘못된 메시지가 발생할 수 있습니다.

### *자동 메시지 취소하기*

장치가 사고를 감지하면, 긴급 메시지가 긴급 연락처에 전송되기 전에 기기 또는 페어링된 핸드폰 상에서 자동 긴급 메시지를 취소할 수 있습니다.

30초 카운트다운이 끝나기 전에 **취소** > ✔를 선택합니다.

### *사고 발생 후 상태 업데이트 전송하기*

긴급 연락처에 상태를 전송하려면 기기가 사고을 감지하고 자동 긴급 메시지를 비상 연락처에 전송해야 합니다.

현재 도움이 필요한 상태가 아니라는 것을 알려주는 상태 업데이트를 비상 연락처에 전송할 수 있습니다.

상태 페이지에서 **사고가 감지됨** > **괜찮아요**를 선택합니다.

모든 비상 연락처로 메시지가 전송됩니다.

### *LiveTrack 켜기*

LiveTrack 세션을 시작하려면 먼저 Garmin Connect 앱에서 연락처를 설정해야 합니다.

1 ☰ > **안전 및 추적** > **LiveTrack**를 선택합니다.

2 옵션을 선택합니다:

- 이러한 종류의 활동을 시작할 때마다 LiveTrack 세션을 시작하려면 **자동 시작**을 선택합니다.
- LiveTrack 세션의 이름을 업데이트하려면 **LiveTrack 명칭**을 선택합니다. 기본 이름은 현재 날짜입니다.
- 수신자를 보려면 **수신자**를 선택합니다.
- 수신자가 코스를 볼 수 있게 하려면 **코스 공유**를 선택합니다.
- 사이클링 활동 도중 수신자가 문자 메시지를 보낼 수 있게 하려면 **관중 메시지**를 선택합니다(*19 페이지, 관중 메시지*).
- LiveTrack 세션 보기를 24시간 동안 연장하려면 **LiveTrack 확장**을 선택합니다.

3 **LiveTrack 시작**을 선택합니다.

수신자는 Garmin Connect 추적 페이지에서 사용자의 실시간 데이터를 확인할 수 있습니다.

### *GroupTrack 시작하기*

Group Track 세션을 시작하려면, 우선 Garmin Connect 앱이 설치된 핸드폰을 장치와 페어링시켜야 합니다 (*16 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

라이딩 도중에 지도 상에서 GroupTrack 세션에 포함된 라이더를 확인할 수 있습니다.

1 Edge 바이크 컴퓨터에서 ☰ > **안전 및 추적** > **GroupTrack**을 선택하여 지도 화면에서 연결된 동료들을 볼 수 있습니다.

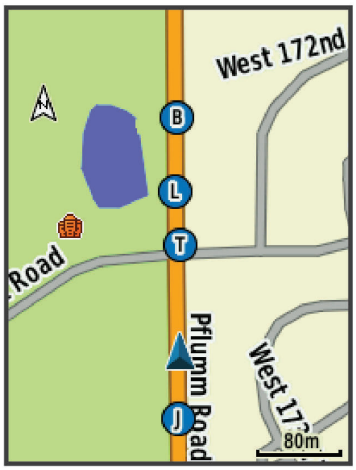
2 Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택합니다.

3 안전 및 추적 > **LiveTrack** > ⋮ > **설정** > **GroupTrack** > **모든 친구**를 선택합니다.

4 **LiveTrack 시작**을 선택합니다.

5 Edge 기기 상에서 ▮▶를 선택하고 라이딩을 시작합니다.

6 지도로 스크롤하여 연결을 확인합니다.




7 GroupTrack 목록으로 화면을 스크롤합니다.

이 목록에서는 라이더를 선택할 수 있으며 라이더는 지도의 중앙에 나타납니다.

#### GroupTrack 세션에 대한 팁

GroupTrack의 기능을 통해 화면 상에서 직접 LiveTrack을 사용하여 그룹 내의 다른 라이더를 파악할 수 있습니다. 그룹 내의 모든 라이더는 자신의 Garmin Connect 계정에 연결되어 있어야 합니다.

- GPS를 사용하여 야외에서 라이딩을 실시합니다.
- 블루투스 기술을 사용하여 Edge 540 장치를 핸드폰과 페어링합니다.
- GroupTrack 세션을 위한 라이더 목록을 업데이트하려면 Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택하고 **친구**를 선택합니다.
- 모든 연결이 핸드폰에 페어링되도록 하고, Garmin Connect 앱에서 LiveTrack 세션을 시작합니다.
- 모든 연결이 반드시 범위(40 km 또는 25 마일) 내에 있어야 합니다.
- GroupTrack 세션 동안, 지도를 스크롤하여 연결을 확인합니다.
- GroupTrack 세션 내의 다른 라이더의 위치와 방향 정보를 보려고 하기 전에는 라이딩을 중지합니다.

### *실시간 이벤트 공유*

실시간 이벤트 공유 기능을 사용하면 이벤트가 발생하였을 때 친구와 가족에게 메시지를 전송하여 누적 시간이나 최종 랩 시간과 같은 실시간 상태 업데이트를 제공할 수 있습니다. 이벤트 발생 전에, Garmin Connect 앱에서 수신자 목록과 메시지 내용을 사용자 설정할 수 있습니다.

#### 라이브 이벤트 공유 켜기

라이브 이벤트 공유를 사용하려면 먼저 Garmin Connect 앱에서 LifeTrack 기능을 설정해야 합니다.

**참고:** LiveTrack 기능은 사용자의 장치가 호환되는 Android 핸드폰의 블루투스 기술을 활용하여 Gamin Connect 앱에 연결되어 있을 때 사용할 수 있습니다.

1 Edge 바이크 컴퓨터를 켭니다.

2 Garmin Connect 앱의 설정 메뉴에서 안전 및 추적 > **라이브 이벤트 공유**를 선택합니다.

3. **장치**를 선택한 다음 Edge 바이크 컴퓨터를 선택합니다.
4. 토글 스위치를 선택하여 **라이브 이벤트 공유**를 활성화합니다.
5. **완료**를 선택합니다.
6. **수신자**를 선택하고 연락처에서 사람을 추가합니다.
7. **메시지 옵션**을 선택하고 메시지 트리거와 옵션을 사용자 지정합니다.
8. 야외로 나가서 Edge 540 장치에서 GPS 바이킹 프로필을 선택합니다.

라이브 이벤트 공유는 24시간 동안 활성화됩니다.

### *관중 메시지*

**참고:** 페어링된 핸드폰은 반드시 데이터 요금제를 사용 중이어야 하며, 데이터를 사용할 수 있는 통신망 범위 내에 사용자가 위치해야 합니다.

관중 메시지는 사이클링 활동 도중 LiveTrack 팔로워가 문자 메시지를 보낼 수 있도록 허용하는 기능입니다. Garmin Connect 앱의 LiveTrack 설정에서 이 기능을 설정할 수 있습니다.

#### 관중 메시지 차단

관중 메시지를 차단하려면, Garmin 은 활동 시작 전 이 기능을 종료하시기를 권장합니다.

☰ > **안전 및 추적** > **안전 및 추적** > **관중 메시지**을 선택합니다.

### *바이크 알람 설정하기*

장거리 라이딩 도중에 휴식을 취하는 등의 경우에 자전거에서 멀리 떨어질 때 바이크 알람을 켤 수 있습니다. 장치에서 직접 바이크 알람을 제어하거나 Garmin Connect 앱의 장치 설정에서 알람을 제어할 수 있습니다.

1. ☰ > **안전 및 추적** > **바이크 알람**을 선택합니다.
2. 패스코드를 생성하고 업데이트합니다.

   Edge 장치에서 바이크 알람을 해제하는 경우, 패스코드를 입력하라는 요청을 받을 것입니다.
3. ⏤를 길게 누르고 **자전거 알람 설정**을 선택합니다.

장치가 움직임을 감지하면 알람이 울리고 사용자의 연결된 핸드폰에 경보가 전송됩니다.

### *핸드폰에서 음성 안내 재생하기*

음성 안내를 설정하기 전에 먼저 Garmin Connect 앱이 설치된 핸드폰을 Edge 장치에 페어링해야 합니다.

라이딩 또는 그 밖의 활동을 실시하는 도중에 핸드폰에서 동기부여 상태 메시지를 재생하도록 Garmin Connect 앱을 설정할 수 있습니다. 음성 안내는 랩 넘버와 랩 타임, 내비게이션, 파워, 페이스 또는 속도, 그리고 심박수 데이터를 포함합니다. 음성 안내 도중에, Garmin Connect 앱은 핸드폰 주 오디오의 소리를 끄고 이 메시지를 재생합니다. 사용자가 직접 Garmin Connect 앱에서 볼륨을 조정할 수 있습니다.

1. Garmin Connect 앱에서 ☰ 또는 ••• 를 선택합니다.
2. **Garmin 장치**를 선택합니다.
3. 장치를 선택합니다.
4. **음성 안내**를 선택합니다.

## 음악 듣기

**⚠ 경고**

공공도로에서 사이클링하는 동안에는 음악을 듣지 마십시오. 주의가 산만해지고 부상 또는 사망 사고로 이어질 수 있습니다. 사이클링 중 헤드폰 사용에 관한 현지 법률 및 규정을 숙지하고 이해하는 것은 사용자의 책임입니다.

1. 주행을 시작합니다.
2. 정지 상태에서 ∧ 또는 ∨를 눌러 타이머 화면을 봅니다.
3. ⋮ 를 누릅니다.
4. **위젯**을 선택합니다.
5. ∧ 또는 ∨를 눌러 음악 제어 위젯을 확인합니다.

   **참고:** 위젯 목록에 옵션을 추가할 수 있습니다 (*30 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기*).
6. 페어링된 핸드폰을 통해 음악을 듣기 시작합니다.

Edge 바이크 컴퓨터에서 핸드폰의 음악 재생을 제어할 수 있습니다.

## Wi-Fi 연결 기능

**Garmin Connect 계정에 활동을 업로드:** 활동의 기록을 완료하는 즉시 활동을 Garmin Connect 계정에 자동으로 전송합니다.

**소프트웨어 업데이트:** 최신 소프트웨어를 다운로드하여 설치할 수 있습니다.

**운동 및 훈련 계획:** Garmin Connect 사이트에서는 반복 운동과 훈련 계획을 검색하고 선택할 수 있습니다. 다음 번에 장치가 Wi-Fi 와 연결되면, 이 파일들은 자동으로 장치로 전송됩니다.

### Wi-Fi 연결 설정하기

Wi-Fi 네트워크에 연결하려면 우선 스마트폰의 Garmin Connect 앱 또는 컴퓨터의 Garmin Express에 장치를 연결해야 합니다.

1. 옵션을 선택합니다:
   - Garmin Connect 앱을 다운로드한 다음 핸드폰과 페어링합니다(*16 페이지, 핸드폰 페어링하기*).
   - *Garmin.co.kr/express*에 접속하여 Garmin Express 애플리케이션을 다운로드합니다.
2. 화면의 지시에 따라 Wi-Fi 연결을 설정합니다.

### Wi-Fi 설정

☰ > **커넥티드 기능** > **Wi-Fi**을 선택합니다.

**Wi-Fi:** Wi-Fi 무선 기술을 활성화합니다.

**참고:** Wi-Fi가 활성화된 경우에만 다른 Wi-Fi 설정이 표시됩니다.

**자동 업로드:** 이 기능은 알려진 무선 네트워크를 통해 자동으로 액티비티를 업로드 할 수 있습니다.

**네트워크 추가:** 기기를 무선 네트워크에 연결합니다.

# 무선 센서

ANT+ 또는 Bluetooth 기술로 Edge 장치를 무선 센서와 페어링하여 사용할 수 있습니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 장치가 페어링되고 나면 옵션 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*). 장치 패키지에 센서가 포함되어 있으면 이미 페어링된 것입니다.

특정한 Garmin 센서의 호환성이나 구매에 관한 정보나 사용자 설명서를 확인은 *Garmin.co.kr/buy*에서 해당 센서의 페이지를 참조하시기 바랍니다.

| 센서 종류 | 설명 |
|---|---|
| eBike | 라이딩 중에 장치를 e바이크와 함께 사용하여 배터리 정보, 변속 정보와 같은 자전거 데이터를 확인할 수 있습니다. |
| Edge 리모컨 | Edge 리모컨으로 Edge 장치를 제어할 수 있습니다(예: 활동 타이머 시작, 랩 표시, 데이터 화면 스크롤). |
| 확장 디스플레이 | 확장 디스플레이(Extended Display) 모드를 사용하여 라이딩 또는 철인3종 경기 중에 Edge 장치의 데이터 화면을 호환 Edge 장치에 표시할 수 있습니다. |
| 심박수 | HRM-Pro 또는 HRM-Dual과 같은 외장 심박계를 사용하고, 활동 중 심박수 데이터를 볼 수 있습니다. |
| inReach | inReach 원격제어 기능을 사용하면 Edge 장치를 사용하여 inReach 장치를 제어할 수 있습니다 (*24 페이지, inReach 원격제어 사용하기*). |
| 라이트 | Varia 스마트 바이크 라이트를 사용하여 상황 인식을 개선할 수 있습니다. |
| 파워 | Rally나 Vector와 같은 파워 미터를 사용하여 장치에서 파워 데이터를 볼 수 있습니다. 목표와 능력이 서로 부합하도록 파워 존을 조정할 수 있으며(*21 페이지, 심박존 설정하기*), 범위 알림을 사용하여 지정된 파워 존에 도달하면 알림을 제공하도록 설정할 수 있습니다(*28 페이지, 반복 알림 설정하기*). |
| 레이더 | Varia 후방 자전거 레이더를 사용하여 상황 인식을 개선하고 접근하는 차량에 대한 알림을 전송할 수 있습니다. 라이딩 중에 Varia 레이더 카메라 미등을 사용하여 사진 촬영 및 영상 녹화도 가능합니다 (*24 페이지, Varia 카메라 컨트롤 사용*). |
| 변속 센서 | 전자 변속기를 사용하여, 라이딩 중 변속 정보를 표시할 수 있습니다. 센서가 조정 모드일 때, Edge 540 장치는 현재의 조정 값을 표시합니다. |
| Shimano Di2 | Shimano® Di2™ 전자 변속기를 사용하여 라이딩 중 변속 정보를 표시할 수 있습니다. 센서가 조정 모드일 때, Edge 540 장치는 현재의 조정 값을 표시합니다. |
| Shimano STEPS | 장치와 Shimano STEPS™ eBike를 함께 사용하여 라이딩 중에 배터리, 변속 정보 등 자전거 데이터를 볼 수 있습니다(*24 페이지, eBike 센서 세부 사항 보기*). |
| 스마트 트레이너 | 실내 바이크 스마트 트레이너와 함께 장치를 사용하여 코스를 따라 이동하는 중, 라이딩 중, 워크아웃 중의 저항을 시뮬레이트할 수 있습니다(*5 페이지, 실내 트레이너 사용하기*). |
| 속도/케이던스 | 자전거에 속도 센서 또는 케이던스 센서를 부착하고 라이딩 중에 데이터를 볼 수 있습니다. 필요하다면 휠 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다(*44 페이지, 휠 크기 및 둘레*). |
| Tempe | 주변 공기에 노출된 장소에 설치된 고정 스트랩 또는 루프에 tempe™ 온도 센서를 부착할 수 있으므로, 이 센서는 정확한 온도 데이터를 공급하는 일관적인 데이터 공급원을 제공할 수 있습니다. |
| VIRB | VIRB 리모컨 기능을 사용하면 장치를 사용하여 VIRB 액션 카메라를 제어할 수 있습니다. |

## 심박계 착용하기

**참고:** 심박계를 가지고 있지 않은 경우, 이 작업을 건너뛸 수 있습니다.

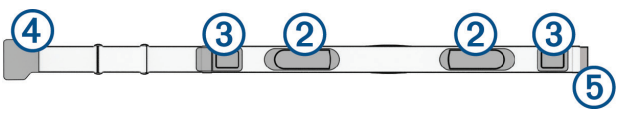
심박계는 가슴 바로 밑의 피부에 닿도록 착용해야 합니다. 활동 중에 심박계가 제 위치에서 움직이지 않도록 꼭 맞게 착용해야 합니다.

