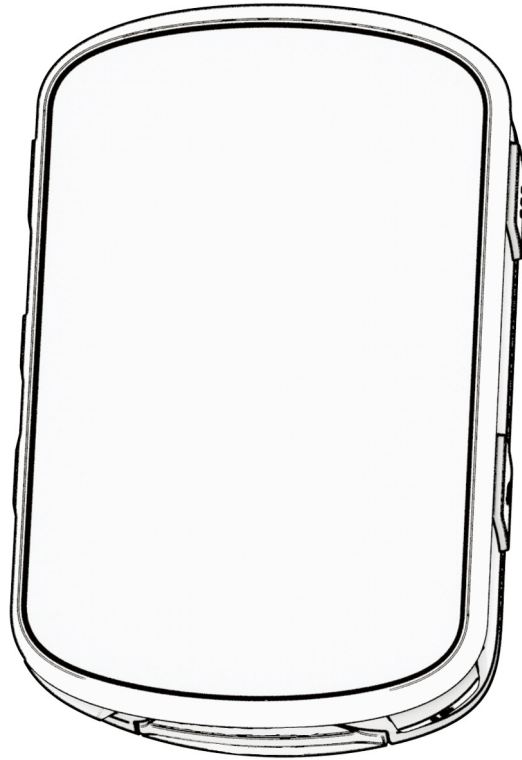


GARMIN®



EDGE 540 系列

用户手册

© 2023 Garmin Ltd. 及其子公司

本用户手册版权属 Garmin Ltd. 及其子公司版权所有，任何人(及单位)未经其正式书面授权，不得私自将本手册全部或部分内容(包含文字与图片)进行转载、转印、复制、更改内容、扫描储存等行为供他人使用或销售。有关本产品使用的更新或补充资讯，请访问 Garmin.com.cn。

Garmin、Garmin 标志、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner、inReach、Virtual Partner 是 Garmin Ltd. 及其子公司在美国或其他国家注册的商标。Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Index、HRM-Dual、HRM-Run、Rally、Varia 及 Vector 是 Garmin Ltd. 及其子公司的商标。未经 Garmin 明确许可，不得使用这些商标。

Android 是 Google LLC 的商标。Apple 和 Mac 是 Apple Inc. 在美国或其他国家注册的商标。BLUETOOTH 字标和商标归 BLUETOOTH SIG, Inc. 所有，Garmin 使用此类标记均已获得许可。Cooper Institute 以及相关商标均为 Cooper Institute 的资产。Di2 和 Shimano STEPS 是 Shimano, Inc. 的商标。Shimano 是 Shimano, Inc. 的注册商标。Training Stress Score (TSS)、Intensity Factor (IF) 以及 Normalized Power (NP) 是 Peaksware, LLC 的商标。Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance Corporation 的注册商标。Windows 和 Windows NT 是微软公司在美国或其他国家的注册商标。其他商标为其各自所有者所有。

设备已通过 ANT+ 认证。请前往 thisisant.com/directory 了解更多兼容产品和应用程序信息。

M/N: A04394

目录

产品介绍	1
设备概述	1
查看小工具	1
小工具概览	1
训练	1
开始骑行	1
评估活动	1
统一训练状态	2
训练计划	2
使用 Garmin Connect 上的训练计划	2
查看训练日程	2
功率指导	2
创建功率指导	2
开始功率指导	2
训练计划	2
通过 Garmin Connect 创建自定义训练	2
每日建议训练	3
开始训练	3
停止训练	3
删除训练	3
赛段	3
Strava 赛段	3
Garmin Connect 赛段	3
开启赛段提示	3
赛段竞赛	3
查看赛段详细信息	4
赛段选项	4
删除赛段	4
室内训练	4
室内骑行台	4
间歇训练	4
建立间歇训练	4
开始间歇训练	5
竞赛活动	5
赛事助手	5
赛事日历和主要赛事	5
设置训练目标	5
我的资料	5
体能指标	5
训练状态	6
关于最大摄氧量 VO2 Max	6
短期负荷	7

训练负荷重点	7
查看骑行能力	7
训练效果	8
恢复时间	8
获取运动负荷估计值	8
获得功率阈值(FTP)预估值	8
查看你的实时体力	9
查看压力分数	9
查看功率图	10
同步活动及体能状况	10
关闭体能状况通知	10
暂停训练状态	10
查看身体年龄	10
查看强度活动时间	10
个人纪录	10
查看个人纪录	10
恢复个人纪录	10
删除个人纪录	10
训练区间	10
导航	10
位置	11
标记您的位置	11
在地图上存储位置	11
导航到某个位置	11
导航到起点	11
停止导航	11
编辑位置	11
删除航点	11
路线	11
在设备上创建路线	11
根据最近的骑行创建路线	11
通过 Garmin Connect 规划路线	12
路线骑行小贴士	12
查看路线详情	12
路线选项	12
路线重新规划	12
停止路线	12
删除路线	12
Trailforks 路线	12
开启 ClimbPro 爬坡规划	12
使用爬坡资讯小工具	13
爬坡等级	13
地图设置	13
地图设置	13

调整地图方向	13	数据记录	22
地图主题	13	数据管理	22
路线设置	13	将设备连接到计算机	22
选择一个路线计算方式	14	将文件传输至设备	22
连接功能	14	删除数据	22
与手机配对	14	断开 USB 数据线的连接	22
蓝牙连接	14	自定义设备	22
安全与追踪功能	14	Connect IQ	22
播放音乐	16	使用计算机下载 Connect IQ	22
Wi-Fi 连接功能	16	活动模式	22
Wi-Fi 连接设置	17	设置个人信息	22
Wi-Fi 设置	17	训练设置	23
无线传感器	17	设置活动模式	23
佩戴心率带(需另购)	17	自定义数据页	23
设置心率区间	18	编辑数据页	23
异常心率数据小贴士	18	重新排列数据页	23
安装速度传感器(需另购)	18	警示和提醒设置	23
安装踏频传感器(需另购)	18	自动计圈	24
关于速度和踏频传感器	19	自动休眠	25
踏频或功率的平均数据	19	自动暂停	25
配对无线传感器	19	自动翻页	25
无线传感器电池续航	19	自动开始计时	25
使用功率计训练	19	更改卫星设置	25
设置功率区间	19	手机设置	25
功率计校准	19	系统设置	25
踏板式功率计(需另购)	19	显示设置	25
骑行动态	19	自定义小工具	26
使用 Edge 设备更新 Rally 系统软件	20	自定义小工具列表	26
环境感知系统	20	数据记录设置	26
控制 Varia 相机	20	设置度量单位	26
启用绿色威胁级别音频提示	20	开启或关闭设备声音	26
使用电子变速器	20	设置系统语言	26
Edge 540 设备搭配电动自行车	20	时区	26
查看电动自行车传感器信息	20	设置扩展显示模式	26
inReach 遥控	21	退出扩展显示模式	26
使用 inReach 遥控	21	设备信息	26
历史记录	21	为设备充电	26
查看骑行记录	21	关于电池	27
查看每个训练区间的时间	21	标准固定座安装	27
删除骑行数据	21	安装前伸式固定座	27
查看所有数据	21	取下 Edge 设备	27
删除数据总计	21	安装山地车固定座	27
Garmin Connect	21	设备更新	28
将骑行活动发送至 Garmin Connect	22	使用 Garmin Connect 应用更新软件	28