1 심박 센서 모듈①을 스트랩에 장착합니다.



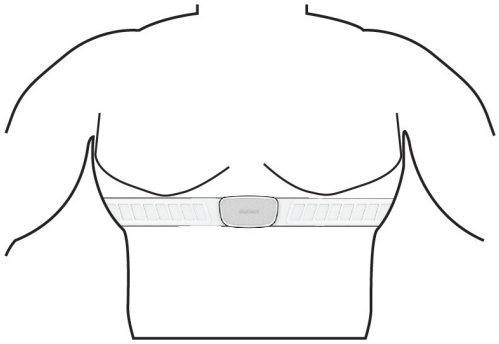

센서 모듈과 스트랩에 Garmin 로고가 오른쪽 위쪽에 위치해야 합니다.

2 전극②에 물을 적신 후 스트랩의 뒷면에 있는 연락처 패치③로 가슴과 송신기 사이에 강하게 부착합니다.




3 스트랩을 가슴에 둘러 장착을 하고 스트랩 후크④를 고리⑤에 연결합니다

**참고:** 안전태그를 접어서는 안됩니다.



Garmin 로고는 반드시 오른쪽 위쪽에 위치해야 합니다.

4 장치를 심박계의 3m 이내에 놓습니다.

심박계를 착용하면 심박계가 활성화되고 데이터를 전송합니다.

**팁:** 심박수 데이터에 오류가 있거나 데이터가 표시되지 않는 경우, 문제해결 팁을 확인하시기 바랍니다(*21 페이지, 심박수 데이터 오류에 대한 팁*).

## 심박존 설정하기

본 장치는 초기 설정에서 사용자 프로파일 정보를 사용하여 사용자의 심박존을 결정합니다. 심박존을 피트니스 목표에 따라 수동으로 조정할 수 있습니다(*21 페이지, 피트니스 목표*). 활동 중에 가장 정확한 칼로리 데이터를 얻기 위해 최대 심박수, 안정 심박수 및 심박존을 설정해야 합니다.

1 ☰ > **내 통계** > **트레이닝 영역** > **심박존**을 선택합니다.

2 최대 심박수, 젖산역치 심박수, 안정 심박수 값을 입력합니다.

활동 도중에 감지 기능을 사용하여 심박수를 자동으로 감지할 수 있습니다. 심박존 값은 자동으로 업데이트되지만, 각각의 값을 수동으로 편집하는 것도 가능합니다.

3 **기준 단위:**를 선택합니다.

4 옵션을 선택합니다:

- 분당 심박수의 존을 확인하거나 편집하려면 **BPM**을 선택합니다.
- 최대 심박수의 백분율로 심박존을 표시하고 편집하려면 **최대 심박%**을 선택합니다.
- 자신의 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 퍼센티지로서 심박 존을 검토하거나 편집하려면 **여유심박%**을 선택합니다.
- 젖산 역치 심박수의 퍼센티지로서 존을 보고 편집하려면 **%LTHR**을 선택합니다.

### *심박존 정보*

많은 운동선수들이 심박존을 사용하여 자신의 심혈관 건강을 강화하고 운동 능력을 향상시킵니다. 심박존은 설정된 분당 심장 박동수의 범위입니다. 일반적으로 용인되는 다섯 가지 심박존이 강도의 증가에 따라 1부터 5까지의 숫자로 지정됩니다. 일반적으로 심박존은 사용자의 최대 심박수의 비율(%)을 바탕으로 계산됩니다.

### *피트니스 목표*

심박존을 알면 그 원리를 이해하고 적용해서 피트니스를 측정 및 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

- 사용자의 심박은 운동 강도를 결정하는 우수한 척도입니다.
- 특정 심박존에서 운동이 심혈관 용량과 강도를 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

최대 심박수를 알고 있는 경우, 사용자는 표(*44 페이지, 심박존 계산*)를 사용하여 자신의 운동 목표에 맞는 최고의 심박 존을 결정할 수 있습니다.

자신의 최대 심박수를 모르는 경우, 인터넷에서 제공하는 여러 가지 계산기 중 하나를 사용합니다. 몇몇 체육관이나 헬스 센터는 최대 심박수를 측정하는 테스트를 제공할 수 있습니다. 기본 최대 심박수 값은 220에서 자신의 연령을 뺀 값입니다.

## 심박수 데이터 오류에 대한 팁

심박수 데이터에 오류가 있거나 표시되지 않으면 다음 팁을 시도해봅니다.

- 전극에 다시 물을 적시고 패치(사용 가능 시)를 부착합니다.
- 가슴에 스트랩을 조입니다.
- 5~10분 동안 준비운동을 합니다.
- 주의 사항에 따릅니다(*34 페이지, 심박계 유지관리*).
- 면 셔츠를 입고 스트랩 양쪽을 모두 완전하게 젖게 합니다.
- 합성 섬유기 심박계와 접촉을 하면 심박 신호에 간섭을 주는 정전기를 발생시킬 수 있습니다.
- 심박계에 간섭을 일으킬 수 있는 간섭원들로부터 떨어집니다.

  간섭원들에는 강력한 자기장, 일부 2.4 GHz 무선 센서, 고압 전력선, 전기 모터, 오븐, 전자레인지, 2.4GHz 무선 전화 그리고 무선 LAN 접속점들이 있습니다.

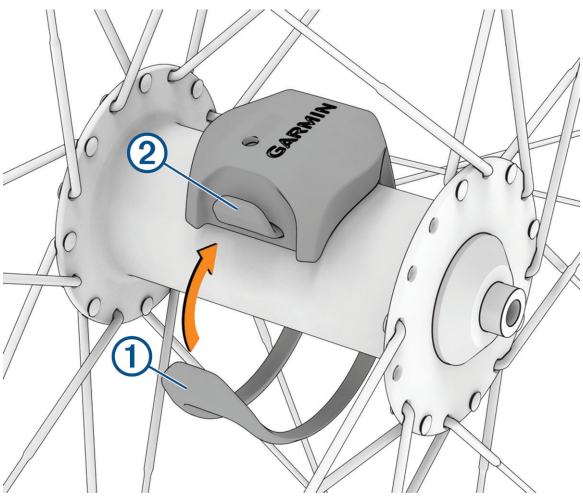
## 속도 센서 설치하기

**참고:** 이 센서를 가지고 있지 않다면 이 부분은 건너 뛰어도 됩니다.

**팁:** Garmin 센서를 설치하는 동안 자전거를 스탠드에 거치시키는 것을 권합니다.

1 속도 센서를 휠의 허브 위쪽에 위치시킵니다.

2 휠의 허브를 둘러 스트랩①을 당겨 센서의 고리②에 겁니다.




비대칭 허브에 설치된 센서가 기울어질 수 있지만 이는 동작에 아무런 영향을 주지 않습니다.

3 휠을 회전시켜 간격을 확인합니다.

센서는 자전거의 어떠한 부위와 접촉이 되어서는 안됩니다.

**참고:** 2회전 후 LED에 녹색 불이 5초 동안 깜빡이면서, 활동 상태를 표시합니다.

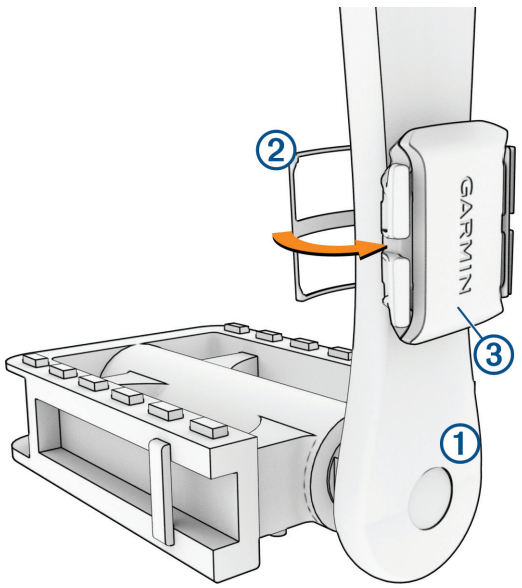
## 케이던스 센서 설치하기

**참고:** 이 센서를 가지고 있지 않다면 이 부분은 건너 뛰어도 됩니다.

**팁:** Garmin 센서를 설치하는 동안 자전거를 스탠드에 거치시키는 것을 권합니다.

1. 크랭크 암①의 두께에 맞춰서 고무줄의 길이를 고릅니다.

   고무줄은 당긴 상태로 크랭크 암을 가로지를 수 있는 작은 것으로 선택합니다.
2. 비 구동 측 크랭크 암의 편평한 곳 안쪽에 케이던스 센서를 위치 시킵니다.
3. 크랭크 암을 둘러 고무줄②을 당겨 센서의 고리③에 겁니다.




4. 크랭크 암을 회전시켜 간격을 확인합니다.

   센서와 고무줄은 반드시 자전거의 어떤 부위나 신발에 닿지 않아야 합니다.

   **참고:** 2회전 후 LED에 녹색 불이 5초 동안 깜빡이면서, 활동 상태를 표시합니다.
5. 15분 정도 테스트 라이딩을 한 후 센서 밴드에 손상이 있는지 확인합니다.

### 스피드 및 케이던스 센서에 대하여

케이던스 센서에서 케이던스 데이터는 항상 기록됩니다. 장치와 페어링된 스피드 및 케이던스 센서가 없으면 속도 및 거리 계산에 GPS 데이터가 사용됩니다.

케이던스는 분당 크랭크 암 회전 수(rpm)로 측정되는 페달링 또는 '회전' 속도입니다.

### 케이던스 또는 파워의 데이터 평균값 산출

옵션의 케이던스 센서 또는 파워미터를 사용하여 훈련하는 경우, non-zero 데이터 평균값 산출 설정을 사용할 수 있습니다. 기본 설정은 페달링을 하지 않을 때 발생하는 제로 값을 제외합니다.

이 설정 값을 변경할 수 있습니다(*30 페이지, 데이터 기록 설정하기*).

## 무선 센서 페어링하기

페어링하려면 심박계를 착용하거나 센서를 설치해야 합니다.

ANT+ 기술을 사용하여 장치에 무선 센서를 처음으로 연결할 때는 장치와 센서를 반드시 페어링해야 합니다. 이 센서가 ANT+ 기술과 블루투스 기술을 모두 사용하는 경우, Garmin은 ANT+ 기술을 사용하여 페어링을 하는 것을 권장합니다. 장치와 센서가 페어링된 후, 사용자가 활동을 시작하고 센서가 작동 중이며 범위 내에 있다면, Edge 바이크 컴퓨터는 센서에 자동으로 연결됩니다.

**참고:** 장치 패키지에 센서가 포함되어 있으면 이미 페어링된 것입니다.

1. 장치를 센서에서 3m(10피트) 이내로 가지고 옵니다.

   **참고:** 페어링 시에는 다른 라이더의 센서와 10 m(33 피트) 이상 떨어져 있어야 합니다.
2. ☰ > **센서** > **센서 추가**를 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다:
   - 센서 종류를 선택합니다.
   - **모두 검색**을 선택하여 근처의 모든 센서를 검색합니다.

   사용 가능한 센서 목록이 나타납니다.
4. 장치와 페어링하려는 센서를 하나 이상 선택합니다.
5. **추가**를 선택합니다.

   센서가 장치와 페어링되면 센서 상태가 연결됨이 됩니다. 센서 데이터를 표시하도록 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다.

## 무선 센서 배터리 수명

라이딩을 시작한 후, 해당 활동 중 연결된 무선 센서에 대한 배터리 수명 레벨이 표시됩니다. 이 목록은 배터리 레벨에 따라 정렬됩니다.

## 파워미터를 사용하여 훈련하기

- Edge 바이크 컴퓨터와 호환되는 파워 미터(Rally, Vector 시스템 등)의 목록은 *Garmin.co.kr/products/intosports*을 참조하시기 바랍니다.
- 더 자세항 정보는 자신의 파워미터 사용자 설명서를 조하시기 바랍니다.
- 자신의 목표와 능력에 맞게 파워존을 조정합니다 (*21 페이지, 심박존 설정하기*).
- 특정 파워 존에 도달하면 알림을 표시하도록 범위 알림을 사용합니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).
- 파워미터 필드를 사용자 지정합니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*).

### 파워존 설정하기

이 존들의 값은 기본값이며 사용자의 개인 능력에 맞지 않을 수 있습니다. 장치에서 또는 Garmin Connect를 사용하여 존을 수동으로 조정할 수 있습니다. 자신의 FTP(functional threshold power) 값을 알고 있는 경우, 해당 값을 입력하면 소프트웨어가 사용자의 파워 존을 자동으로 산출할 수 있습니다.

1 ☰ > **내 통계** > **훈련 존** > **파워 존**을 선택합니다.
2 FTP 값을 입력합니다.
3 **기준:**을 선택합니다.
4 옵션을 선택합니다:
   - **와트**를 선택하여 와트로 존을 보고 편집합니다.
   - 젖산역치 파워의 퍼센티지로서 존을 살펴보고 편집하려면 **%FTP**를 선택합니다.
   - 파워존 개수를 편집하려면 **구성**을 선택합니다.

## 파워미터 보정하기

파워미터를 보정하려면 먼저 파워미터를 설치하고 장치와 페어링한 다음 데이터 기록을 시작합니다.

파워미터 보정에 대한 설명은 해당 제조사의 설명서를 참조하시기 바랍니다.

1 ☰ > **센서**를 선택합니다.
2 파워 미터를 선택합니다.
3 **보정**을 선택합니다.
4 메시지가 나타날 때까지 페달링하여 파워미터의 활성 상태를 유지합니다.
5 화면상의 지시에 따릅니다.

## 페달 기반 파워

Rally는 페달 기반 파워를 측정합니다.

Rally는 가해진 힘을 매초 수 백 번씩 측정합니다. Rally는 케이던스 또는 페달 회전 속도도 측정합니다. Rally는 힘과 힘의 방향, 크랭크 암의 회전 및 시간을 측정하여 파워(watts)를 산출합니다. Rally는 왼쪽과 오른쪽 다리의 파워를 독립적으로 측정하기 때문에 좌우 파워 밸런스를 보여줍니다.

**참고:** 단일 감지 Rally 시스템은 좌우 파워 밸런스를 제공하지 않습니다.

## 사이클링 역학관계

사이클링 역학관계는 페달에 힘이 가해지는 곳에서 페달 스트로크 내내 힘이 어떻게 가해지는지를 측정하기 때문에 자신의 주행 방식을 이해할 수 있습니다. 파워가 어떻게 어디서 생산되는지를 이해하여 더욱 효율적으로 훈련하고 자전거 피팅 상태를 평가할 수 있습니다.

**참고:** 사이클링 역학 메트릭스를 사용하려면 ANT+ 기술을 활용하여 연결된 호환 가능한 듀얼 센싱 전원 미터기가 있어야 합니다.

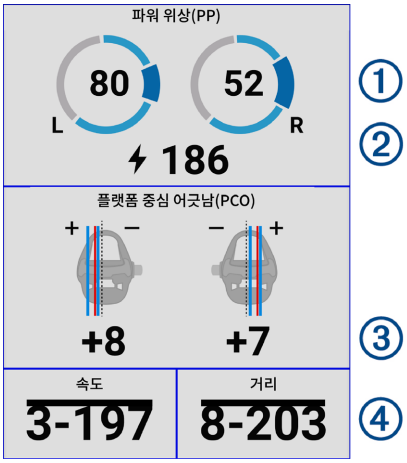
더 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/minisite/cyclingdynamics*를 참고하시기 바랍니다.

### *사이클링 다이나믹스 사용하기*

사이클링 역학관계를 사용하려면, ANT+ 기술을 사용하여 파워미터를 장치와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

**참고:** 사이클링 역학관계의 기록은 장치 메모리를 추가적으로 사용하게 됩니다.

1 주행을 시작합니다.
2 사이클링 역학관계 화면으로 스크롤하여 파워단계 최고점①, 총 파워 단계②, 플랫폼 센터 오프셋③을 확인합니다.




3 필요하다면 **데이터 필드**를 선택하여 데이터 필드를 변경합니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*).

   **참고:** 화면 하단의 두 개의 데이터 필드④는 사용자 설정이 가능합니다.

라이딩 데이터를 Garmin Connect 계정에 전송하여 추가적인 사이클링 역학관계 데이터를 볼 수 있습니다(*25 페이지, Garmin Connect에 라이딩 기록 전송하기*).

### 파워 위상 데이터

파워 단계는 실질적인 파워를 생산하는 페달 스트로크 영역(시작 크랭크 각도와 끝 크랭크 각도 사이)입니다.

### 플랫폼 센터 오프셋(PCO)

플랫폼 센터 오프셋은 힘이 가해지는 페달 플랫폼의 위치입니다.

### 사이클링 역학관계 사용자 지정 기능

벡터 특징을 커스터마이징하려면, 그 전에 반드시 벡터 파워미터를 장치와 페어링해야 합니다.

1 ☰ > **센서**를 선택합니다.
2 Rally 파워미터를 선택합니다.
3 센서 상세 정보 > **사이클링 역학관계**을 선택합니다.
4 옵션을 선택합니다.
5 필요하다면 토**글** 스위치를 사용하여 토크 효율, 페달 평활도, 사이클링 역학을 켜거나 끕니다.

## Edge 바이크 컴퓨터를 사용하여 Rally 소프트웨어 업데이트하기

소프트웨어를 업데이트하려면 먼저 Edge 바이크 컴퓨터를 Rally 시스템과 페어링해야 합니다.

1 라이딩 데이터를 Garmin Connect 계정에 전송합니다(*25 페이지, Garmin Connect에 라이딩 기록 전송하기*).

   Garmin Connect가 자동으로 소프트웨어 업데이트를 찾아 Edge 바이크 컴퓨터로 전송합니다.
2 Edge 바이크 컴퓨터를 파워 미터의 범위(3m) 이내에 놓습니다.
3 크랭크 암을 몇 번 돌립니다. Edge 바이크 컴퓨터에 보류 중인 모든 소프트웨어 업데이트를 설치하라는 메시지가 나타납니다.
4 화면상의 지시에 따릅니다.

## 상황 인식

**⚠ 경고**

Varia 사이클링 상황 인식 제품군은 상황 인식 능력을 향상시킬 수 있습니다. 하지만 이 제품이 사이클리스트의 주의력이나 올바른 판단을 대체할 수는 없습니다. 항상 주변 환경에 주의를 기울이면서 안전한 방식으로 자전거를 타야 합니다. 그러지 않으면 심각한 부상 또는 사망 사고가 발생할 수 있습니다.

Edge 장치는 Varia 사이클링 상황 인식 제품군과 함께 사용할 수 있습니다(*20 페이지, 무선 센서*). 자세한 내용은 액세서리의 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

### Varia 카메라 컨트롤 사용

***주의***

일부 관할권에서는 영상 녹화, 음성 녹음, 또는 사진 촬영을 금지 또는 규제하거나 모든 당사자가 이러한 기록 사실을 인지하고 동의하도록 요구할 수도 있습니다. 해당 장치를 사용할 관할권의 모든 법률, 규제 및 기타 모든 제한 사항을 알고 따르는 것은 사용자의 책임입니다.

Varia 카메라 제어를 사용하려면, 우선 이 센서를 Edge 바이크 컴퓨터와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*).

1. 홈 화면에서 설정 위젯이 나타날 때까지 ^를 누릅니다.
2. Varia 카메라 제어 위젯으로 스크롤한 후 옵션을 선택합니다.
   - 카메라 설정을 확인하려면 **레이더 카메라**를 선택합니다.
   - 📷를 선택하여 사진을 촬영합니다.
   - ▶를 선택하여 클립을 저장합니다.

### 차량 탐지 알림음 활성화

차량 탐지 알림음을 활성화하려면 먼저, 장치를 호환되는 Varia 후방 레이더 장치와 페어링한 다음 알림음을 활성화해야 합니다.

레이더가 차량 탐지 알림으로 전환될 때 재생되는 알림음을 활성화할 수 있습니다.

1. ☰ > **센서**를 선택합니다.
2. 레이더 장치를 선택합니다.
3. **센서 상세 정보** > **알림 설정**을 선택합니다.
4. **차량 탐지 알림음** 토글 스위치를 선택합니다.

## 전자 변속기 사용하기

Shimano Di2 변속기 등의 호환되는 전자 변속기를 사용하려면 그 전에 반드시 변속기를 Edge 바이크 컴퓨터와 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 이때 추가 데이터 필드를 사용자 설정을 할 수 있습니다. Edge 바이크 컴퓨터는 센서가 조정 모드인 경우 현재의 조정 값을 표시합니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*).

## Edge 540 바이크 컴퓨터와 eBike

Shimano STEPS™ eBike와 같은 호환 eBike를 사용하려면 먼저 eBike와 Edge 바이크 컴퓨터를 페어링해야 합니다(*22 페이지, 무선 센서 페어링하기*). 사용자는 최적의 eBike 데이터 화면과 데이터 필드를 사용자 설정할 수 있습니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*)

### eBike 센서 세부 사항 보기

1. ☰ > **센서**를 선택합니다.
2. 내 eBike를 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다:
   - 주행계나 이동 거리와 같은 eBike 상세 정보를 보려면, **센서 상세 정보** > **eBike 설명**을 선택합니다.
   - eBike 에러 메시지를 보려면 ⚠를 선택합니다.

   더 자세한 정보는 eBike 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

## inReach 원격제어

inReach 원격제어 기능을 사용해 Edge 바이크 컴퓨터로 inReach 위성 통신기를 제어할 수 있습니다. 호환되는 장치에 관한 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/buy*을 참조하시기 바랍니다.

### inReach 원격제어 사용하기

1. inReach 장치를 켭니다.
2. Edge 바이크 컴퓨터에서 ☰ > **센서** > **센서 추가** > **inreach**를 선택합니다.
3. 자신의 inreach 위성 수신 장치를 선택하고 **추가**를 선택합니다.
4. 홈 화면에서 ^ > **inReach 원격제어**를 선택합니다.
5. 옵션을 선택합니다:
   - 미리 설정된 메시지를 전송하려면, **inReach 메시지** > **사전 설정 전송**을 선택하고 목록에서 메시지를 선택합니다.
   - 문자 메시지를 전송하려면 **inReach 메시지** > **대화 시작**를 선택하고, 메시지 연락처를 선택하고, 메시지 문자를 입력하거나 빠른 문자 옵션을 선택합니다.
   - 활동 중에 타이머와 이동 거리를 보려면 **inReach 메시지** > **추적 시작**을 선택합니다.
   - SOS 메시지를 전송하려면 **SOS 전송**을 선택합니다. **참고:** 실제 비상 상황에서는 오직 SOS 기능만 사용해야 합니다.

# 운동 기록

운동 기록에는 시간, 거리, 열량, 속도, 랩 데이터, 고도, ANT+ 기술을 사용하는 센서에 관한 옵션 정보가 포함됩니다.

**참고:** 운동 기록은 활동 타이머가 중지되었을 때는 기록되지 않습니다.

장치 메모리가 꽉차면 메시지가 나타납니다. 장치는 자동으로 운동 기록을 삭제하거나 덮어쓰지 않습니다. 모든 라이딩 데이터를 추적하기 위해서 주기적으로 기록을 Garmin Connect에 업로드합니다.

## 라이딩 보기

1. **운동 기록** > **라이딩**을 선택합니다.
2. 라이딩을 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다.

### 각 훈련존 시간 보기

각 훈련존 시간을 보려면 장치를 호환되는 심박계 또는 파워미터와 페어링하고, 활동을 완료한 후 저장해야 합니다.

각 심박존과 파워존 시간을 보면 훈련 강도를 조절하는데 도움이 될 수 있습니다. 목표와 능력에 맞게 파워 존(*21 페이지, 심박존 설정하기*)과 심박존(*21 페이지, 심박존 설정하기*)을 조정할 수 있습니다. 데이터 필드를 사용자 지정하여 라이딩하는 동안 훈련존 시간을 표시할 수 있습니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

1. **운동 기록** > **라이딩**을 선택합니다.
2. 라이딩을 선택합니다.
3. **요약**을 선택합니다.
4. 옵션을 선택합니다:
   - **심박 존**을 선택합니다.
   - **파워 존**을 선택합니다.

### 라이딩 삭제하기

1. **운동 기록** > **라이딩**을 선택합니다.
2. 라이딩을 선택합니다.
3. ⋮ > **삭제** > ✔를 선택합니다.

## 총계 데이터 보기

라이딩 횟수, 시간, 거리, 칼로리 등, 장치에 저장해 온 누적된 데이터를 볼 수 있습니다.

**운동 기록** > **합계**를 선택합니다.

## 총계 데이터 삭제하기

1. **운동 기록** > **합계**를 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 기록의 모든 총계 데이터를 삭제하려면 🗑를 선택합니다.
   - 단일 프로필에 대한 누적 총계 데이터를 삭제하려면 활동 프로필을 선택합니다.

   **참고:** 이 작업은 저장된 어떠한 활동도 삭제하지 않습니다.
3. ✔를 선택합니다.

## Garmin Connect

Garmin Connect에서 친구와 접속할 수 있습니다. Garmin Connect는 서로를 추적, 분석, 공유, 격려하는 도구를 제공합니다. 달리기, 걷기, 자전거, 수영, 하이킹, 철인 3종 경기 등의 액티브한 라이프스타일을 기록할 수 있습니다.

Garmin Connect 앱을 사용하여 핸드폰에 장치를 페어링할 때 무료 Garmin Connect 계정을 생성할 수 있으며, *connect.Garmin.com/*으로 이동하여 계정을 만들 수도 있습니다.

**활동 저장:** 활동을 완료하고 장치에 저장한 후 Garmin Connect에 업로드하여 원할 때까지 보관할 수 있습니다.

**데이터 분석:** 시간, 거리, 고도, 심박수, 소모한 칼로리, 케이던스, 오버헤드 맵 뷰, 페이스 및 속도 차트, 사용자 지정 가능한 보고서 등, 활동에 대한 자세한 정보를 볼 수 있습니다.

**참고:** 일부 데이터는 심박계와 같은 옵션 액세서리가 필요합니다.




**트레이닝 계획:** 피트니스 목표를 선택하여 날짜별 트레이닝 계획 중 하나를 로드할 수 있습니다.

**활동 공유:** 즐겨 사용하는 소셜 미디어(SNS)에서 친구들과 접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

### Garmin Connect에 라이딩 기록 전송하기

- 스마트폰에서 Garmin Connect 앱과 장치를 동기화합니다.
- 컴퓨터의 Garmin Connect 계정에 라이드 데이터를 전송하려면 Edge 장치와 함께 제공된 USB 케이블을 사용합니다.

## 데이터 기록

장치는 매초 지점을 기록합니다. 방향, 속도, 심박수가 변화하는 주요 지점이 기록됩니다. 매초 지점을 기록하면 매우 상세한 트랙 정보를 얻을 수 있으며 메모리를 더 많이 사용합니다.

케이던스와 파워 데이터의 평균 산출에 관련된 더 자세한 정보는 *22 페이지, 케이던스 또는 파워의 데이터 평균값 산출*을 참조하시기 바랍니다.

## 데이터 관리

**참고:** 장치는 Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, 및 Mac® OS 10.3 이하 버전과 호환되지 않습니다.

### 컴퓨터에 장치 연결하기

***주의***

부식을 방지하기 위해 USB 포트, 방수캡 그리고 충전 또는 컴퓨터에 연결하기 전에 주변을 마른 상태로 유지하십시오.

1. USB 포트로부터 방수 캡을 잡아당깁니다.
2. USB 케이블의 작은 단자를 장치의 USB 포트에 연결합니다.
3. USB 케이블의 큰 단자를 PC의 USB 포트에 연결합니다.

   장치가 Windows 컴퓨터에는 내 컴퓨터에 이동식 드라이브로, Mac 컴퓨터에는 마운트된 볼륨으로 나타납니다.

### 장치로 파일 전송하기

1 장치를 컴퓨터에 연결합니다.

Windows 컴퓨터에서 장치는 이동식 드라이브 또는 이동식 장치로 나타납니다. Mac 컴퓨터에서 장치는 마운트된 볼륨으로 나타납니다.

**참고:** 여러 개의 네트워크 드라이브가 있는 일부 컴퓨터에서는 장치 드라이브가 제대로 표시되지 않을 수 있습니다. 해당 운영 체제 설명서에서 드라이브 매핑 방법을 참조하시기 바랍니다.

2 컴퓨터에서 파일 브라우저를 엽니다.

3 파일을 선택합니다.

4 **편집** > **복사**를 선택합니다.

5 장치에 해당하는 이동식 장치, 드라이브 또는 볼륨을 엽니다.

6 폴더를 찾습니다.

7 **편집** > **붙여넣기**를 선택합니다.

장치 메모리의 파일 목록에 파일이 나타납니다.

### 파일 삭제하기

***주의***

파일의 용도를 모르면 삭제하지 마십시오. 본 장치 메모리에는 삭제해서는 안 되는 중요한 시스템 파일이 포함되어 있습니다.

1 **Garmin** 드라이브 또는 볼륨을 엽니다.

2 필요하다면 폴더나 볼륨을 엽니다.

3 파일을 선택합니다.

4 키보드의 **Delete** 키를 누릅니다.

**참고:** Apple® 컴퓨터를 사용하는 경우, 파일을 완전히 제거하려면 휴지통(Trash) 폴더를 비워야 합니다.

### USB 케이블 분리하기

장치가 제거가능한 드라이브 또는 볼륨으로서 컴퓨터에 연결되어 있는 경우, 데이터의 손실을 방지하기 위해서는 컴퓨터로부터 장치를 '안전하게 제거'해야 합니다. 장치가 포터블 디바이스로서 윈도우 운영체제의 컴퓨터에 연결되어 있다면 안전 제거는 따로 필요하지 않습니다.

1 활동을 완료합니다.

- 윈도우 운영체제 컴퓨터의 경우 시스템 트레이에서 **하드웨어 안전 제거** 아이콘을 선택한 다음 자신의 장치를 선택하여 제거합니다.
- 애플 컴퓨터의 경우 장치를 선택하고 **File** > **Eject**를 선택합니다.

2 컴퓨터에서 케이블을 뽑습니다.

# 장치 사용자 설정하기

## 다운로드 가능한 Connect IQ 기능

Garmin Connect 앱을 사용하여 Garmin 또는 다른 공급자로부터 제공된 Connect IQ 기능을 사용자의 장치에 추가할 수 있습니다.

**데이터 필드:** 새로운 방식으로 센서, 활동 및 기록 데이터를 제공하는 새 데이터 필드를 다운로드할 수 있습니다. Connect IQ 데이터 필드는 내장 기능 및 페이지에 추가할 수 있습니다.

**위젯:** 센서 데이터, 알림 등의 요약 정보를 제공합니다.

**앱:** 새로운 아웃도어 및 피트니스 활동 종류와 같은 인터랙티브 기능을 장치에 추가합니다.

### 컴퓨터를 사용하여 Connect IQ 기능 다운로드하기

1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.

2 *Garmin.co.kr/products/apps*으로 이동하여 로그인합니다.

3 Connect IQ 기능을 선택하고 다운로드합니다.

4 화면상의 지시에 따릅니다.

## 프로파일

Edge 바이크 컴퓨터는 프로필을 포함하여 장치를 사용자 지정하는 여러 가지 방법을 제공합니다. 프로필은 사용자가 장치를 사용하는 방식에 기반하여 장치를 최적화하는 설정 모음입니다. 예를 들면, 훈련 및 산악 자전거 타기에 대한 다양한 설정과 보기를 만들 수 있습니다.

프로필을 사용하고 데이터 필드나 측정 단위와 같은 설정을 변경하면 변경 내용이 프로필의 일부로 자동으로 저장됩니다.

**활동 프로필:** 각 유형의 사이클링에 대한 활동 프로필을 만들 수 있습니다. 예를 들면, 훈련, 레이스 및 산악 자전거 타기에 대한 개별 활동 프로필을 만들 수 있습니다. 활동 프로필은 사용자 지정 데이터 페이지, 활동 총계, 알림, 훈련존(예: 심박수 및 속도), 훈련 설정(예: Auto Pause 및 Auto Lap) 및 내비게이션 설정을 포함합니다.