使用 Garmin Express 更新软件	28
产品规格	28
Edge 规格	28
HRM-Dual 规格	29
第二代速度和踏频传感器规格	29
查看设备信息	29
查看法规与版权声明	29
设备保养	29
设备清洁	29
心率传感器的养护	29
更换电池	29
更换 HRM-Dual 电池	29
更换速度传感器电池	30
更换踏频传感器电池	30
疑难解答	30
重置设备	30
恢复出厂设置	30
清除用户资料和设置	30
延长电池续航	31
开启省电模式	31
手机无法连接到设备	31
Edge 540 Solar 使用小贴士	31
改善卫星讯号接收	31
设备显示语言错误	31
设置海拔	31
温度	31
气压式高度计校正	31
校准电子罗盘	32
O 型替换拴绳	32
获取更多信息	32
附录	32
数据字段	32
最大摄氧量标准等级表	35
FTP 等级表	36
心率区间表	36
轮胎尺寸和周长	36

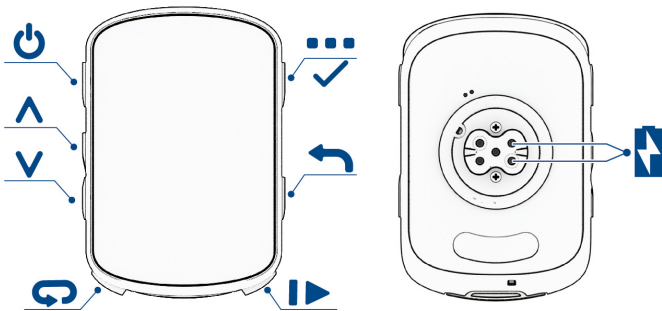
产品介绍

警告

关于产品风险及重要信息，请参阅《安全及产品信息须知》。

在开始或改变运动计划前，请务必先咨询您的医生。

设备概述



	按下进入睡眠模式 / 唤醒设备。 长按可开启 / 关闭设备 / 锁定屏幕。
	按下翻页浏览数据页面、选项和设置。 在主页面中，按下可查看状态页面。
	按下翻页浏览数据页面、选项和设置。 在主页面中，按下可查看小工具。
	按下标记新圈数。
	按下开启 / 暂停活动计时器。
	按下返回上一页面。 长按返回主页面。
	长按进入主菜单。 按下进行选择。
	使用专用移动电源充电。

注意：可前往官网或微信小程序购买相关配件。

查看小工具

设备已预置多种常用小工具，也可通过兼容手机的 Connect IQ 应用下载其他小工具。

- 1 在主页面，选择 直至显示设置小工具。
- 2 按下 或 以查看更多小工具。



置工具显示，闪烁的图标表示设备正在搜索信号，常亮图标表示已找到信号或传感器已连接。可选择任意图标更改设置。

下次再向下轻滑查看小工具时，将显示你上次查看的小工具。

小工具概览

小工具功能可让你快速查看健康数据、活动及传感器等信息。

- 在主页面，按下 进入小工具列表。
- 选择一个工具，查看更多信息。
- 选择 可以自定义小工具(自定义小工具，第 26 页)。

训练

开始骑行

如果使用的是无线传感器或配件，则可以在初始设置时对其进行配对并激活。

- 1 长按 开启设备。
- 2 在户外空旷处等待设备完成卫星定位。
设备准备就绪时，卫星图标绿色常亮显示。
- 3 在主页面，选择 。
- 4 选择一个骑行模式。
- 5 选择 开启活动计时器。

速度 18.2 ^m _h	热量消耗 750
功率 193	
计时器 1:24:14	
距离 22.4 ^m _i	海拔 2214 ^f _t

注意：历史记录仅在活动计时运行时记录。

- 6 选择 或 添加数据页面。
- 7 如有需要，选择 以查看菜单选项如提示和数据字段。
- 8 选择 停止活动计时。
提示：在储存和分享活动至 Garmin Connect 之前，您仍可以改变骑行类型。
准确的骑行类型对创建适合的骑行路线至关重要。
- 9 选择 保存。

评估活动

可以修改活动的自我评估设置(训练设置，第 23 页)。

- 1 完成活动后，选择 **保存**。
- 2 选择 **+** 或 **-** 确定一个与你感觉到的努力程度相对应的数字。
注意：可以选择 **跳过** 来跳过自我评估。
- 3 选择你在活动中的感受。
- 4 选择 **接受**。

可以在 Garmin Connect 应用中查看活动感受评估。

统一训练状态

当你在 Garmin Connect 帐号中使用多台 Garmin 设备时，可以确定哪台设备是日常使用和训练的主要数据源。从 Garmin Connect 应用程序菜单中，选择 **设置**。

主要训练设备：设置训练指标的优先级数据源，如训练状态和负荷重点。

主要穿戴设备：设置步数和睡眠等日常健康指标的优先级数据源。这应该是你最常戴的那款腕表。

提示：为了获得准确的结果，Garmin 建议你经常将设备的数据与 Garmin Connect 帐号同步。

训练计划

可在 Garmin Connect 帐号中设置训练步骤，并传送至设备。训练计划均会显示在日程安排中。

使用 Garmin Connect 上的训练计划

在下载和使用训练计划之前，必须拥有 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#)，第 21 页)，并且必须将 Edge 设备与兼容手机配对。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中，选择 **≡** 或 **...**。
- 2 选择 **训练和计划 > 训练计划**。
- 3 选择并进行训练计划的排程。
- 4 依照屏幕指示进行操作。
- 5 查看日历中的训练计划。

查看训练日程

当您在训练日程中选择一天，可查看或开始训练，还可了解已存储的骑行活动。

- 1 选择 **训练 > 训练计划**。
- 2 选择日历。
- 3 选择一天以查看训练安排或已存储的骑行活动。

功率指导

可以创建并使用功率策略来规划你在路线上的努力程度。Edge 设备将使用 FTP、路线坡度和以及预计完成时间来创建功率指导。

规划成功的功率策略的最重要步骤之一是确定你的努力程度。在路线上付出更大的努力将增大建议功率值，而选择更轻松的努力会减小建议功率值 ([创建功率指导](#)，第 2 页)。功率指导的主要目标是帮助你根据已知的能力完成路线，而不是达到特定的目标时间。可以在骑行过程中调整努力程度。

功率指导总是与路线相关联，不能用于计划或赛段。可以在 Garmin Connect 中查看和编辑你的策略，并将其与兼容的 Garmin 设备同步。此功能需要搭配功率计使用，功率计需与设备配对 ([配对无线传感器](#)，第 19 页)。设

备配对后，可以自定义数据字段 ([数据字段](#)，第 32 页)。



创建功率指导

创建功率指导之前，必须将功率计与设备配对 ([配对无线传感器](#)，第 19 页)。

- 1 选择 **训练 > 功率指导 > +**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **使用已保存的路线**，然后选定路线。
 - 选择 **创建路线** 创建新路线，然后选择 **⋮ > 创建功率指导**。
- 3 输入功率指导的名称，然后选择 **✓**。
- 4 选择骑行位置。
- 5 选择齿轮重量。
- 6 选择 **保存**。