**팁:** 동기화하면 활동 프로필이 Garmin Connect 계정에 저장되고 언제든지 이를 사용자의 장치로 전송할 수 있습니다.

**사용자 프로일:** 사용자의 성별, 연령, 체중, 신장 및 종신선수 설정을 업데이트할 수 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 라이딩 데이터를 산출합니다.

### 사용자 프로필 설정하기

사용자의 성별, 연령, 체중, 신장 및 종신선수 설정을 업데이트할 수 있습니다. 장치는 이 정보를 사용하여 정확한 라이딩 데이터를 산출합니다.

1 ☰ > **내 통계** > **사용자 프로필**을 선택합니다.

2 옵션을 선택합니다.

#### *성별 설정*

장치를 처음 설정할 때 성별을 선택해야 합니다. 대부분의 피트니스 및 트레이닝 알고리즘은 성별이 두 가지입니다. 가장 정확한 결과를 얻으려면 출생 시의 성별을 선택하는 것이 좋습니다. 초기 설정 후, Garmin Connect 계정에서 프로필 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

**프로필 및 개인정보:** 공개 프로필의 데이터를 사용자 지정할 수 있습니다.

**사용자 설정:** 성별을 설정합니다. 미지정을 선택하는 경우, 두 성별 중 하나를 입력해야 하는 알고리즘에서는 장치를 처음 설정할 때 지정된 성별을 사용합니다.

## 훈련 설정

다음 옵션과 설정을 통해 사용자의 훈련 필요에 따라

장치를 사용자 지정할 수 있습니다. 이 설정들은 액티비티 프로파일에 저장됩니다. 예를 들면, 도로 프로필에 시간 알림을 설정할 수 있으며, 산악 자전거 타기 프로필에 자동 랩 위치 트리거를 설정할 수 있습니다.

**팁:** 또한 Garmin Connect 앱의 장치 설정에서 활동 프로필을 사용자 지정할 수도 있습니다.

☰ > **활동 프로필**을 선택한 다음, 프로필을 선택하고.

**경보 및 안내:** 랩이 트리거되는 방식을 설정하고 활동을 위한 훈련 또는 내비게이션 경보를 사용자 지정할 수 있습니다 (*27 페이지, 경보 및 안내 설정*).

**자동 슬립:** 5분간 활동이 없으면 장치가 자동으로 절전 모드로 전환되게 합니다(*29 페이지, 자동 절전 사용하기*).

**오르막:** ClimbPro 기능을 활성화하고 장치가 감지하는 오르막 유형을 설정할 수 있습니다(*14 페이지, ClimbPro 사용하기*).

**데이터 화면:** 데이터 화면을 사용자 설정하고 활동에 대한 새로운 데이터 화면을 추가할 수 있습니다(*27 페이지, 데이터 화면 추가하기*).

**산악 자전거:** 그릿, 플로우, 점프 기록을 활성화합니다.

**내비게이션:** 내비게이션 메시지를 설정하고 지도 및 경로 설정을 사용자 지정할 수 있습니다(*15 페이지, 지도 설정하기*)(*16 페이지, 경로 설정하기*).

**영양/수분 공급 추적:** 식품 및 음료 소비 추적을 활성화할 수 있습니다.

**위성 시스템:** GPS를 끄거나(*5 페이지, 실내 트레이닝*), 활동에 이용할 위성 시스템을 설정(*29 페이지, 위성 설정 변경하기*)할 수 있습니다.

**구간:** 활성화된 구간을 켤 수 있습니다(*4 페이지, 구간 활성화하기*).

**자기 평가:** 스스로 인지한 활동 강도의 평가를 얼마나 자주 실시할 것인지 설정합니다(*2 페이지, 활동 평가하기*)

**타이머:** 타이머 환경설정을 설정합니다. 자동 일시 중지 옵션으로 활동 타이머가 자동으로 일시 중지되는 시점을 설정할 수 있습니다(*29 페이지, 자동 일시 중지 사용하기*). 타이머 시작 모드 옵션으로 장치가 라이딩 시작을 감지하고 활동 타이머를 자동으로 시작하는 방식을 설정할 수 있습니다(*29 페이지, 타이머 자동으로 시작하기*).

### 액티비티 프로파일 업데이트하기

활동 프로필을 사용자 지정할 수 있습니다. 특정 활동 또는 여정에 대한 설정 및 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다(*26 페이지, 훈련 설정*).

**팁:** 또한 Garmin Connect 앱의 장치 설정에서 활동 프로필을 사용자 지정할 수도 있습니다.

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 프로필을 선택합니다.
   - 프로파일을 추가하거나 복사하려면 **새로만들기**를 선택합니다.
3. 필요한 경우, ⋮를 선택하여 해당 프로필의 이름, 색상, 기본 라이딩 유형을 편집할 수 있습니다.

   **팁:** 일반적이지 않은 주행을 마친 후 주행 타입을 수동으로 업데이트할 수도 있습니다. 자전거 친화적인 코스를 생성하기 위하여 정확한 주행 타입 데이터가 중요합니다.

### 데이터 화면 추가하기

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **데이터 화면** > **데이터 화면 추가** > **데이터 화면**을 선택합니다.
4. 카테고리를 선택하고 하나 이상의 데이터 필드를 선택합니다.

   **팁:** 사용 가능한 모든 데이터 필드의 목록은 *37 페이지, 데이터 필드*을 참조하시기 바랍니다.
5. ↰를 누릅니다.
6. 옵션을 선택합니다:
   - 추가적인 데이터 필드를 선택하려면 다른 카테고리를 선택합니다.
   - ✓를 선택합니다.
7. ∧ 또는 ∨를 선택하여 레이아웃을 변경합니다.
8. ✓를 선택합니다.
9. 옵션을 선택합니다:
   - 데이터 필드를 재정렬하려면 데이터 필드를 탭한 다음 다른 데이터 필드를 탭합니다.
   - 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.
10. ✓를 선택합니다.

### 데이터 화면 편집하기

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **데이터 화면**을 선택합니다.
4. 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.
5. **레이아웃 및 데이터 필드**를 선택합니다.
6. ∧ 또는 ∨를 선택하여 레이아웃을 변경합니다.
7. ✓를 선택합니다.
8. 옵션을 선택합니다:
   - 데이터 필드를 재정렬하려면 데이터 필드를 탭한 다음 다른 데이터 필드를 탭합니다.
   - 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.
9. ✓를 선택합니다.

### 데이터 화면 재배열하기

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **데이터 화면** > ⋮ > **재배열**을 선택합니다.
4. 사용자 설정할 데이터 화면을 선택합니다.
5. ∧ 또는 ∨를 누릅니다.
6. ↰를 누릅니다.

### 경보 및 안내 설정

경보를 사용하여 특정한 시간, 거리, 열량, 심박수, 케이던스 및 파워 목표를 향해 훈련할 수 있습니다. 내비게이션 알림도 설정할 수 있습니다. 경보 설정은 활동 프로필과 함께 저장됩니다(*26 페이지, 훈련 설정*).

☰ > **활동 프로필**을 선택한 다음, 프로필을 선택하고 **경보 및**

**안내**을 선택합니다.

**급회전 구간 경고:** 어려운 회전 구간에 대한 안전 경고 메시지를 활성화합니다.

**심한 교통체증 도로 경고:** 교통량이 많은 지역에 대한 안전 경고 메시지를 활성화합니다.

**워크아웃 목표 알림:** 워크아웃 도중 목표를 달성했을 때의 알림을 활성화합니다.

**랩:** 랩 시작 방식을 설정합니다(*28 페이지, 위치로 랩 표시하기*).

**시간 알림:** 지정된 시간에 울리도록 알림을 설정합니다 (*28 페이지, 반복 알림 설정하기*).

**거리 알림:** 지정된 거리에 대한 알림을 설정합니다 (*28 페이지, 반복 알림 설정하기*).

**칼로리 알림:** 지정된 열량을 소비했을 때의 알림을 설정합니다.

**심박수 알림:** 심박수가 목표 존보다 높거나 낮을 때 알림을 제공하도록 장치를 설정합니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

**케이던스 알림:** 케이던스가 사용자가 지정한 분당 회전수 범위보다 높거나 낮을 때 알림을 제공하도록 장치를 설정합니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

**파워 알림:** 파워 역치가 목표 존보다 높거나 낮을 때 알림을 제공하도록 장치를 설정합니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

**되돌아가기 알림:** 라이딩 도중 돌아가야 할 때 표시하는 알림을 설정합니다.

**음식 섭취 알림:** 라이딩 도중 지정된 시간, 거리 또는 전략적 간격에 따라 식사하도록 알리는 알림을 설정합니다 (*28 페이지, 스마트 음식 및 수분 섭취 알림 설정*).

**수분 섭취 알림:** 라이딩 도중 지정된 시간, 거리 또는 전략적 간격에 따라 수분을 섭취하도록 알리는 알림을 설정합니다(*28 페이지, 스마트 음식 및 수분 섭취 알림 설정*).

**Connect IQ 알림:** Connect IQ 앱에 설정된 알림을 활성화합니다.

### *범위 알림 설정하기*

옵션의 심박계, 케이던스 센서 또는 파워미터가 있는 경우 범위 알림을 설정할 수 있습니다. 범위 알림은 장치 측정 값이 특정 값 범위를 벗어날 때마다 알려줍니다. 예를 들면, 케이던스가 40 RPM 미만이거나 90 RPM을 초과할 때 알림을 표시하도록 설정할 수 있습니다. 범위 알림에 훈련존을 사용할 수도 있습니다(*12 페이지, 훈련존*).

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. 경보 및 안내을 선택합니다.
4. **심박수 알림**, **케이던스 알림** 또는 **파워 알림**을 선택합니다.
5. 최소 및 최대 값을 입력하거나 존을 선택합니다.

특정 범위를 초과하거나 미치지 못할 때마다 메시지가 나타납니다. 소리가 켜져 있으면 장치는 경고음도 울립니다 (*30 페이지, 장치 소리 켜기 및 끄기*).

### *반복 알림 설정하기*

반복 알림은 장치가 특정한 값 또는 인터벌을 기록할 때마다 이를 사용자에게 알려 줍니다. 예를 들어 장치가 매 30분마다 알리도록 설정할 수 있습니다.

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. 경보 및 안내을 선택합니다.
4. 알림 종류를 선택합니다.
5. 알림을 켭니다.
6. 값을 입력합니다.
7. ✔를 선택합니다.

알림 값에 도달할 때마다 메시지가 나타납니다. 소리가 켜져 있으면 장치는 경고음도 울립니다(*30 페이지, 장치 소리 켜기 및 끄기*).

### *스마트 음식 및 수분 섭취 알림 설정*

스마트 알림은 현재의 라이딩 조건을 바탕으로 전략적인 시간 간격마다 음식을 먹거나 물을 마실 타이밍을 사용자에게 알려줍니다. 라이딩을 위한 스마트 알림 예측은 온도, 고도 상승, 속도, 지속시간, 심박수 및 파워 데이터(사용 가능한 경우)를 기반으로 이루어집니다.

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **경보 및 안내**을 선택합니다.
4. **음식 섭취 알림** 또는 **수분 섭취 알림**을 선택합니다.
5. 알림을 켭니다.
6. **종류** > **자동**을 선택합니다.

예측된 스마트 알림 값에 도달할 때마다 알림 메시지가 나타납니다. 또한 소리가 켜져 있다면 장치는 비프음을 냅니다(*30 페이지, 장치 소리 켜기 및 끄기*).

## 자동 랩

### *위치로 랩 표시하기*

자동 랩 기능을 사용하여 특정 위치에 자동으로 랩을 표시할 수 있습니다. 이 기능은 라이딩의 다른 부분에 대한 사용자의 운동 능력을 비교할 때 유용합니다(예를 들면, 긴 오르막길 또는 스프린트 훈련). 코스를 주행하는 동안, 위치 옵션으로 코스에 저장된 모든 랩 위치에서 랩을 작동시킬 수 있습니다.

1. ☰ > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **경보 및 안내** > **랩**을 선택합니다.
4. **자동 랩** 알림을 켭니다.
5. **자동 랩 트리거** > **위치 기준**을 선택합니다.
6. **랩 작동 값**을 선택합니다.
7. 옵션을 선택합니다:
   - **Lap 키 누를때만**을 선택하면 🔁를 누를 때마다 그리고 해당 위치를 다시 통과할 때마다 랩 카운터를 작동 시킵니다.
   - **시작 위치에서 랩**을 선택하면 사용자가 ▶를 눌러 선택한 GPS 위치와 사용자가 라이딩 중 🔁를 누른 위치에서 랩 카운터를 작동 시킵니다.
   - **위치 저장후 랩 생성**을 선택하면 라이딩 전에 표시한 특정 GPS 위치와 라이딩 중 🔁를 누른 위치에서 랩 카운터를 작동 시킵니다.
8. 필요에 따라 랩 데이터를 사용자 지정합니다

(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

### *거리로 랩 표시하기*

자동 랩 기능을 사용하여 특정 거리에 자동으로 랩을 표시할 수 있습니다. 이 기능은 라이딩의 다른 부분에 대한 사용자의 운동 능력을 비교할 때 유용합니다(예를 들면, 10 마일 또는 40 킬로미터마다).

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **경보 및 안내** > **랩**을 선택합니다.
4. **자동 랩** 알림을 켭니다.
5. **자동 랩 트리거** > **거리 기준**을 선택합니다.
6. **랩 작동 값**을 선택합니다.
7. 값을 입력합니다.
8. ✔를 선택합니다.
9. 필요에 따라 랩 데이터를 사용자 지정합니다 (*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

### *시간을 기준으로 랩 표시하기*

자동 랩 기능을 사용하여 특정 위치에 자동으로 랩을 표시할 수 있습니다. 이 기능은 라이딩의 다른 부분에 대한 사용자의 운동 능력을 비교할 때 유용합니다(예를 들면, 긴 오르막길 또는 스프린트 훈련).

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **경보 및 안내** > **랩**을 선택합니다.
4. **자동 랩** 알림을 켭니다.
5. **자동 랩 트리거** > **시간 기준**을 선택합니다.
6. **랩 작동 값**을 선택합니다.
7. 시, 분 또는 초 값을 선택합니다.
8. 값을 입력하려면 ∧ 또는 ∨를 선택합니다.
9. ✔를 선택합니다.
10. 필요에 따라 랩 데이터를 사용자 지정합니다 (*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

### *랩 배너 사용자 지정*

랩 배너 메시지에 나타나는 데이터 필드를 사용자 지정할 수 있습니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **경보 및 안내** > **랩**을 선택합니다.
4. **자동 랩** 알림을 켭니다.
5. **커스텀 랩 배너**를 선택합니다.
6. 데이터 필드를 선택하여 변경합니다.

## 자동 절전 사용하기

자동 절전 기능을 사용하여 5분간 움직임이 감지되지 않으면 자동으로 절전 모드로 전환시킬 수 있습니다. 절전 모드에서는 화면이 꺼지고, 센서, 블루투스 및 GPS의 연결이 끊어집니다.

Wi-Fi는 장치가 전원 절약 상태인 경우에도 계속 작동합니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. 자동 절전을 선택합니다.

## 자동 일시 중지 사용하기

자동 일시 중지 기능을 사용하여 사용자가 움직임을 멈추거나 속도가 지정된 값 아래로 떨어질 때 타이머를 자동으로 일시 중지할 수 있습니다. 이 기능은 정지 신호가 있거나, 속도를 늦추거나 멈춰야 하는 곳이 포함된 라이딩에서 유용합니다.

**참고:** 운동 기록은 활동 타이머가 중지되었을 때는 기록되지 않습니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **타이머** > **자동 일시중지**를 선택합니다.
4. 옵션을 선택합니다:
   - **중지 시**를 선택하여 사용자가 움직임을 멈췄을 때 자동으로 타이머를 일시 중지합니다.
   - **사용자 지정**을 선택하여 속도가 지정된 값 아래로 떨어질 때 자동으로 타이머를 일시 중지합니다.
5. 필요에 따라 옵션의 타이머 데이터 필터를 사용자 지정합니다(*28 페이지, 범위 알림 설정하기*).

## 자동 스크롤 사용하기

자동 스크롤 기능을 사용하여 타이머가 실행되는 동안 모든 훈련 데이터 화면을 자동으로 스크롤할 수 있습니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **데이터 화면** > ⋮ > **자동 스크롤**을 선택합니다.
4. 디스플레이 속도를 선택합니다.

## 타이머 자동으로 시작하기

이 기능은 기기가 위성 신호를 확보하고 이동되는 때를 자동으로 감지합니다. 주행 데이터를 기록할 수 있도록, 활동 타이머를 시작하거나 사용자에게 활동 타이머를 시작하도록 알려줍니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **타이머** > **타이머 시작 모드**를 선택합니다.
4. 옵션을 선택합니다:
   - ▶를 눌러 타이머를 시작하려면 **수동**을 선택합니다.
   - 속도 알림 속도에 도달할 때 시각적 알림 메시지를 표시하도록 하려면 **프롬프트**를 선택합니다.
   - 속도 알림 속도에 도달할 때 자동으로 타이머를 시작하려면 **자동**을 선택합니다.

## 위성 설정 변경하기

GPS와 다른 위성을 함께 사용하면 GPS 단독으로 사용할 때보다 배터리가 더 빨리 소모됩니다.

1. > **활동 프로필**을 선택합니다.
2. 프로필을 선택합니다.
3. **위성 시스템**을 선택합니다.
4. 옵션을 선택합니다.

# 핸드폰 설정

> **커넥티드 기능** > **핸드폰**을 선택합니다.

**활성화:** 블루투스 무선 기술을 활성화합니다.

**참고:** 다른 블루투스 설정은 블루투스 기능이 활성화된 경우에만 표시됩니다.

**식별 이름:** 블루투스 무선 기술을 사용하는 장치를 식별하는 이름을 입력할 수 있습니다.

**스마트폰 페어링:** 장치를 호환되는 블루투스 사용 핸드폰에 연결합니다. 이 설정으로 LiveTrack, Garmin Connect에 활동 업로드와 같은 블루투스 연결 기능을 사용할 수 있습니다.

**지금 동기화:** 장치와 호환되는 핸드폰을 동기화할 수 있습니다.

**스마트 알림:** 호환되는 핸드폰의 전화 알림을 활성화할 수 있습니다.

**놓친 알림:** 호환되는 핸드폰의 부재중 전화 알림을 표시합니다.

**문자 응답 서명:** 문자 메시지 응답의 서명을 활성화합니다. 이 기능은 호환되는 Android 핸드폰에서 사용할 수 있습니다.

## 시스템 설정하기

> **시스템**을 선택합니다.

- 디스플레이 설정(*30 페이지, 디스플레이 설정하기*)
- 위젯 설정(*30 페이지, 위젯 목록 사용자 설정하기*)
- 데이터 기록 설정(*30 페이지, 데이터 기록 설정하기*)
- 단위 설정(*30 페이지, 측정 단위 변경하기*)
- 소리 설정(*30 페이지, 장치 소리 켜기 및 끄기*)
- 언어 설정(*30 페이지, 장치 언어 변경하기*)

### 디스플레이 설정하기

> **시스템** > **표시**를 선택합니다.

**밝기 자동 설정:** 주변광을 기준으로 백라이트 밝기를 자동으로 조정합니다.

**밝기:** 백라이트 밝기를 설정합니다.

**백라이트 소등 시간:** 백라이트가 꺼지기 전까지의 시간 길이를 설정합니다.

**컬러 모드:** 주간 색 또는 야간 색을 표시하도록 설정합니다. 자동 옵션을 선택하면 장치가 시각에 기반하여 주간 또는 야간 색을 자동으로 설정합니다.

**스크린 캡처:** 를 누르면 사용자가 장치의 화면 상의 이미지를 저장할 수 있습니다.

#### *백라이트 사용하기*

아무 버튼이나 눌러서 백라이트를 켤 수 있습니다.

**참고:** 백라이트 타임아웃을 조정할 수 있습니다 (*30 페이지, 디스플레이 설정하기*)

1. > **시스템** > **표시**를 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 주변광에 따라 장치 밝기가 자동으로 조정되게 하려면 **밝기 자동 설정**을 활성화합니다.
   - 밝기를 수동으로 조정하려면 **밝기 자동 설정**을 비활성화하고 **밝기**를 선택한 다음 또는 를 선택합니다.

### 요약 정보 목록 사용자 설정하기

1. 홈 화면 하단으로 화면을 스크롤합니다.
2. 를 선택합니다.
3. 옵션을 선택합니다:
   - 요약 정보 목록에 요약 정보을 추가하려면 **요약 정보 추가**를 선택합니다.
   - 요약 정보를 선택한 다음 **재배열**을 선택하여 요약 정보목록에서 요약 정보의 위치를 변경할 수 있습니다.
   - 요약 정보를 선택한 다음 **제거**를 선택하여 요약 정보 목록에서 요약 정보를 제거할 수 있습니다.

### 위젯 목록 사용자 설정하기

위젯 목록에서는 위젯의 순서를 변경하거나 위젯을 제거하거나 새로운 위젯을 추가할 수 있습니다.

1. > **시스템** > **위젯**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - 위젯 목록에 위젯을 추가하려면 **위젯 추가**를 선택합니다.
   - 위젯을 선택한 다음 **재배열**을 선택하여 위젯 목록에서 위젯의 위치를 변경할 수 있습니다.
   - 위젯을 선택한 다음 **제거**를 선택하여 위젯 목록에서 위젯을 제거할 수 있습니다.

### 데이터 기록 설정하기

> **시스템** > **데이터 기록**을 선택합니다.

**케이던스 평균값:** 장치가 페달링을 하지 않을 때 발생하는 제로 값을 케이던스 데이터에 포함할지 여부를 조절합니다(*22 페이지, 케이던스 또는 파워의 데이터 평균값 산출*).

**파워 평균값:** 장치가 페달링을 하지 않을 때 발생하는 제로 값을 파워 데이터에 포함할지 여부를 조절합니다 (*22 페이지, 케이던스 또는 파워의 데이터 평균값 산출*).

**HRV 로그:** 활동 중에 장치가 심박수의 변화를 기록하도록 설정합니다.

### 측정 단위 변경하기

거리와 속도, 고도, 온도, 체중, 위치 형식 및 시간 형식에 대한 측정 단위를 사용자 지정할 수 있습니다.

1. > **시스템** > **단위**를 선택합니다.
2. 측정 유형을 선택합니다.
3. 해당 설정에 측정 단위를 선택합니다.

### 장치 소리 켜기 및 끄기

> **시스템** > **소리톤**을 선택합니다.

### 장치 언어 변경하기

> **시스템** > **언어**를 선택합니다.

### 시간 존

장치를 켜고 위성 신호를 수신하거나 핸드폰과 동기화할 때마다, 장치에서 자동으로 시간대와 현재 시각을 검색합니다.

## 확장 디스플레이 모드 설정하기

Edge 540 바이크 컴퓨터를 확장 디스플레이로 사용하여 호환 Garmin 멀티스포츠 워치의 데이터 화면을 볼 수 있습니다. 예를 들어 호환 Forerunner 워치와 페어링하여 트라이애슬론을 진행하는 동안 Forerunner의 데이터 화면을 Edge 바이크 컴퓨터에 표시할 수 있습니다.

1. Edge 장치에서 ☰ > **확장 디스플레이** > **워치와 연결**을 선택합니다.
2. 호환 Garmin 워치에서 **설정** > **센서 및 부품** > **새로 추가** > **확장 디스플레이** > **워치와 연결**을 선택합니다.
3. Edge 바이크 컴퓨터와 Garmin 워치의 화면 상의 설명에 따라 페어링 과정을 완료합니다.

   장치가 서로 페어링되면 페어링된 워치의 데이터 화면이 Edge 바이크 컴퓨터에 표시됩니다.

   **참고:** 확장 디스플레이 모드를 사용하는 동안 일반적인 Edge 장치 기능은 비활성화됩니다.

일단 호환 Garmin 워치를 Edge 바이크 컴퓨터와 페어링하면, 나중에 확장 디스플레이 모드를 사용할 때 두 장치가 자동으로 페어링됩니다.

### 확장 디스플레이 모드 나가기

장치가 확장 디스플레이 모드일 때 ••• > **원격 표시 모드 종료** > ✔를 선택합니다.

# 장치 정보

## 장치 충전하기

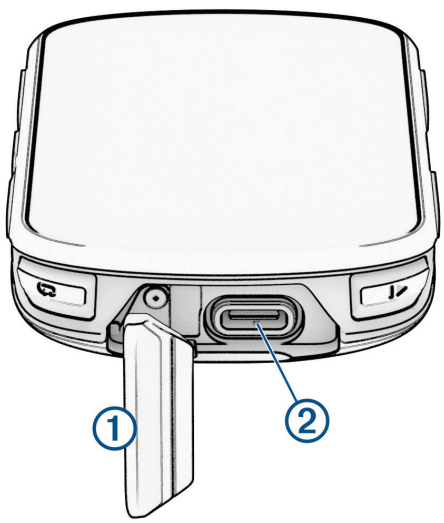
**주의**

부식을 방지하기 위해 USB 포트, 방수캡 그리고 충전 또는 컴퓨터에 연결하기 전에 주변을 마른 상태로 유지하십시오.

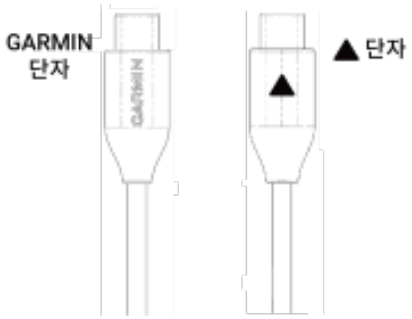
단락 방지를 하기 위해 충전하기 전에 USB 연결 부위에 먼지나 이물질이 있는지 확인하십시오.

**참고:** 승인된 충전 온도 범위 밖에서 장치는 충전되지 않습니다(*33 페이지, Edge 사양*).

1. USB 포트②에서 방수 캡①을 당겨서 엽니다.




2. USB 케이블의 ▲ 단자를 장치의 USB 포트②에 연결합니다.




3. USB 케이블의 GARMIN 단자를 AC 어댑터나 컴퓨터의 USB 포트에 연결합니다.

   장치를 전원코드에 연결하면 장치의 전원이 켜집니다.
4. 장치를 완전히 충전시킵니다.

장치를 충전하고 나서 방수 캡을 닫습니다.

### 배터리에 대하여

**⚠ 경고**

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 제품 상자에 포함된 *중요한 안전 및 제품 정보* 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

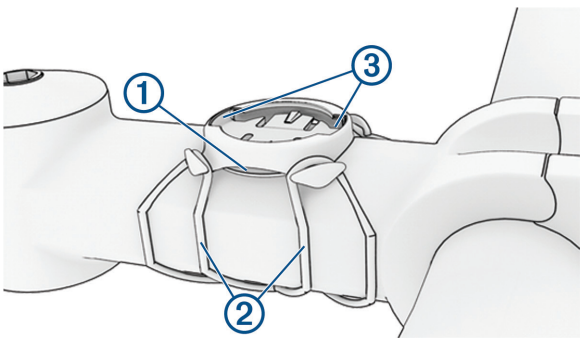
## 표준 마운트 설치하기

최상의 GPS 수신 감도와 화면 가시성을 위해서는 장치가 지면과 수평이 되고 장치 앞쪽이 하늘을 향하도록 자전거 마운트를 설치해야 합니다. 자전거 마운트는 스템이나 핸들바에 설치할 수 있습니다.

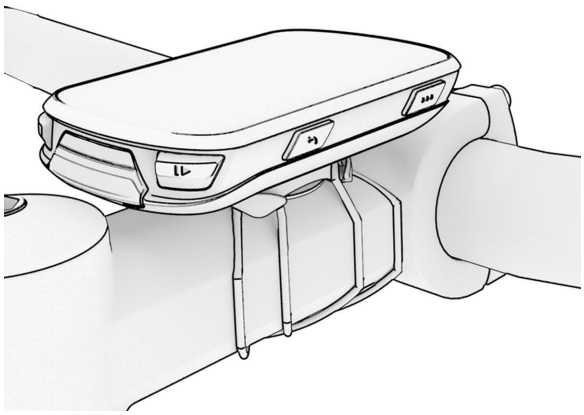
**참고:** 이 마운트를 가지고 있지 않은 경우, 이 과정을 건너뛸 수 있습니다.

1. 자전거의 안전한 운행을 방해하지 않는 위치를 선택하여 장치를 설치합니다.
2. 자전거 마운트 아래쪽에 고무판①을 넣습니다.

   두 가지 고무판이 포함되어 있으며 자신의 자전거에 가장 잘 맞는 원판을 선택할 수 있습니다. 고무 탭이 자전거용 거치대의 뒷면에 맞추어 결합되므로 거치대가 움직이지 않도록 고정됩니다.



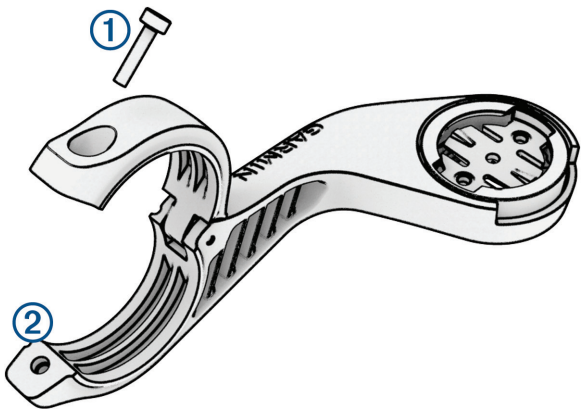

3. 자전거 마운트를 스템/핸들바에 위치하도록 합니다.
4. 두 개의 고무줄②로 자전거 마운트를 고정시킵니다.
5. 장치의 아래 부분에 있는 돌출부와 자전거 마운트 요철 부근③을 맞춥니다.
6. 장치를 살짝 누른 후 마운트에 완전히 고정이 될 때까지 시계 방향으로 돌립니다.



## 아웃-프런트 마운트 설치하기

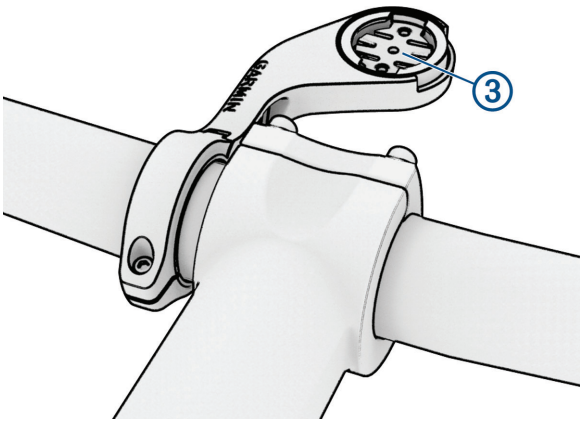
**참고:** 이 마운트를 가지고 있지 않은 경우, 이 과정을 건너뛸 수 있습니다.

1. 자전거의 안전한 운행을 방해하지 않는 위치를 선택하여 Edge 바이크 컴퓨터를 설치합니다.
2. 육각 렌치를 사용하여 나사①를 핸들바 커넥터②로부터 제거합니다.




3. 고무 패드로 핸들바를 감쌉니다:
   - 핸들바 직경이 25.4 mm 또는 26 mm이면, 두꺼운 패드를 사용합니다.
   - 핸들바 직경이 31.8 mm이면 얇은패드를 사용합니다.
   - 핸들바 직경이 35 mm이면 고무 패드를 사용하지 않습니다.
4. 핸들바 연결 부위를 고무 패드에 둘러 위치시킵니다.
5. 나사를 조입니다.

   **참고:** Garmin은 마운트가 단단히 고정될 수 있도록 7 lbf-in(0.8 N-m) 의 최대 토크로 나사를 조일 것을 권장합니다. 나사의 체결상태는 주기적으로 점검하여 주시기 바랍니다.
6. Edge 바이크 컴퓨터의 아래 부분에 있는 돌출부와 자전거 마운트 요철 부근③을 맞춥니다.