开始功率指导

在开始功率指导之前，必须创建一个功率指导 ([创建功率指导](#)，第 2 页)。

- 1 选择 **训练 > 功率指导**。
- 2 选择功率指导。
- 3 选择 **骑行**。
- 4 按下 **▶** 开启活动时。

训练计划

可创建自定义训练，包括为每个训练步骤设定目标，或针对距离、时间及卡路里的目标。可使用 Garmin Connect 创建训练计划，并将它们传送至设备。还可以直接在设备上创建和保存训练计划。

可以使用 Garmin Connect 来安排训练时程，预先规划训练的内容，并将它保存在设备中。

通过 Garmin Connect 创建自定义训练

在通过 Garmin Connect 应用程序创建课程前，您需要先注册 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#)，第 21 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中，选择 **≡** 或 **...**。
- 2 选择 **训练与计划 > 训练 > 创建训练**。
- 3 选择一项活动。
- 4 创建自定义训练计划。
- 5 选择 **保存**。

6 输入训练计划的名称，选择 保存。

训练计划列表中将会出现新的训练。

注意：可以将此训练发送到设备（从 [Garmin Connect 下载训练计划](#)，第 3 页）。

从 Garmin Connect 下载训练计划

从 Garmin Connect 下载训练计划前，必须先拥有 Garmin Connect 帐号（[Garmin Connect](#)，第 21 页）。

- 1 选择一个选项：
 - 开启 Garmin Connect 应用程序。
 - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 选择 **训练和计划 > 训练课程**。
- 3 查找训练，或创建并保存新的训练计划。
- 4 选择  或 **发送到设备**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。

每日建议训练

根据之前保存到 Garmin Connect 帐号的活动，为你提供每日训练建议。当你为比赛进行训练时，你的每日训练建议将显示在训练日历中（[查看训练日程](#)，第 2 页），让身体适应即将到来的比赛（[赛事助手](#)，第 5 页）。

注意：必须获得骑行一周的心率和功率数据，才能获得训练建议。

每日训练建议

需佩戴心率带和功率计骑行一周，获取训练建议。

- 1 选择 **训练 > 训练课程 > 每日建议训练**。
- 2 选择 **骑行**。

开启或关闭每日训练建议

- 1 选择 **训练 > 训练课程 > 每日建议训练 > ⋮**。
- 2 选择 **在主页面显示**。

开始训练

- 1 选择 **训练 > 计划**。
- 2 选择一项训练计划。
- 3 选择 **骑行**。
- 4 按下  开启活动计时。

开始训练时，设备会显示每一个阶段步骤、目标（若有）和当前的训练数据。即将完成此训练步骤时，会发出提示音，显示提醒消息，且倒数时间或距离直至下一步骤开始。

停止训练

- 在任意时候，按下  以结束当前训练步骤进入下一步。
- 在训练计划页面，长按 ，以选择一个选项。
 - 选择  以暂停当前训练步骤。
 - 选择  以结束训练步骤并重复之前步骤。
 - 选择  以结束训练步骤并开始下一步骤。
- 在任意时候，按下  以停止活动计时。
- 在任意时候，长按  并选择 **停止训练 > ✓** 以结束本训练。

删除训练

- 1 选择 **训练 > 计划 > ⋮ > 删除多项**。
- 2 选择一个或多个训练。
- 3 选择 。

赛段

沿着赛段骑：可从 Garmin Connect 账户 传送赛段至设备，之后可沿着设备上显示的赛段骑行。

注意：从 Garmin Connect 账户下载一段路线时，包含在路线中的赛段也将自动下载。

赛段竞赛：可与别人比拼赛段成绩，不断超越自己过去的个人记录或者是同赛段的竞争对手。

Strava 赛段

可以将 Strava 赛段下载到 Edge 540 设备。跟随 Strava 赛段，将你的表现与骑行历史记录、朋友和参加过同一赛段的专业人士进行比较。

需注册 Strava 会员，进入 Garmin Connect 帐号中的赛段菜单。若要了解更多信息，请前往 [www.strava.com](#)。手册中的说明适用于 Garmin Connect 赛段与 Strava 赛段。

使用 Strava 赛段探索小工具

Strava 赛段探索小工具可以搜寻附件的 Strava 赛段。

从 Strava 赛段探索 Widget 小工具，选择一个赛段。
可在地图上查看赛段。

Garmin Connect 赛段

从 Garmin Connect 上下载训练计划前，需拥有一个 Garmin Connect 账户（[Garmin Connect](#)，第 21 页）。

注意：若正在使用 Strava 赛段路线，当设备与 Garmin Connect 应用程序同步时，标注星号的赛段会自动传送到设备。

- 1 选择一个选项：
 - 开启 Garmin Connect 应用程序。
 - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 选择一个赛段。
- 3 选择  或 **发送到设备**。
- 4 依照屏幕指示进行操作。
- 5 在 Edge 设备上，选择 **训练 > 赛段**。
- 6 选择赛段。
- 7 选择 **骑行**。

开启赛段提示

可以选择启用当前加载在设备上的赛段。

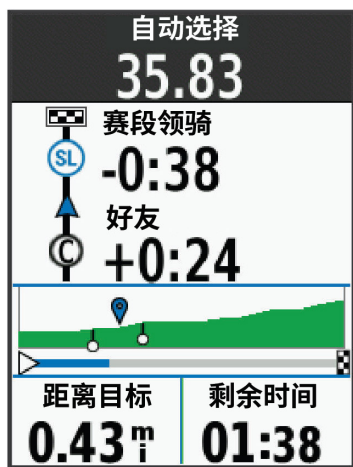
- 1 选择 **训练 > 赛段 > 赛段选项 > 启用 / 禁用 > 编辑多个赛段**。
- 2 选择要开启的赛段。

赛段竞赛

赛段为虚拟竞赛路线。您可进行赛段比赛，将表现与活动历史记录、其他骑友的表现、Garmin Connect 帐号的朋友或自行车团队成员比较。还可将活动数据上传至 Garmin Connect 帐户以查看你的赛段排名。

注意：若 Garmin Connect 帐号和 Strava 帐号已关联，活动数据将自动发送至 Strava 帐号，以便查看赛段排名。

- 1 按 **▶** 键启动活动计时器，然后开始骑行。
当骑行过已开启的赛段路线，即可开始赛段竞赛。
- 2 开始赛段竞赛。
赛段页面会自动出现。



- 3 若有需要，按下 **⋮** 可在竞赛期间切换您的目标。
可以将这个赛段的冠军、历史记录或其他骑手作为目标，系统也会基于当前的状况调整目标。

结束赛段后，设备会显示赛段完成信息。

查看赛段详细信息

- 1 选择 **训练 > 赛段**。
- 2 选择一个赛段。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **地图** 可在地图上查看赛段。
 - 选择 **海拔** 查看赛段的海拔高度图。
 - 选择 **排行榜** 查看赛段领头羊的骑行时间和平均速度，团体领先者、挑战者和自己的最佳时间和平均速度(包括那些可以看到的其他骑手)。
提示：可以进入排行榜更改赛段竞赛目标。
 - 选择 **启用** 启用赛段比赛，并在接近赛段时进行提示。

赛段选项

选择 **训练 > 赛段 > 赛段选项**。

转弯提示：开启 / 关闭转弯提示。

自动选择挑战者：开启 / 关闭自动选择挑战项目。

搜索：从这可以通过名字搜索已保存的赛段。

开启 / 关闭：开启 / 关闭设备上的赛段。

默认领队优先：允许在赛段竞赛时选择目标的优先级。

删除：删除设备中的单个或多个赛段。

删除赛段

- 1 选择 **训练 > 赛段**。
- 2 选择一个赛段。
- 3 选择 **删除** > **✓**。

室内训练

在室内训练或者要节省电量时可以关闭 GPS。GPS 关闭后，速度和距离数据将不可用，除非外接能测量并传输速度和距离的传感器(如速度或者踏频传感器)。

室内骑行台

使用室内骑行台前，需使用 ANT+ 将骑行台与设备配对(**配对无线传感器**，第 19 页)。

使用设备与室内骑行台模拟路线、活动和训练计划。使用室内骑行台时，GPS 会自动关闭。

- 1 选择 **训练 > 智能骑行台**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **自由骑行** 手动调整阻力。
 - 选择 **跟随路线** 跟随保存的路线骑行(**路线**，第 11 页)。
 - 选择 **依据活动** 储存路线(**开始骑行**，第 1 页)。
 - 选择 **依据训练计划** 储存训练(**训练**，第 1 页)。**注意：**骑行台的阻力会根据路线课程或骑行信息而变化。某些兼容的骑行台还可以设置等级和目标功率。

- 3 选择路线、活动或训练。
- 4 选择 **骑行**。
- 5 按下 **▶** 开启活动计时。

设定阻力

- 1 选择 **训练 > 智能骑行台 > 设置阻力**。
- 2 选择 **^** 或 **v** 设置骑行台施加的阻力。
- 3 按下 **▶** 开启活动计时。
- 4 若有需要，选择 **⋮ > 设置阻力**，以调整骑行时的阻力大小。

设置目标功率

- 1 选择 **训练 > 智能骑行台 > 设置目标功率**。
- 2 设置目标功率值。
- 3 选择一个骑行模式。
- 4 按下 **▶** 启动活动计时器。
骑行台的阻力会依据您的速度而进行调节，以帮助您保持一个恒定的功率。
- 5 若有需要，选择 **⋮ > 设置目标功率**，以调整骑行时的目标功率。

间歇训练

可以根据距离或时间创建间歇训练。设备会保存你自定义的间歇训练，直到创建另一个间歇训练。当骑行一段已知的距离后，你可以使用开放式间歇。按 **↺** 键时，设备会记录一次间歇训练并转至休息。

建立间歇训练

- 1 选择 **训练 > 间歇训练 > 目标类型**。
- 2 选择一个选项。
提示：通过选择无限制，您可以创建一个无限制的间隔。
- 3 若有需要，请为间歇输入上限值和下限值。
- 4 选择 **持续时间**，输入间歇的时间值，选择 **✓**。

- 5 选择 **←**。
- 6 选择 **休息 > 目标类型**。
- 7 选择一个选项。
- 8 若有需要，请为休息间歇输入上限值和下限值。
- 9 选择 **持续时间**，输入休息时间，再选择 **✓**。
- 10 选择 **←**。
- 11 选择一项或多项：
 - 选择 **重复** 设置重复的次数。
 - 选择 **热身 > 开启** 在训练中新增热身动作。
 - 选择 **缓和 > 开启** 在训练中新增缓和动作。

开始间歇训练

- 1 选择 **训练 > 间歇训练 > 开始训练**。
- 2 按下 **▶** 开启活动计时。
- 3 若间歇训练中有热身活动，按下 **↺** 键开始第一个间歇。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

完成间歇训练后，将显示消息提示。

竞赛活动

可以使用之前记录的活动或保存的路线进行竞赛。

- 1 选择 **训练 > 竞赛活动**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **骑行历史记录**。
 - 选择 **保存的路线**。
- 3 选择活动或路线。
- 4 选择 **骑行**。
- 5 按下 **▶** 开启活动计时。

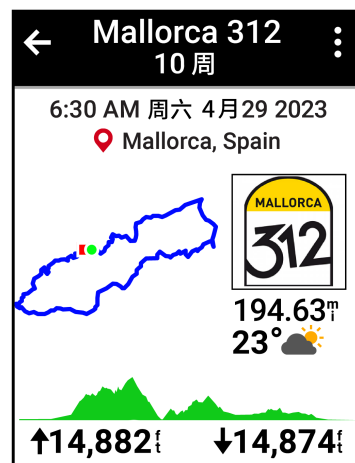
赛事助手

如果已有最大摄氧量估计值 ([关于最大摄氧量 VO2 Max](#)，第 6 页)，骑行一周获取心率和功率值，Edge 设备将助你准备自行车赛事的日常训练。

- 1 在手机或电脑中，进入 Garmin Connect 日历。
- 2 选择比赛日期，添加赛事。
你可以搜索你所在地区的活动或创建自己的赛事。
- 3 添加赛事详细信息，也可以添加路线。
- 4 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
- 5 在设备上，找到主要赛事小工具，即可查看距离重要比赛的倒计时。

赛事日历和主要赛事

将比赛活动添加到 Garmin Connect 日历中时，可以通过添加主要赛事小工具 ([自定义小工具](#)，第 26 页) 在 Edge 设备上查看该活动。活动日期必须在接下来的一年内。设备将显示活动倒计时、活动时间和地点、路线详细信息 (如果可用) 和天气信息。



注意：可以获得比赛地点和日期的历史天气信息。当地的预报数据大约在赛事发生前 14 天显示。

在赛事小工具中，按下 **✓** 以查看路线信息和详细天气情况。根据赛事的可用路线，您可查看高度数据、路线地图、路线要求和爬坡详情。

设置训练目标

虚拟伙伴功能可用于设定训练目标，让您可以朝着设定的距离、距离 / 时间，距离 / 配速，或距离 / 速度努力。在训练过程中，设备提供与目标差距的实时反馈。

- 1 选择 **训练 > 设置目标**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **仅距离** 来选择预设的距离或输入自定义值。
 - 选择 **距离和时间** 来选择目标距离与时间。
 - 选择 **距离 / 速度** 来输入目标距离与速度。
- 训练目标的页面会出现，告诉您预估达成时间，这个预估值是基于您当前的体能和持续时间。
- 3 选择 **✓**。
- 4 按下 **▶** 开启活动计时。
- 5 完成活动后，按 **▶**，然后选择 **保存**。

我的资料

Edge 540 可以追踪个人统计数据并计算一些体能指标。体能指标需要搭配兼容的心率传感器、功率计或智能骑行台等设备使用。

体能指标

这些体能状况估计值有助于追踪并了解训练活动和竞赛表现。必须使用手腕式或兼容的胸前心率监测器测量若干活动，才能得出统计数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率表进行测量。