7. Edge 바이크 컴퓨터를 살짝 누른 후 마운트에 완전히 고정이 될 때까지 시계 방향으로 돌립니다.

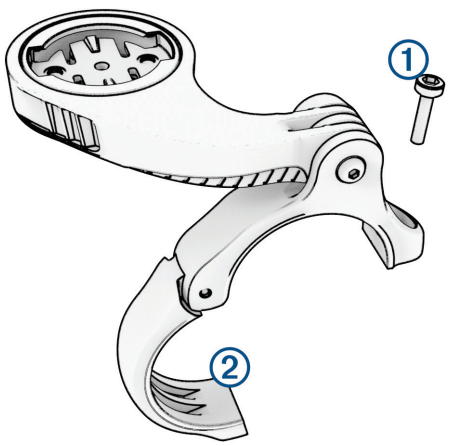
### Edge 분리하기

1. Edge를 시계 방향으로 돌려서 잠금을 풉니다.
2. Edge를 마운트에서 빼냅니다.

## 산악 자전거 마운트 설치하기

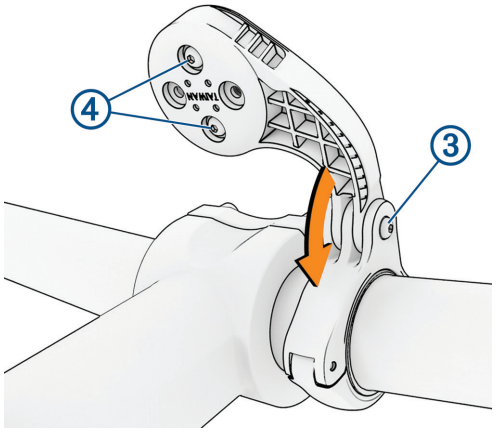
**참고:** 이 마운트를 가지고 있지 않은 경우, 이 과정을 건너뛸 수 있습니다.

1. 장치를 거치할 자전거의 주행과 안전상의 영향을 주지 않을 위치를 찾습니다.
2. 3 mm 육각 렌치를 사용하여 나사①를 핸들바 커넥터②로부터 제거합니다.




3. 옵션을 선택합니다:
   - 핸들바 직경이 25.4 mm 또는 26 mm이면, 핸들바에 두꺼운 패드를 댑니다.
   - 핸들바 직경이 31.8 mm이면 핸들바에 얇은 패드를 장착합니다.
   - 핸들바 직경이 35 mm이면 고무 패드를 사용하지 않습니다.
4. 마운트 암을 자전거 스템 위에 향하도록 핸들바 커넥터를 핸들바 주위에 둘러싸 놓습니다.
5. 3 mm 육각 렌치를 사용하여 마운트 암의 나사③를 풀고, 마운트 암을 설치할 위치에 놓은 다음, 나사를 다시 조입니다.

   **참고:** Garmin은 마운트 암이 단단히 고정될 수 있도록 20 lbf-in(2.26 N-m)의 최대 토크로 나사를 조일 것을 권장합니다. 나사의 체결상태는 주기적으로 점검하여 주시기 바랍니다.

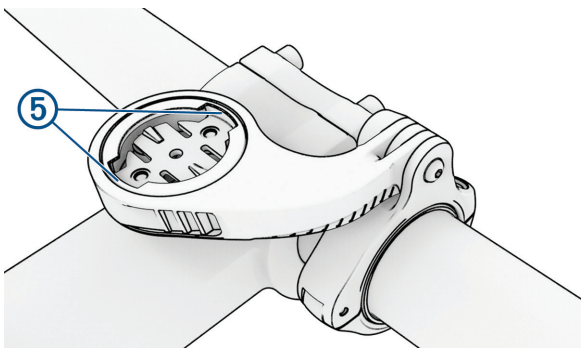



6 필요하다면 2 mm 육각 렌치를 사용하여 마운트 뒷면④에 위치한 두 개의 나사를 제거하고, 커넥터를 분리하여 돌린 다음, 다시 나사를 고정하여 마운트의 방향을 바꿉니다.

7 핸들바 커넥터의 나사를 다시 끼우고 조입니다.

**참고:** Garmin은 마운트가 단단히 고정될 수 있도록 7 lbf-in(0.8 N-m)의 최대 토크로 나사를 조일 것을 권장합니다. 나사의 체결상태는 주기적으로 점검하여 주시기 바랍니다.

8 Edge의 후면 돌출부위와 마운트의 요철⑤부위를 일치시킵니다.




9 Edge 장치를 살짝 누른 후 마운트에 완전히 고정이 될 때까지 시계방향으로 돌립니다.

## 제품 업데이트

장치는 블루투스 또는 Wi-Fi에 연결된 상태에서 업데이트를 자동으로 확인합니다. 시스템 설정으로부터 업데이트를 수동으로 확인할 수 있습니다(*30 페이지, 시스템 설정하기*). 컴퓨터에 Garmin Express(*Garmin.co.kr/express*)를 설치합니다. 핸드폰에는 Garmin Connect 앱을 설치합니다.

이와 같은 방법으로 아래와 같은 Garmin 장치를 위한 서비스에 쉽게 접근할 수 있습니다:

- 소프트웨어 업데이트
- 지도 업데이트
- Garmin Connect에 데이터 업로드
- 제품 등록

### Garmin Connect 앱을 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

Garmin Connect 앱을 사용하여 장치의 소프트웨어를 업데이트 하려면, 우선 Garmin Connect 계정을 보유해야 하며 장치를 호환되는 핸드폰과 페어링시켜야 합니다 (*16 페이지, 핸드폰 페어링하기*).

장치와 Garmin Connect 앱을 동기화합니다.

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Connect 앱은 업데이트를 장치에 자동으로 전송합니다.

### Garmin Express를 사용하여 소프트웨어 업데이트하기

장치 소프트웨어를 업데이트하려면 Garmin Connect 계정이 있어야 하며, Garmin Express를 다운로드해야 합니다.

1 USB 케이블을 사용해서 장치를 컴퓨터에 연결합니다.

새로운 소프트웨어를 사용할 수 있는 경우, Garmin Express는 이 소프트웨어를 장치에 전송합니다.

2 화면상의 지시에 따릅니다.

3 업데이트 도중에 장치를 컴퓨터에서 분리하지 마시기 바랍니다.

**참고:** Wi-Fi 연결을 통해 장치를 이미 설정하였다면, Garmin Connect는 Wi-Fi를 통해 연결된 상태에서 사용 가능한 소프트웨어 업데이트를 장치에 자동으로 다운로드할 수 있습니다.

## 사양

***주의***

배터리 사용시간은 표준 상태에서 Garmin 실험실에서 측정한 예측값입니다. 정확한 배터리 사용시간은 이 장치의 스마트폰 알림, GPS, 내부 센서, 연결된 ANT+ 센서와 같은 기능 중에서 활성화된 기능이 무엇인지 또는 환경 요소에 따라 달라집니다.

### Edge 사양

| | |
|---|---|
| 배터리 유형 | 충전 가능, 내장형 리튬이온 배터리 |
| 장치 개요 | 자전거 컴퓨터 - 여러 가지 컴퓨터 지원 기능을 포함한 자전거용 컴퓨터 |
| 내용물 구성 | Edge 540 Solar - 표준형 마운트, 플러시 아웃-프런트 마운트, 산악 자전거용 마운트, 실리콘 케이스 끈, USB-C 케이블, 사용 설명서 및 관련 문서.<br>Edge 540 - 플러시 아웃-프런트 마운트, 표준형 마운트, 끈, USB 케이블, 사용 설명서 및 관련 문서.<br>Edge 540 bundle 세트 - 플러시 아웃-프런트 마운트, 표준형 마운트, 속도 센서, 케이던스 센서, 고급 심박계, 끈, USB 케이블, 사용 설명서. |
| 배터리 수명 | Edge 540 : 최대 26 시간<br>Edge 540 Solar: 태양광 사용 시 최대 32 시간[1] |
| 작동 온도 범위 | -20°~60°C(-4°~140°F) |
| 충전 온도 범위 | 0°~45°C(32°~113°F) |
| 전압 | USB: 4.5~5.5V<br>배터리: 3.4~4.35V |
| 정격전압 | 5V 1.5A |

| | |
|---|---|
| 무선 주파수 | ANT+/Bluetooth/Wi-Fi: 2400~2483.5MHz |
| 방수 등급 | IEC 60529 IPX7[2] |

### HRM-듀얼 사양

| | |
|---|---|
| 배터리 유형 | 사용자 교체 가능 CR2032, 3V |
| 배터리 수명 | 3.5년(약 1시간/일) |
| 작동 온도 범위 | 0°~40°C(32°~104°F) |
| 방수 등급 | 1 ATM[3]<br>**참고:** 본 제품은 수영 중에 심박수 데이터를 전송하지 않습니다. |

### 속도 센서 2 및 케이던스 센서 2 사양

| | |
|---|---|
| 배터리 유형 | 사용자 교체 가능 CR2032, 3V |
| 배터리 수명 | 약 12개월(매일 1시간) |
| 속도 센서 보관 | 최대 300 시간의 활동 데이터 |
| 작동 온도 범위 | -20°~60°C(-4°~140°F) |
| 방수 등급 | IEC 60529 IPX7[2] |

[1]5,000 lux의 조건에서 사용
[2]장치는 우발적으로 물에 잠겼을 때 최대 수심 1 m에서 최대 30분 동안을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 *Garmin.co.kr/legal/waterrating*을 참조하시기 바랍니다.
[3]장치는 수심 10m에 상당하는 수압을 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 *Garmin.co.kr/legal/waterrating*을 참조하시기 바랍니다.

## 장치 정보 보기

e-라벨, unit ID, 소프트웨어 버전, 라이선스 계약과 같은 장치 정보를 볼 수 있습니다.

☰ > **시스템** > **상세정보** > **저작권 정보**를 선택합니다.

### 규제 및 준수 정보 보기

이 장치의 라벨은 전자적인 방식으로 제공됩니다. e-라벨은 제품 정보와 라이선스 정보뿐만 아니라 FCC가 제공하는 식별 번호 또는 지역별 컴플라이언스 표시와 같은 규제 정보를 제공할 수도 있습니다.

1 ☰를 선택합니다.
2 **시스템** > **규정 정보**를 선택합니다.

## 장치 유지관리

**주의**

장치를 극심한 온도에 장시간 노출될 수 있는 곳에 보관하지 마십시오. 장치가 영구적으로 손상될 수 있습니다.

터치스크린을 사용하기 위하여 단단하거나 날카로운 물체를 사용하니 마십시오. 장치가 손상될 수도 있습니다.

플라스틱 부품과 마감재를 손상시킬 수 있는 화학 세척제, 용제, 자외선 차단제, 방충제를 사용하지 마십시오.

USB 포트의 손상을 방지하기 위해 방수 캡을 단단히 고정시킵니다.

지나친 충격을 주거나 거칠게 다루면 제품 수명이 저하될 수 있으므로 주의하십시오.

### 장치 청소

**주의**

소량의 땀이나 습기만 있어도 충전기에 연결할 때 전기 단자가 부식될 수 있습니다. 부식은 충전이나 데이터 전송을 방해할 수 있습니다.

1 순한 세정제를 적신 헝겊을 사용하여 장치를 닦아냅니다.
2 마른 천으로 닦아냅니다.

세척 후에는 장치를 완전히 건조시킵니다.

### 심박계 유지관리

**주의**

스트랩을 세탁하기 전에는 모듈을 분리하여 제거해야 합니다.

스트랩 위에 땀과 소금이 쌓이면 심박계의 성능이 감소하여 정확한 데이터를 보고할 수 없습니다.

- 세탁에 대한 보다 자세한 설명은 심박계 관리 설명서을 방문하여 확인합니다.
- 사용 후에는 항상 스트랩을 물로 헹굽니다.
- 일곱 번 사용할 때마다 스트랩을 세탁기로 세탁합니다.
- 스트랩을 건조기에 넣지 않습니다.
- 스트랩을 건조시킬 때는 매달아 놓거나 평평한 장소에 내려 놓고 건조시킵니다.
- 심박계의 수명을 연장하려면, 사용하지 않을 때 모듈을 분리합니다.

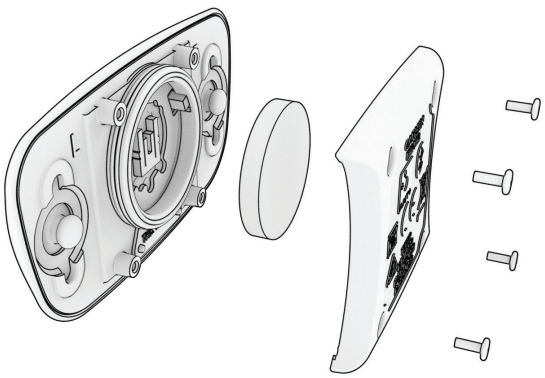
## 사용자 교체 가능 배터리

**⚠ 경고**

제품 상자에 포함된 *중요한 안전 및 제품 정보* 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

### HRM-Dual 배터리 교체하기

1 포함된 스크루드라이버(Torx T5)를 사용하여 모듈의 뒤쪽에 있는 나사 4개를 풉니다.
**참고:** 2020년 9월 이전에 생산된 HRM-Dual 액세서리는 필립스 #00 나사를 사용합니다.
2 커버와 배터리를 제거합니다.



3 30초 동안 기다립니다.
4 양극이 위를 향하도록 새 배터리를 삽입합니다.
**참고:** 오링 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마시기 마시기 바랍니다.
5 뒷면 커버와 나사 4개를 원래대로 고정합니다.

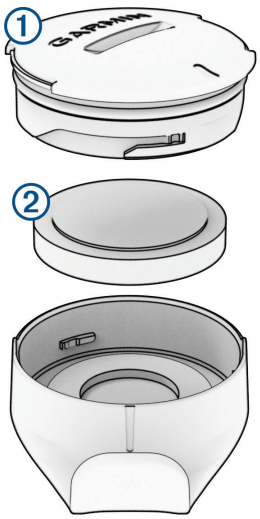
**참고:** 과도하게 조이지 마시기 바랍니다.

심박계 배터리를 교체한 후에는 장치와 다시 페어링해야 합니다.

### 속도 센서 배터리 교체하기

이 장치는 CR2032 배터리를 사용합니다. 두 번 회전 후 LED가 빨간색으로 점멸하면 배터리 부족을 나타냅니다.

1 센서의 뒷면에 위치한 원형 배터리 커버①를 확인합니다.



2 커버를 제거하기에 충분할 정도로 느슨해질 때까지 커버를 시계 반대 방향으로 돌립니다.

3 커버와 배터리②를 제거합니다.

4 30초 동안 기다립니다.

5 새 배터리를 극성을 맞춰 커버에 삽입합니다.

**참고:** 오링 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마시기 바랍니다.

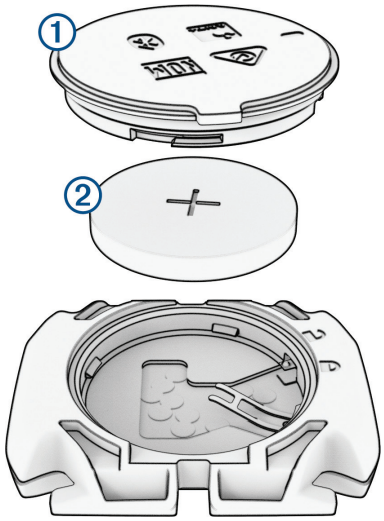
6 커버 위의 표시가 케이스의 표시와 일렬로 정렬될 때까지 커버를 시계방향으로 돌립니다.

**참고:** 배터리 교체 후 몇 초간 LED가 빨강과 녹색으로 점멸합니다. LED가 녹색으로 점멸한 다음 점멸을 멈추면 장치가 활성화되어 데이터를 전송할 준비가 된 것입니다.

### 케이던스 센서 배터리 교체하기

이 장치는 CR2032 배터리를 사용합니다. 두 번 회전 후 LED가 빨간색으로 점멸하면 배터리 부족을 나타냅니다.

1 센서의 뒷면에 위치한 원형 배터리 커버①를 확인합니다.



2 커버 위의 마커가 잠금 해제를 가리키고 커버를 제거하기에 충분할 정도로 느슨해질 때까지 시계 반대 방향으로 돌립니다.

3 커버와 배터리②를 제거합니다.

4 30초 동안 기다립니다.

5 새 배터리를 극성을 맞춰 커버에 삽입합니다.

**참고:** 오링 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마시기 바랍니다.

6 커버 위의 표시가 잠금을 가리킬 때까지 커버를 시계 방향으로 돌립니다.

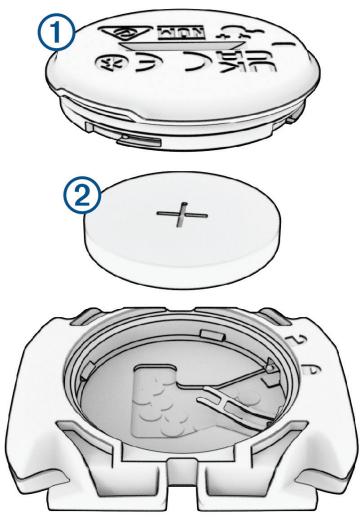
**참고:** 배터리 교체 후 몇 초간 LED가 빨강과 녹색으로 점멸합니다. LED가 녹색으로 점멸한 다음 점멸을 멈추면 장치가 활성화되어 데이터를 전송할 준비가 된 것입니다.

### 케이던스 센서 배터리 교체하기

**참고:** 배터리 도어에 코인 슬롯이 있는 제품 모델은 이 지침을 따릅니다.

이 장치는 CR2032 배터리를 사용합니다. 두 번 회전 후 LED가 빨간색으로 점멸하면 배터리 부족을 나타냅니다.

1 센서의 뒷면에 위치한 원형 배터리 커버①를 확인합니다.



2 커버 위의 마커가 잠금 해제를 가리키고 커버를 제거하기에 충분할 정도로 느슨해질 때까지 시계 반대 방향으로 돌립니다.

3 커버와 배터리②를 제거합니다.
4 30초 동안 기다립니다.
5 새 배터리를 극성을 맞춰 커버에 삽입합니다.
**참고:** 오링 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마시기 바랍니다.
6 커버 위의 표시가 잠금을 가리킬 때까지 커버를 시계 방향으로 돌립니다.
**참고:** 배터리 교체 후 몇 초간 LED가 빨강과 녹색으로 점멸합니다. LED가 녹색으로 점멸한 다음 점멸을 멈추면 장치가 활성화되어 데이터를 전송할 준비가 된 것입니다.

# 문제 해결

## 장치 초기화하기

장치가 응답하지 않는 경우 재설정해야 할 수 있습니다. 이 과정은 사용자의 데이터 또는 설정을 삭제하지 않습니다.

를 10초 동안 길게 누릅니다.
장치가 리셋되고 다시 켜집니다.

### 기본 설정 복구하기

기본 설정과 기본 액티비티 프로파일을 복구할 수 있습니다. 이 기능은 라이드, 워크아웃, 코스와 같은 운동 기록이나 활동 데이터를 삭제하지는 않습니다.

> **시스템** > **장치 초기화** > **기본 설정 초기화** > ✔를 선택합니다.

### 사용자 데이터와 설정 삭제하기

모든 사용자 데이터를 삭제하고 장치를 초기 설정으로 되돌릴 수도 있습니다. 이렇게 하면 라이드, 워크아웃, 코스와 같은 운동 기록과 데이터가 제거되며 장치 설정과 활동 프로필이 리셋됩니다. 하지만 이렇게 하더라도 컴퓨터로부터 장치에 추가한 파일들은 삭제되지 않을 것입니다.

> **시스템** > **장치 초기화** > **데이터 삭제 및 설정 초기화** > ✔를 선택합니다.

## 배터리 수명 최대화하기

- 배터리 세이버를 켭니다(*36 페이지, 배터리 세이버 모드 켜기*).
- 백라이트 밝기나 백라이트 시간 제한을 줄입니다(*30 페이지, 디스플레이 설정하기*).
- **자동 슬립** 기능을 켭니다(*29 페이지, 자동 절전 사용하기*).
- **핸드폰** 무선 기능을 끕니다(*29 페이지, 핸드폰 설정*).
- **GPS** 설정을 선택합니다(*29 페이지, 위성 설정 변경하기*).
- 더 이상 사용하지 않는 무선 센서를 제거합니다.

### 배터리 세이버 모드 켜기

배터리 세이버 모드에서는 설정을 조정하여 장시간 라이딩을 위해 배터리 사용 가능 시간을 연장할 수 있습니다.

1 > **배터리 세이버** > **활성화**을 선택합니다.
2 옵션을 선택합니다:
- 백라이트 밝기를 줄이려면 **백라이트 밝기 낮추기**를 선택합니다.
- 지도 화면을 숨기려면 **지도 숨기기**를 선택합니다.
**참고:** 이 옵션을 활성화해도 내비게이션의 방향 안내 메시지는 계속 나타납니다.
- 위성 설정을 변경하려면 **위성 시스템**을 선택합니다.

화면 상단에 잔여 배터리 예상 사용 가능 시간이 표시됩니다.

라이딩 후에는 장치를 충전하고 배터리 세이버 모드를 해제하여 장치의 모든 기능을 사용할 수 있도록 해야 합니다.

## 내 핸드폰이 장치에 연결되지 않습니다

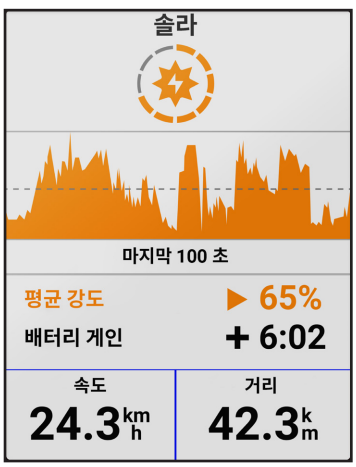
핸드폰이 장치와 연결되지 않은 경우에는, 다음과 같은 팁을 시도할 수 있습니다.

- 핸드폰과 장치를 껐다가 다시 켭니다.
- 핸드폰에서 블루투스 무선 기술을 활성화시킵니다.
- Garmin Connect 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.
- Garmin Connect 앱에서 장치를 제거하고 핸드폰의 블루투스 설정을 해제하여 페어링 과정을 다시 시도합니다.
- 새로운 장치를 구매한 경우, 핸드폰에 설치된 Garmin Connect 앱에서 사용하지 않을 장치를 제거합니다.
- 핸드폰과 장치의 거리를 10m(33피트) 이내로 놓습니다.
- 핸드폰에서는 Garmin Connect앱을 열고, 또는 ••• 를 선택한 다음 **Garmin 장치** > **장치 추가**를 선택하여 페어링 모드를 실행합니다.
- ⋮를 길게 누르고 **핸드폰**을 선택하면 수동으로 페어링 모드로 전환할 수 있습니다.

## Edge 540 Solar 바이크 컴퓨터 사용 팁

태양광 충전 기능은 장치의 배터리 사용을 최적화하여 더욱 오래 사용할 수 있도록 설계되었습니다. 장치가 수면 모드이거나 꺼져 있을 때도 태양광 충전이 이루어집니다.

- 장치를 사용하지 않을 때는 디스플레이가 태양빛을 향하도록 하여 배터리 지속시간을 연장하시기 바랍니다.
- 활동을 실시하는 동안, 태양광 데이터 페이지로 스크롤합니다.
태양광 데이터 페이지에서는 장치의 현재 사용량 및 배터리 소모량을 고려하여, 현재 일광 상태 강도와 태양 에너지로부터 얻은 누적 라이딩 시간이 강조 표시됩니다.



## GPS 위성 수신 개선하기

- Garmin 계정에 장치를 자주 동기화합니다:
  - USB 케이블과 Garmin Express 애플리케이션을 사용하여 장치를 컴퓨터에 연결합니다.
  - 블루투스가 지원되는 핸드폰을 사용하여 Garmin Connect 앱에 장치를 동기화합니다.
  - Wi-Fi 무선 네트워크를 사용하여 Garmin 계정에 장치를 연결합니다.

  Garmin 계정에 연결된 동안 기기는 몇 일간의 위성 데이터를 다운로드하여 위성 신호의 위치를 빠르게 잡아낼 수 있게 해줍니다.
- 장치를 높은 건물과 나무가 없는 탁 트인 곳으로 가지고 나갑니다.
- 몇 분간 움직이지 않습니다.

## 내 장치가 잘못된 언어로 표시됩니다

1. ☰를 선택합니다.
2. 화면을 아래로 스크롤하여 목록의 끝에서 두 번째 항목으로 이동하고, 이 항목을 선택합니다.
3. 목록을 스크롤하여 일곱 번째 항목으로 이동하고, 이 항목을 선택합니다.
4. 언어를 선택합니다.

## 고도 설정하기

현재 위치에 대한 정확한 고도 데이터를 가지고 있다면 기기상에서 고도계를 수동으로 교정할 수 있습니다.

1. **내비게이션** > ⋮ > **고도 설정**을 선택합니다.
2. 고도를 입력하고 ✔를 선택합니다.

## 온도 측정

장치를 직사광선 아래 두거나, 손에 쥐고 있거나, 외부 배터리로 충전할 경우, 장치는 온도를 실제 외부 온도보다 높게 표시할 수 있습니다. 또한, 장치는 온도의 극심한 변화를 조정하는데 시간이 걸립니다.

## 기압 고도계 보정하기

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 GPS 시작 지점에서의 자동 보정을 사용합니다. 올바른 고도를 알고 있다면 기압 고도계를 수동으로 보정할 수도 있습니다.

1. ☰ > **시스템** > **보정**을 선택합니다.
2. 옵션을 선택합니다:
   - GPS 시작 지점에서 자동으로 보정을 하기 위해 **자동 보정**을 선택합니다.
   - 현재 고도에 들어가려면 **보정** > **수동 입력**를 선택합니다.
   - 디지털 고도 모델로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정** > **DEM 사용**을 선택합니다.
   - GPS 시작 지점으로부터 현재 고도를 입력하려면 **보정** > **GPS 사용**을 선택합니다.

## 나침반 보정하기

***주의***

전자 나침반은 실외에서 보정하십시오. 방위 정확도를 개선하기 위해, 자동차, 건물 및 가공전선 등 자기장에 영향을 주는 물체 주변에 서있지 않아야 합니다.

본 장치는 공장에서 미리 보정되어 출고되며 기본적으로 자동 보정을 사용합니다. 나침반이 불규칙적으로 작동하는 경우(예: 장거리 이동 후 또는 극단적인 기후 변화 후) 나침반을 수동으로 보정할 수 있습니다.

1. ☰ > **시스템** > **나침반 보정**을 선택합니다.
2. 화면상의 지시에 따릅니다.

## 교체용 오링

마운트에는 교체용 밴드(O-링)를 사용할 수 있습니다.

**참고:** EPDM(Ethylene Propylene Diene Monomer) 재질의 교체용 밴드만 사용하여야 합니다. 제품 구매는 *Garmin.co.kr/buy*에서 확인하시거나 지역 Garmin 판매자에게 문의하시기 바랍니다.

## 더 자세한 정보 얻기

- 추가적인 설명서, 자료, 소프트웨어 업데이트는 *support.Garmin.com/ko-KR*에서 확인하실 수 있습니다.
- 액세서리와 교체용 부품에 대한 자세한 정보는 *Garmin.co.kr/buy*에서 확인하시거나 Garmin 판매자에게 문의하시기 바랍니다

# 부록

## 데이터 필드

**참고:** 모든 활동 유형에 모든 데이터 필드를 사용할 수 있는 것은 아닙니다. 일부 데이터 필드는 데이터 표시를 위해 ANT+ 또는 블루투스 액세서리가 필요합니다. 일부 데이터 필드는 장치에서 하나 이상의 카테고리에 표시됩니다.

**팁:** 또한 Garmin Connect 앱의 장치 설정에서 데이터 필드를 사용자 지정할 수도 있습니다.

**케이던스 항목**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| 평균 케이던스 | 사이클링. 현재 활동에 대한 평균 케이던스. |
| 케이던스 | 사이클링. 크랭크 암의 회전 수. 이 데이터를 표시하려면 장치가 케이던스 액세서리에 연결되어 있어야 합니다. |
| 랩 케이던스 | 사이클링. 현재 랩의 평균 케이던스. |

**사이클링 역학관계 필드**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| 평균 좌측 피크 파워위상 | 현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도. |
| 평균 좌측 파워위상 | 현재 활동에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 각도. |
| 평균 PCO | 현재 활동의 평균 플랫폼 센터 오프셋. |
| 평균 우측 파워위상 | 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도. |
| 평균 우측 피크 파워위상 | 현재 활동에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도. |
| 랩 좌측 피크 파워위상 | 현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도. |
| 랩 좌측 파워위상 | 현재 랩에 대한 좌측 다리의 평균 파워 페이스 각도. |
| 랩 PCO | 현재 랩에 대한 평균 플랫폼 센터 오프셋. |
| 랩 우측 피크 파워위상 | 현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 피크 각도. |
| 랩 우측 파워위상 | 현재 랩에 대한 우측 다리의 평균 파워 페이스 각도. |
| 랩 시팅 시간 | 현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 시팅(안장에 착석한) 시간. |
| 랩 댄싱 시간 | 현재 랩에서 페달링을 실시하는 동안 댄싱(안장에서 일어난) 시간. |
| 좌측 피크 파워위상 | 좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 자전거의 라이더가 구동력의 피크 부분을 만들어내는 각도 범위를 의미합니다. |
| 좌측 파워 페이즈 | 좌측 다리에 대한 현재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 생성될 때의 페달 스트로크 영역입니다. |
| 플랫폼 센터 오프셋 | 플랫폼 센터 오프셋. 플랫폼 센터 오프셋은 힘이 가해지는 페달 플랫폼의 위치입니다. |
| 우측 피크 파워위상 | 우측 다리에 대한 현재 파워 페이스 피크 각도. 파워 페이스 피크는 가이더가 구동력의 피크 부분을 생산하는 각도 범위를 뜻합니다. |
| 우측 파워 페이즈 | 우측 다리에 대한 형재 파워 페이스 각도. 파워 페이스는 포지티브 파워가 만들어지는 페달 스트로크 영역입니다. |
| 시팅 시간 | 현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 시팅(안장에 착석한) 시간. |
| 댄싱 시간 | 현재 활동에서 페달링을 실시하는 동안 댄싱(안장에서 일어난) 시간. |

**거리 항목**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| 거리 | 현재 트랙 또는 활동에서 이동한 거리. |
| 랩 거리 | 현재 랩에 대한 이동 거리. |
| 최근 랩 거리 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 이동 거리. |
| 앞선 거리 | 가상 파트너를 앞서거나 가상 파트너에게 뒤처진 거리 |
| 주행계 | 모든 여행 동안 이동한 거리의 누계. 트립 데이터를 리셋하더라도 이 총계는 삭제되지 않습니다. |

**eBike**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| 지원 모드 | 현재의 eBike 어시스트 모드. |
| eBike 배터리 | eBike의 남은 배터리 잔량 |
| 변속 조언 | 현재 운동량을 기반으로 변속기어를 올리거가 내리도록 권장하는 것입니다. eBike가 수동 변속 모드여야 합니다. |
| 주행 범위 | 현재 eBike 설정과 배터리 잔량을 기준으로 사용자가 이동할 수 있는 예상 거리 |

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 스마트 이동 범위 | 지역 지형을 고려할 때 eBike가 지원을 제공할 수 있는 남은 예상 거리. |

**고도 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 남은 상승고도 | 워크아웃이나 코스 도중에 고도 목표를 사용할 때 남은 오르막. |
| 다음 코스 위치까지의 상승고도 | 다음 코스 포인트까지 남은 오르막. |
| 고도 | 현재 위치의 해수면 위 또는 아래 고도. |
| 경사도 | 이동(거리)에 대한 상승(고도 변화) 비. 예를 들어 고도가 3 m(10 피트) 상승할 때마다 60 m(200 피트)를 이동하였다면 경사도는 5%입니다. |
| 총 상승 | 마지막 리셋 후 올라온 총 수직 이동 거리. |
| 총 하강 | 마지막 리셋 후 내려온 총 수직 이동 거리. |
| VAM | 현재 활동의 평균 상승 속도. |
| 30초 VAM | 평균 상승 속도의 30초 이동 평균 |
| 평균 VAM | 현재 활동의 평균 상승 속도. |
| 랩 VAM | 현재 랩의 평균 상승 속도. |