这些预估值由 Firstbeat Analytics 提供技术支持。更多信息，可前往 Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/firstbeat/ 了解。

注意：生理指标数据的估算可能在使用初期会有不准确的情况出现，请先完成一些活动，有更多的数据学习以进行更为准确的估算。

训练状态：训练状态显示训练如何影响你的体能和表现。训练状态会基于一段时间内您的训练负荷和最大摄

氧量的变化而变化。

最大摄氧量：最大摄氧量是你在最佳表现时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量（以毫升为单位）。当您在适应高温或高海拔环境时，设备会显示基于当前温度及海拔条件下调整的最大摄氧量。

训练负荷：训练负荷是你在过去 7 天内运动后过量耗氧量 (EPOC) 的总和。EPOC 是对运动后身体恢复所需能量的估计。

训练负荷重点：设备会分析您的训练负荷，并按照每次活动的强度和结构对训练负荷进行分类。训练负荷重点包括计算每种类别积累的负荷及训练重点，设备会显示过去 4 周的负荷分配。

恢复时间：恢复时间告诉您需要多长时间可以完全恢复到能准备进行下一次高强度训练的状态。

功率阈值 (FTP)：设备会使用默认的用户信息和最大摄氧量估算您的功能性阈值功率。依照指示进行测量，可以获取更精准的 FTP 数值。

HRV 压力测量：心率变异值 (HRV) 压力测量需要搭配 Garmin 心率传感器，设备将记录静止状态三分钟内的 心率变异值，以评估您生理上整体的压力状态。分数为 1 到 100，分数越低代表压力越低。

体能状况：体能状况是在活动 6 到 20 分钟后进行的实时评估。它可以作为数据字段被添加，这样就可以在活动中查看你的体能状况。它可以将你的实时状况与平均体能值进行比较。

功率曲线：功率曲线显示随时间的持续功率输出。可以查看上个月、三个月或十二个月内的功率曲线。

训练状态

训练状态显示训练如何影响您的体能水平和表现。您的训练状态取决于一段时间内最大摄氧量、短期负荷和 HRV 状态。您可以使用自己的训练状态来帮助计划将来的训练，并继续提高体能水平。

缺少资料：设备需要记录两周内的多项活动，以确定你的训练状态。

训练中断：你在日常训练中休息了一周，或者你的训练比平时少得多或者更多。训练中断意味着你无法保持你的健康水平。你可以尝试增加你的训练负荷来看到进步。

恢复训练：轻度训练有助于体能的恢复，尤其在长期高强度训练时更是不可或缺。身体适度休息，恢复体能后，再进行更高负荷训练。

维持效果：目前的训练负荷已足够维持您的体能水平。如要看到进步，请尝试着增加更多的训练类型或增加训练量。

高效训练：请继续保持！训练负荷正在持续提升您的体能，请记得将恢复时间纳入您的训练计划中，以维持自己的体能水平。

巅峰状态：处于理想的比赛状态！最近减少了训练负荷使身体得以恢复并完全补偿先前的训练。由于巅峰状态持续时间短，请务必提前计划。

过度训练：训练负荷过高，可能会适得其反，应该让身体适当休息。安排更轻松的训练和给自己一定恢复时间。

效率不佳：你的训练负荷很好，但是体能正在下降。试

着关注休息、营养和压力管理。

紧绷：你的恢复和训练负荷不平衡。这是艰苦训练或重要赛事后的正常结果。你的身体可能正在努力恢复，所以你应该注意你的整体健康。

训练状态功能提示

训练状态功能取决于对体能水平的最新评估，包括每周至少一次的最大摄氧量测量。最大摄氧量将在室内和户外骑行后更新，在这段时间内，你的心率至少需要达到最大心率的 70%，并持续几分钟。

若要充分利用训练状态功能，请试试以下提示：

- 每周至少一次，搭配功率计骑行，并在 10 分钟内达到高于最大心率 70% 的心率。
设备使用一周后，即可掌握你的训练状态。
- 在主要训练设备上记录所有健身活动，让设备了解你的表现 ([同步活动及体能状况](#)，第 10 页)。

关于最大摄氧量 VO2 Max.

最大摄氧量是在最佳表现时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量（以毫升为单位）。简单来说，最大摄氧量是运动成效的指标，且它会随着体能提升而增加。若将 Garmin 设备与兼容的心率传感器和功率计配对，即可得出骑行时的最大摄氧量。

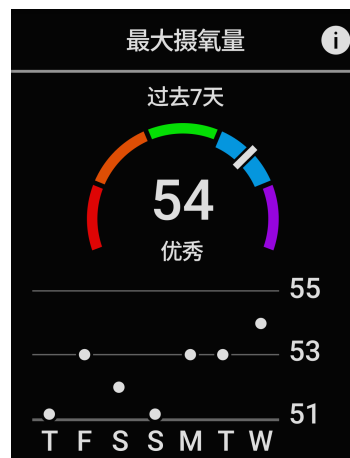
获取最大摄氧量

若想查看最大摄氧量数据，需佩戴心率传感器并安装功率计，且将其与设备完成配对 ([配对无线传感器](#)，第 19 页)。完成个人资料 ([设置个人信息](#)，第 22 页) 与最大心率的设置 ([设置心率区间](#)，第 18 页)，可得到更为准确的数据。

注意：首次预估值可能不会准确，但随着您使用设备记录的骑行活动增多，数值会越来越准确。

- 稳定且高强度骑行至少 20 分钟。
- 完成骑行后，选择 **保存**。
- 选择 **≡ > 我的资料 > 训练状态**。
- 按下 **✓** 以查看您的最大摄氧量。

最大摄氧量估算会以数字的形式显示，还会显示在彩色量表上。



紫色	优越
蓝色	良好
绿色	好
橘色	普通
红色	差

最大摄氧量数据和分析已获得 Cooper Institute 许可。更多信息，请参阅附录(最大摄氧量标准等级表，第 35 页)，还可访问 www.CooperInstitute.org 了解更多。

估算骑行最大摄氧量(VO2 max.)小贴士

骑行时持续中强度的稳定活动，并且心率与功率没有高度的变化，能够提升估算骑行最大摄氧量的成功率与准确性。

- 在骑行前，确保设备、心率带、功率传感器均可正常使用，已配对完成，且有充足电量。
- 在至少 20 分钟的骑行过程中，将心率保持在最大心率的 70% 以上。
- 在至少 20 分钟的骑行过程中，保持恒定的功率输出。
- 避免高低起伏的地形。
- 避免跟着会产生很多牵引气流的车队骑行。

热适应与高度适应

高温和海拔等环境因素会影响你的训练和表现。例如，高海拔训练可以对你的体能产生积极影响，但当你处于高海拔地区时，最大摄氧量的值会暂时下降。温度高于 22°C (72°F) 和海拔高于 800 米 (2625 英尺) 时，Edge 540 设备可为你的最大摄氧量估计值和训练状态提供适应通知和校准信息。

注意：热适应功能仅限于 GPS 活动，并需要已配对的智能手机提供天气资讯。

短期负荷

短期负荷是你过去几天运动后过量耗氧量(EPOC)的加权总和。该仪表指示当前负载是低、最佳、高还是非常高。最佳范围是基于您的个人健身水平和训练历史。这个范围随着你的训练时间和强度的增加或减少而调整。

查看短期负荷

在查看短期负荷估计值之前，需佩戴心率传感器，安装功率计，并将其与设备配对(配对无线传感器，第 19 页)。

如果设备包装已标配心率传感器，则设备和传感器已经配对。为了获得更准确的数据，请完成个人信息设置(设置个人信息，第 22 页)，并设置最大心率(设置心率区间，第 18 页)。

注意：首次预估值可能不会准确，但随着您使用设备记录的骑行活动增多，数值会越来越准确。

- 1 在 7 天里至少骑行一次。
- 2 选择  > 我的资料 > 训练状态。
- 3 按下  以查看您的短期负荷。



训练负荷重点

为了最大限度地提升运动表现和体能水平，将训练分为三类别：低有氧、高有氧及无氧训练。训练负荷分析会显示当前每种类别的训练量，并提供训练目标。训练负荷分析需要至少 7 天的训练资料才能确定您的训练负荷是低、极佳还是高。经过 4 周的训练后，您的训练负荷估算会有更详细的训练目标，帮助取得最佳平衡。

低于目标：在所有强度类别中，您的训练负荷低于最佳值。请试着增加训练的持续时间或频率。

低有氧缺乏：请试着增加更多低有氧活动，来为高强度活动提供恢复及平衡。

高有氧缺乏：请试着增加更多高有氧活动，随时间推移以帮助提高乳酸阈值及最大摄氧量。

无氧短缺：请尝试增加一些更剧烈的无氧训练，随时间推移以提高速度和无氧能力。

平衡：训练负荷平衡，并在继续训练时提供全方位的体能益处。

低有氧：您的训练负荷主要是低有氧运动，可提供扎实的基础，为增加更激烈的训练做好准备。

高有氧：您的训练负荷主要是高有氧活动，有助于提高乳酸阈值、最大摄氧量及耐力。

无氧：训练负荷主要是高强度活动，可快速提升体能，但应搭配低有氧运动以平衡训练负荷。

高于目标：训练负荷高于最佳值，应考虑缩短训练的持续时间及频率。

查看骑行能力

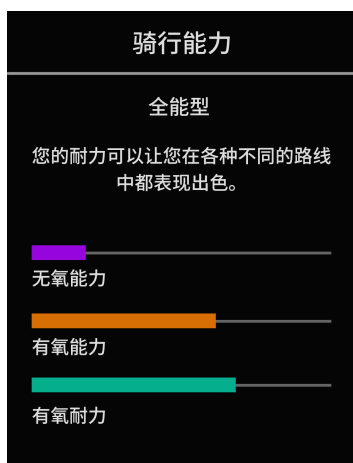
在查看骑行能力之前，需拥有 7 天的训练记录、个人信息中有最大值摄氧量数据(关于最大摄氧量 VO2 Max，第 6 页)以及配对功率计中的功率曲线数据(查看功率图，第 10 页)。

骑行能力衡量你在三个方面的表现：有氧耐力、有氧能力和无氧能力。骑行能力包括你目前的骑手类型，比如爬坡型。在个人信息中输入自己的一些信息，如体重，也有助于确定你的骑手类型(设置个人信息，第 22 页)。

- 1 在主页面，按下  以查看骑行能力小工具。

注意：可能需要将小工具添加到主页面(查看小工具，第 1 页)。

- 2 选择骑行能力小工具查看当前的骑手类型。



3 选择 查看分析 查看对你骑行能力的详细分析。

训练效果

训练效果用来衡量一个活动对您有氧 / 无氧运动的影响。可通过观察训练效果的数值来判断您的体能改善程度。训练效果是根据个人信息、训练纪录、心率、运动持续时间和运动强度来计算的。有七个代表不同训练效果的标签来描述您的活动。每个标签都是彩色的，并与您的训练负荷相对应(训练负荷重点, 第 7 页)。类似“大幅提升最大摄氧量”的反馈语在您的 Garmin Connect 活动详细信息中都有相应的描述。

有氧训练效果使用心率来衡量运动的累积强度如何影响有氧训练，以及是否能维持或提升体能。运动过程中累积的过量氧耗(EPOC)等一系列数值则反映了体能等级和训练习惯。中等强度的稳定训练或较长时间间隔(> 180 秒)的训练可以提高有氧代谢率，进而提升有氧训练效果。

无氧训练效果使用心率和速度(或功率)来确定训练如何影响你在高强度下的表现能力，基于 EPOC 和活动类型。重复 10 到 120 秒的高强度间歇训练对无氧能力有非常有益的影响，并会改善无氧训练效果。

可以在训练页面中加入有氧训练效果及无氧训练效果的数据字段来监测活动时的数值。

训练效果	有氧训练效果	无氧训练效果
0.0 ~ 0.9	无效果	无效果
1.0 ~ 1.9	微小效果	微小效果
2.0 ~ 2.9	维持你的有氧健身	维持你的无氧健身
3.0 ~ 3.9	提升你的有氧健身	提升你的无氧健身
4.0 ~ 4.9	极高提升你的有氧健身	极高提升你的无氧健身
5.0	过度，潜在的危险。请进行足够的恢复	过度，潜在的危险。请进行足够的恢复

训练效果技术由 Firstbeat Analytics 提供并支持。想了解更多信息，请访问 www.firstbeat.com。

恢复时间

Garmin 设备与心率传感器配对后，可了解在您完全恢复体能、可以进行下一次强度训练前需要的时间。

注意：建议恢复时间是根据最大摄氧量来估算得出，刚开始可能不够准确。您必须先完成几项活动，让设备了解您的体能状况。

恢复时间会在活动后即刻显示，此功能会倒数计时，最后停在您再次尝试强度训练的最佳时间。设备会基于每天的睡眠、呼吸以及运动更新恢复时间。

查看你的恢复时间

在使用恢复时间功能之前，需具备一个提供腕式心率的 Garmin 设备或设备已与胸式心率带配对(配对无线传感器, 第 19 页)。如果设备标配了心率传感器，则设备和传感器已经配对。为了获得更准确的数据，请完成个人信息设置(设置个人信息, 第 22 页)，并设置最大心率(设置心率区间, 第 18 页)。

1 选择 > 我的统计 > 恢复时间 > > 启用。

2 开始骑行。

3 完成骑行后，选择 保存。

此时将显示恢复时间，最长 4 天最短 6 个小时。

获取运动负荷估计值

在查看运动负荷估计值之前，必须安装心率传感器，安装功率计，并将其与设备配对(配对无线传感器, 第 19 页)。

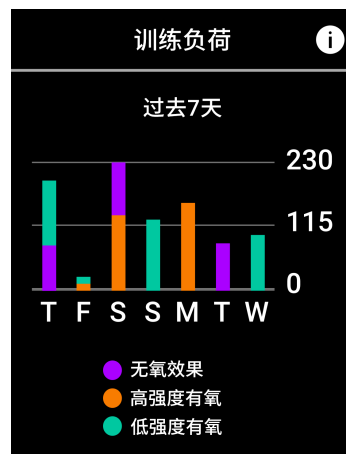
如果设备标配了心率传感器，则设备和传感器已经配对。为了获得更准确的数据，请完成个人信息设置(设置个人信息, 第 22 页)，并设置最大心率(设置心率区间, 第 18 页)。