**기어**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| Di2 배터리 잔량 | Di2 센서의 잔여 배터리 파워. |
| Di2 쉬프트 모드 | Di2 센서의 현재 쉬프트 모드 |
| 앞기어 | 기어포지션 센서의 전방 자전거 기어. |
| 기어 배터리 | 기어 포지션 센서의 배터리 상태. |
| 기어 콤보 | 기어 포지션 센서에서 감지한 현재 기어 조합. |
| 기어 | 기어 포지션 센서에서 측정한 자전거의 전방 및 후방 기어. |
| 기어비 | 기어 포지션 센서에 의해 감지된 전방 기어와 후방 기어의 톱니의 개수의 비. |
| 뒷기어 | 기어 위치 센서에서 측정한 후방 기어. |

**그래픽**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 케이던스 | 러닝. 현재 케이던스 범위를 보여주는 컬러 게이지. |
| 케이던스 바 | 지금 수행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 사이클링 케이던스 값들을 보여주는 바 그래프. |
| 케이던스 그래프 | 현재 활동에 대한 사이클링 케이던스 값을 보여주는 선 그래프. |
| 고도 그래프 | 현재 진행 중인 활동의 현재 고도, 총 상승, 총 하강을 보여주는 선 그래프. |
| 심박수 | 현재 심박존을 보여주는 컬러 게이지. |
| 심박수 표시 바 | 현재 진행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 심박수 값들을 보여주는 막대 그래프. |
| 심박수 그래프 | 현재 진행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 심박수 값들을 보여주는 선 그래프. |
| 파워 | 현재 파워 존을 보여주는 컬러 게이지. |
| 파워 바 | 현재 진행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 파워 출력 값들을 보여주는 바 그래프 |
| 파워 그래프 | 현재 진행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 파워 출력 값들을 보여주는 선 그래프 |
| 속도 | 현재 속도를 보여주는 컬러 게이지 |
| 속도 바 | 현재 진행 중인 활동의 현재, 평균, 최대 속도 값을 보여주는 바 그래프. |
| 속도 그래프 | 현재 활동의 속도를 보여주는 선 그래프. |

**심박수 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 여유심박수% | 여유심박수의 비율(최대 심박수 - 안정시 심박수). |
| 최대심박수% | 최대 심박수의 백분율. |

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 유산소 효과 | 유산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향. |
| 무산소 효과 | 무산소 운동 능력에 끼치는 현재 활동의 영향. |
| 평균 %HRR | 현재 활동에 대한 여유 심박수의 평균 퍼센티지(최대 심박수 - 안정시 심박수). |
| 평균 심박수 | 현재 활동에 대한 평균 심박수. |
| 평균 최대심박수% | 현재 활동에 대한 최대 심박수의 평균 퍼센티지. |
| 심박수 | 분당 심박수(bpm) 단위로 표시되는 사용자의 심박수. 장치가 호환 심박계에 연결되어 있어야 합니다. |
| 심박존 | 심박수의 현재 범위(1~5). 기본 존은 사용자 프로필과 최대 심박수를 기준으로 설정됩니다(220 - 연령). |
| 심박존 그래프 | 현재 심박존을 보여주는 선 그래프(1~5 범위). |
| 랩 여유심박% | 현재 랩에 대한 여유 심박수(최대 심박수 - 안정시 심박수)의 평균 퍼센티지. |
| 랩 심박 | 현재 랩에 대한 평균 심박수. |
| 랩 최고 심박수% | 현재 랩에 대한 최대 심박수의 평균 비율. |
| 최종 랩 심박 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 심박수. |
| 운동 부하 | 현재 운동의 훈련 부하. 훈련 부하는 초과산소소비량(EPOC) 값으로서, 사용자의 워크아웃이 얼마나 격렬한지를 나타냅니다. |
| 분당 호흡수 | 1분당 호흡 횟수(brpm). |
| 존 시간 | 각 심박수 또는 파워 존에서 경과한 시간. |

**라이트**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 배터리 상태 | 자전거 라이트 액세서리의 남은 배터리 전력. |
| 빔 각도 상태 | 헤드라이트 빔 모드. |
| 라이트 모드 | 라이트 네트워크 설정 모드. |
| 라이트 연결수 | 연결된 라이트의 개수. |

**MTB 운동성과**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 60초 Flow | Flow 스코어의 50초 이동 평균 |
| 60초 Grit | Grit 스코어의 50초 이동 평균 |
| FLOW | 현재 활동의 회전 구간을 통과할 때의 속도를 얼마나 일정하게 유지하여 매끄럽게 통과하는지를 보여주는 측정 지표. |
| Grit | 고도, 경사도, 방향의 빠른 변화를 기반으로 현재 활동의 난이도를 측정한 지표. |
| 랩 Flow | 현재 랩의 총 플로우 스코어. |
| 랩 Grit | 현재 랩의 총 Grit 점수. |

**내비게이션 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 남은 상승고도 | 워크아웃이나 코스 도중에 고도 목표를 사용할 때 남은 오르막. |
| 다음 코스 위치까지의 상승고도 | 다음 코스 포인트까지 남은 오르막. |
| 코스 포인트 거리 | 코스의 다음 지점까지 남은 거리. |
| 목적지 | 최종 목적지의 위치. |
| 장소까지 거리 | 코스의 다음 지점까지 남은 거리. |
| 목적지까지의 거리 | 최종 목적지까지 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로 안내 중이어야 합니다. |
| 다음까지 거리 | 경로 상의 다음 지점까지의 남은 거리. 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다. |
| 도착 시간 | 최종 목적지에 도달할 때 하루의 경과 시간(목적지의 지역 시간에 맞추어 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다. |

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 다음 지점 도착시간 | 경로의 다음 중간 지점 도착 예상 시간(중간 지점의 현지 시간으로 조정됨). 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다. |
| 방향 | 사용자가 이동하고 있는 방향 |
| 다음 지점명 | 경로 상의 다음 지점. 이 데이터를 표시하려면 내비게이션을 실시해야 합니다. |
| 도착까지 시간 | 목적지에 도착하기까지 남아 있는 것으로 예상되는 시간. 이 데이터를 표시하려면 경로 안내 중이어야 합니다. |
| 지점 소요 시간 | 경로의 다음 중간 지점 도착까지 남은 예상 시간. 이 데이터를 표시하려면 경로를 탐색해야 합니다. |
| 지점까지 시간 | 다음 지점까지 남은 시간. |

**기타 항목**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| 배터리 잔량 | 남아 있는 배터리 용량 |
| 칼로리 | 소모한 총 칼로리량. |
| GPS 신호강도 | GPS 위성 신호의 강도. |
| 랩 | 현재 활동에서 완료된 랩의 수. |
| 운동 성과 | 운동 상황 점수는 운동 수행능력에 대한 실시간 평가입니다. |
| 일출 | GPS 위치를 기반으로 한 일출 시간. |
| 일몰 | GPS 위치를 기반으로 한 일몰 시간. |
| 온도 | 대기의 온도. 체온이 센서 온도에 영향을 미칩니다. |
| 현재 시간 | 사용자의 현재 위치 및 시간 설정(형식, 표준 시간대, 일광 절약 시간제)에 기반한 시간. |
| 24시간 최저 온도 | 최근 24시간 안에 기록된 최소 온도. |
| 24시간 최고 온도 | 최근 24시간 안에 기록된 최대 온도. |

**파워 항목**

| 명칭 | 설명 |
|---|---|
| %FTP | 젖산 역치 파워(FTP)의 비율(%)로서 나타낸 현재의 파워 출력. |
| 3초 밸런스 | 좌/우 파워 균형의 3초 이동 평균. |
| 3초 파워 | 파워 출력의 3초 이동 평균. |
| 3초 Watts/kg | 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 파워 출력의 3초 이동 평균. |
| 10초 밸런스 | 좌/우 파워 균형의 10초 이동 평균. |
| 10초 파워 | 파워 출력의 10초 이동 평균. |
| 10초 Watts/kg | 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 파워 출력의 3초 이동 평균. |
| 30초 밸런스 | 좌/우 파워 균형의 30초 이동 평균. |
| 30초 파워 | 파워 출력의 30초 이동 평균. |
| 30초 Watts/kg | 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 파워 출력의 30초 이동 평균. |
| 평균 밸런스 | 현재 활동에 대한 평균 좌/우 파워 밸런스. |
| 평균 파워 | 현재 활동의 평균 파워 출력. |
| 평균 Watts/kg | 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 평균 파워 출력. |
| 밸런스 | 현재 좌/우 파워 밸런스. |
| 강도 계수(Intensity Factor) | 현재 활동에 대한 강도 계수. |
| 킬로줄 | 킬로줄 단위로 나타낸 파워(파워 출력). |
| 랩 밸런스 | 현재 랩에 대한 평균 좌측/우측 파워 밸런스. |
| 랩 NP | 현재 랩에 대한 평균 정규화된 파워(Normalized Power). |
| 랩 파워 | 현재 랩에 대한 평균 파워 출력. |
| 최근랩 노말파워 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 정규 파워(NP). |
| 최종 랩 파워 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 파워 출력. |
| 랩 Watts/kg | 현재 랩에서 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 평균 파워 출력. |
| 랩 최대 파워 | 현재 랩에 대한 최고 파워 출력 |
| 최고 파워 | 현재 활동에 대한 최고 파워 출력. |
| 최종 랩 NP | 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 정규 파워(NP). |
| 페달 숙련도 | 각 페달 스트로크를 통해 라이더가 페달에 얼마나 균일하게 힘을 가하는지를 측정한 값. |
| 파워 | 와트(watt) 단위로 나타낸 현재의 파워 출력. |
| 파워 존 | FTP 또는 사용자 지정 설정에 기반한 현재 파워 출력 범위(1~7). |
| 존 시간 | 각 심박수 또는 파워 존에서 경과한 시간. |
| 토크 유효성 | 라이더가 얼마나 효율적으로 페달링하였는지를 측정한 값. |

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| TSS | 현재 활동에 대한 훈련 부하 점수(Training Stress Score™). |
| 와트/kg | 킬로그램당 와트 단위로 나타낸 파워 출력. |

**스마트 트레이너**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 트레이너 조작 | 워크아웃 도중, 실내 트레이너가 가하는 저항력. |

**속도 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 평균 속력 | 현재 활동에서의 평균 속도. |
| 랩 속도 | 현재 랩에 대한 평균 속도. |
| 최종 랩 속도 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 평균 속도. |
| 최고 속도 | 현재 활동에 대한 최고 속도. |
| 속도 | 현재 이동 속도. |

**체력 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 체력 | 현재 남은 체력 |
| 예상 거리 | 현재의 운동 강도에서 현재 체력의 남은 거리 |
| 체력회복 한계 | 현재의 잠재적인 체력 |
| 예상 시간 | 현재의 운동 강도에서 현재 체력의 남은 시간 |

**타이머 항목**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 평균 랩 타임 | 현재 활동의 평균 랩 타임. |
| 경과 시간 | 기록된 총 시간. 예를 들어, 활동 타이머를 시작한 후 10분간의 바이킹을 마치고 타이머를 5분간 중지시켰다가 타이머를 시작하여 20분간 바이킹 한다면, 경과 시간은 35분입니다. |
| 랩 타임 | 현재 랩에 대한 스톱워치 시간. |
| 최근 랩타임 | 마지막으로 완료된 랩에 대한 스톱워치 시간. |
| 타이머 | 카운트다운 타이머의 현재 시간. |
| 앞선 시간 | 가상 파트너를 앞선 시간. |
| 세그먼트 시간 | 현재 활동 중 구간을 달린 시간의 양. |

**워크아웃**

| 명칭 | 설명 |
| --- | --- |
| 남은 칼로리 | 워크아웃 도중 칼로리 목표를 사용하는 경우에 남은 칼로리. |
| 남은 거리 | 워크아웃 또는 코스 동안 거리 목표를 사용할 때 남아 있는 거리. |
| 지속 시간 | 현재 워크아웃 단계의 남은 시간 |
| 남은 심박수 | 워크아웃 도중심박수 목표를 초과하거나 목표 심박수 미달하는 정도. |
| 기본 대상 | 워크아웃 도중, 1차 워크아웃 단계의 목표. |
| 남은 반복 횟수 | 워크아웃 도중 남은 반복 횟수. |
| 보조 대상 | 워크아웃 도중, 2차 워크아웃 단계의 목표. |
| 단계 거리 | 워크아웃 도중, 현재 단계의 거리. |
| 단계 시간 | 현재 워크아웃 단계의 경과 시간 |
| 남은 시간 | 워크아웃 또는 코스 동안를 진행하는 동안 시간 목표를 사용하는 경우에 남은 시간. |
| 워크아웃 비교 | 현재의 운동량을 워크아웃 목표와 비교한 그래프. |
| 워크아웃 단계 | 워크아웃 도중의 총 걸음 수 중 현재 걸음. |

## VO2 Max. 표준 등급

이 표는 연령과 성별에 따른 VO2 max. 추정치에 대한 표준화된 분류 등급을 포함합니다.

| 남성 | 백분위수 | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 최상 | 95 | 55.4 | 54 | 52.5 | 48.9 | 45.7 | 42.1 |
| 매우 좋음 | 80 | 51.1 | 48.3 | 46.4 | 43.4 | 39.5 | 36.7 |
| 좋음 | 60 | 45.4 | 44 | 42.4 | 39.2 | 35.5 | 32.3 |
| 보통 | 40 | 41.7 | 40.5 | 38.5 | 35.6 | 32.3 | 29.4 |
| 낮음 | 0–40 | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| 여성 | 백분위수 | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 최상 | 95 | 49.6 | 47.4 | 45.3 | 41.1 | 37.8 | 36.7 |
| 매우 좋음 | 80 | 43.9 | 42.4 | 39.7 | 36.7 | 33 | 30.9 |
| 좋음 | 60 | 39.5 | 37.8 | 36.3 | 33 | 30 | 28.1 |
| 보통 | 40 | 36.1 | 34.4 | 33 | 30.1 | 27.5 | 25.9 |
| 낮음 | 0–40 | <36.1 | <34.4 | <33 | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

데이터는 The Cooper Institute의 승인 하에 복사되었습니다. 자세한 내용은 *www.CooperInstitute.org*를 참조하시기 바랍니다.

## FTP 등급

이 표는 성별에 따른 FTP(functional threshold power) 추정치에 대한 분류 등급을 포함합니다.

| 남성 | 킬로그램당 와트(W/kg) |
|---|---|
| 최상 | 5.05 이상 |
| 매우 높음 | 3.93-5.04 |
| 좋음 | 2.79-3.92 |
| 보통 | 2.23-2.78 |
| 낮음 | 2.23 미만 |

| 여성 | 킬로그램당 와트(W/kg) |
|---|---|
| 최상 | 4.30 이상 |
| 매우 높음 | 3.33-4.29 |
| 좋음 | 2.36-3.32 |
| 보통 | 1.90-2.35 |
| 낮음 | 1.90 미만 |

FTP 등급은 Hunter Allen 및 Andrew Coggan 박사의Training and Racing with a Power Meter(Boulder, CO: VeloPress, 2010) 연구 결과에 기반합니다.

## 심박존 계산

| 존 | 최대 심박수 백분율 | 운동 자각도 | 장점 |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60% | 편안함, 쉬운 페이스, 일정한 호흡 | 초급 유산소 트레이닝, 스트레스 감소 |
| 2 | 60–70% | 편안한 페이스, 약간 숨이 가쁨, 대화 가능 | 기본 심혈관 트레이닝, 양호한 회복 페이스 |
| 3 | 70–80% | 중간 페이스, 대화를 하기가 더 어려움 | 향상된 유산소 능력, 최적의 심혈관 트레이닝 |
| 4 | 80–90% | 빠른 페이스와 약간 불편함, 호흡하기 힘듦 | 향상된 유산소 능력과 역치, 속도 향상 |
| 5 | 90–100% | 전력 질주 페이스, 장기간 지속 불가능, 호흡 곤란 | 유산소 및 근지구력, 파워 향상 |

## 휠 크기 및 둘레

사용자의 속도 센서는 휠 크기를 자동으로 감지합니다. 필요하다면 속도 센서 설정에서 휠의 둘레를 수동으로 입력할 수 있습니다.

타이어 크기는 타이어의 양쪽에 표시되어 있습니다. 자신의 휠의 둘레를 직접 측정하거나 인터넷에서 제공되는 계산기 중 하나를 사용할 수도 있습니다.

April 2023