注意：首次预估值可能不会准确，但随着使用设备记录的骑行活动增多，数值会越来越准确。

1 在 7 天里至少骑行一次。

2 选择 > 我的资料 > 训练状态。

3 按下 以查看您的训练负荷。

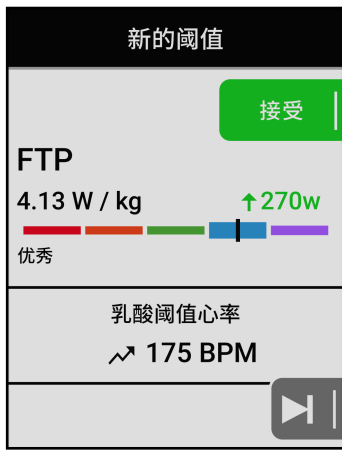


获得功率阈值(FTP)预估值

设备使用初始设置中的用户个人信息来估计功能阈值功率(FTP)。为了获得更准确的 FTP 值，可以使用配对的功率计和心率传感器进行 FTP 测试(进行 FTP 测量, 第 9 页)。

选择 > 我的资料 > 功率 > FTP。

页面会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP 估算值，并在彩色量表上显示输出功率的位置。



紫色	优越
蓝色	良好
绿色	好
橘色	普通
红色	差

请参见附录了解更多信息 (FTP 等级表, 第 36 页)。

进行 FTP 测量

进行 FTP 测量前, 需要配对心率传感器和功率计 (配对无线传感器, 第 19 页)。

- 1 选择 **≡** > 我的资料 > 功率 > FTP > **:** > FTP 测试 > 骑行。
- 2 按下 **▶** 开启活动计时。
开始骑行后, 设备会显示测试的每个步骤、目标、和当前功率数据。测试结束后, 提示信息会出现在页面上。
- 3 选择 **||** 以停止活动计时。
- 4 选择 **保存**。
完成测量后, 屏幕会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP, 并在彩色图表上显示以瓦特为单位的功率输出。

自动测量 FTP

进行 FTP 测量前, 需要配对心率传感器和功率计 (配对无线传感器, 第 19 页)。

注意: 首次预估值可能不会准确, 但随着使用设备记录的骑行活动增多, 数值会越来越准确。

- 1 选择 **≡** > 我的资料 > 功率 > FTP > **:** > 自动监测 FTP。
- 2 室外稳定且高强度的骑行至少 20 分钟。
- 3 完成骑行后, 选择 **保存**。
- 4 选择 **≡** > 我的资料 > 功率 > FTP。
完成测量后, 屏幕会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP, 并在彩色图表上显示以瓦特为单位的功率输出。

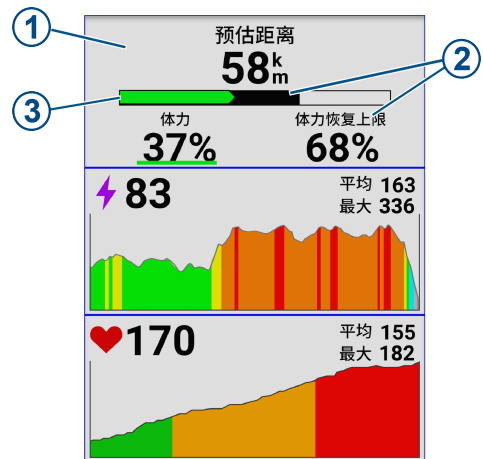
查看你的实时体力

设备可以根据心率数据和最大摄氧量提供实时体力值 (关于最大摄氧量 $VO2\ Max.$, 第 6 页)。你在活动中的努力程度会影响你的耐力消耗的速度。实时体力追踪的工

作原理是将你的生理指标与你最近和长期的活动记录相结合, 如训练持续时间、完成的距离和训练负荷累积 (体能指标, 第 5 页)。

注意: 为了获得更好的效果, 请使用功率计持续记录 2 到 3 周的骑行活动, 并记录不同强度和持续时间。

- 1 选择 **≡** > 活动模式。
- 2 选择一种骑行模式。
- 3 选择 数据页面 > 体力。
- 4 选择 显示页面 可查看骑行过程中的数据页面。
- 5 选择 显示当前体力。
- 6 选择 显示距离 或 显示时间 作为主要数据字段。
- 7 选择 配置与字段。
- 8 按下 **^** 或 **v** 以更改页面布局。
- 9 选择 **✓**。
- 10 开始骑行 (开始骑行, 第 1 页)。
- 11 按下 **^** 或 **v** 以查看数据页面。



- ① 体力数据字段。可以查看以当前的努力程度直至感到疲惫时, 可骑行的剩余预估时间或距离。
- ② 潜在体力。将潜在体力想象成你的油箱的总容量。若以高强度骑行, 体能将迅速减少。减少努力程度或适度休息会帮助你的潜在体力下降变缓。
- ③ 实时体力值。当前的体力值反映了你的油箱在以目前的努力程度还剩多少能量。该算法结合了疲劳程度和无氧骑行 (如冲刺、爬坡和突围)。
 - 红色: 体力耗尽
 - 橙色: 体力稳定
 - 绿色: 体力正在恢复

查看压力分数

在查看压力分数之前, 需要佩戴胸式心率传感器并配对 (配对无线传感器, 第 19 页)。

压力分数可经由 3 分钟静止站立测得, Edge 会分析心率变异性来决定整体压力分数。训练活动、睡眠、营养以及一般生活压力指数均会影响结果。压力分数的范围介于 1 至 100, 1 代表压力极小的状态, 而 100 代表非常高的压力状态。了解您的压力分数能够帮助您进行决策, 是准备好合进行激烈的跑步还是瑜伽活动。

提示: Garmin 建议您在每天固定的时间点, 相似的状态下测量该数值, 这样的数值更具参考价值。

- 1 选择  > 我的资料 > 压力分数 > .
- 2 站在原地休息 3 分钟。

查看功率图

在您查看功率图之前，您需要配对功率计 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。

功率图显示您的持续功率输出时间。可以查看前一个月、三个月或十二个月的功率图。

- 1 选择  > 我的资料 > 功率。
- 2 按下  或  以查看您的功率曲线。
- 3 选择  选择一个时间段。
- 4 选择一个时间段。

同步活动及体能状况

可以使用 Garmin Connect 帐号将其他 Garmin 设备的活动和体能状况同步到 Edge 540 设备。这能够使设备更准确地反映训练状态和体能状况。例如，可以使用 Forerunner 手表记录跑步，并在 Edge 540 上查看活动详细信息和整体训练负荷。

将 Edge 540 和其他 Garmin 设备同步到你的 Garmin Connect 帐号。

提示：可以在 Garmin Connect 应用程序中设置主要训练设备和主要穿戴设备 ([统一训练状态，第 2 页](#))。

Edge 540 将显示其他 Garmin 设备最近的活动和体能状况数据。

关闭体能状况通知

默认情况下会开启体能状况通知。某些体能状况通知是在活动完成后出现提示。而某些通知会在活动期间或实现新的体能指标时出现，例如新的最大摄氧量值。

- 1 选择  > 我的资料 > 体能状况通知。
- 2 选择一个选项。

暂停训练状态

如果受伤或生病，可以暂停你的训练状态。可以继续记录体能活动，但训练状态、训练负荷重点、恢复时间和训练建议等将暂时禁用。

选择一个选项：

- 在 Edge 设备中，选择  > 我的状态 > 训练状态 >  > 暂停训练状态。
- 在 Garmin Connect 设置中，选择 表现统计 > 训练状态 >  > 暂停训练状态。

提示：请将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

恢复暂停的训练状态

当准备好再次开始训练时，可以恢复训练状态。为了获得更好效果，每周至少需要测量两次最大摄氧量 ([关于最大摄氧量 VO2 Max.，第 6 页](#))。

选择一个选项：

- 在 Edge 设备中，选择  > 我的状态 > 训练状态 >  > 继续训练状态。
- 在 Garmin Connect 设置中，选择 体能统计 > 训练状态 >  > 继续训练状态。

提示：请将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

查看身体年龄

在设备计算准确的身体年龄之前，需在 Garmin Connect 应用程序中完成用户个人信息设置。

身体年龄让你知道体能状况与同性相比如何。设备使用年龄、体重指数 (BMI)、静息心率数据和高强度活动记录等信息来提供身体年龄。如果你已拥有 Garmin Index 体重秤，设备将使用体脂百分比指标而不是 BMI 来确定身体年龄。运动和生活方式的改变会影响你的身体年龄。

选择  > 我的状态 > 身体年龄。

查看强度活动时间

在设备可以计算你的强度分钟数之前，你必须将设备配对，并使用兼容的心率监测器进行骑行 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。

为了改善你的健康，世界卫生组织等组织建议每周至少进行 150 分钟的中等强度活动或 75 分钟的高强度活动。Edge 设备与心率传感器配对后，可以追踪记录中等强度到高强度活动的时间、每周强度分钟数目标以及实现目标的进度。

选择  > 我的状态 > 强度活动时间。

个人纪录

完成骑行后，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含相同距离的最快骑行时间、最长骑行距离与骑行期间最大上升高度。若与兼容的功率计配对，设备会显示 20 分钟内的最大功率值。

查看个人纪录

选择  > 我的状态 > 个人纪录。

恢复个人纪录

可以将任何个人纪录恢复为之前的记录。

- 1 选择  > 我的状态 > 个人纪录。
- 2 选择要还原的纪录。
- 3 选择 上一条记录 > .

注意：此操作不会删除任何已保存的活动。

删除个人纪录

- 1 选择  > 我的状态 > 个人纪录。
- 2 选择一个纪录。
- 3 选择  > .

训练区间

- 心率区间 ([设置心率区间，第 18 页](#))
- 功率区间 ([设置功率区间，第 19 页](#))

导航

导航功能和设置也适用于路线导航 ([路线，第 11 页](#)) 和赛段 ([赛段，第 3 页](#))。

- 位置和查找位置 ([位置，第 11 页](#))
- 计划路线 ([路线，第 11 页](#))

- 路线设置(路线设置, 第 13 页)
- 地图设置(地图设置, 第 13 页)

位置

您可以在设备上记录 and 保存位置。

标记您的位置

在标记位置之前, 须先卫星定位。

此功能可用于记录地标或者返回某个特定地点。

- 1 开始骑行。
- 2 选择 **导航** > **标记位置** > **✓**。

在地图上存储位置

- 1 选择 **导航** > **浏览地图**。
- 2 按下 **^** 或 **v** 以浏览地图查找位置。
提示: 按下 **:** 以在浏览地图选项切换。
- 3 长按 **:** 以选择位置。
位置信息会显示在地图顶部。
- 4 选择位置信息。
- 5 选择 **:** > **保存位置** > **✓**。

导航到某个位置

提示: 可以使用位置搜索功能在主页面进行快速搜索。如有需要, 可以将小工具添加到小工具列表中(自定义小工具, 第 26 页)。

- 1 选择 **导航**。
- 2 选择一个选项:
 - 选择 **浏览地图** 导航到地图上的一个位置。
 - 选择 **路线** 使用保存的路线进行导航(路线, 第 11 页)。
 - 选择 **山地骑行路线导航**, 按山地自行车路线导航。
 - 选择 **搜索** 导航到城市、兴趣点或保存的位置。
提示: 可以选择 **Q** 来输入搜索信息。
 - 选择 **已保存位置** 来导航到已保存的位置。
 - 选择 **最近查找记录** 来选择导航到您最近查找的 50 个位置。
 - 选择 **:** > **搜索附近** 缩小搜索区域。
- 3 选择一个地点。
- 4 选择 **骑行**。
- 5 根据屏幕上的沿路导航指示抵达目的地。



导航到起点

无论您骑行到哪里, 您都可以重新导航回到起点。

- 1 开始骑行
- 2 按下 **▶** > **:** 以查看快捷菜单。
- 3 选择 **回到起点**。
- 4 选择 **原路返航** 或 **直线导航**。
- 5 选择 **骑行**。
设备会将您导航至起点。

停止导航

- 1 按下 **:**。
- 2 选择 **停止导航** > **✓**。

编辑位置

- 1 选择 **导航** > **已保存位置**。
- 2 选择一个地点。
- 3 选择 **详细数据**。
- 4 选择 **编辑**。
- 5 选择一个选项。
例如选择 **更改海拔**, 并输入已知的海拔高度。
- 6 输入新的数据, 然后选择 **✓**。

删除航点

- 1 选择 **导航** > **已保存位置**。
- 2 选择一个地点。
- 3 选择 **删除航点** > **✓**。

路线

可以将路线从 Garmin Connect 帐户发送到设备。将其保存到设备后, 可在设备上导航。

可简单地依循一条已储存路线。例如: 可以储存并依循一条精选的通勤路线。也可使用已储存的骑行路线, 尝试达到或超越先前的表现。

在设备上创建路线

在创建路线前, 您必须将含有 GPS 信息的活动数据保存至设备。

- 1 选择 **≡** > **导航** > **路线** > **新建**。
- 2 选择一个您的活动以此基础创建路线。
- 3 输入路线名称, 并选择 **✓**。
路线将显示在列表中。
- 4 选择路线, 然后查看路线详细信息。
- 5 若有需要, 请选择 **设置** 以编辑路线详细信息。
例如, 您可改变路线名称或颜色。
- 6 选择 **骑行**。

根据最近的骑行创建路线

可以通过保存在此 Edge 设备上的骑行记录创建新的路线。

- 1 选择 **历史记录** > **骑行**。
- 2 选择一个骑行。
- 3 选择 **:** > **将骑行另存为路线**。

- 4 输入路线名称，并选择 ✓。

通过 Garmin Connect 规划路线

从 Garmin Connect 上下载训练计划前，需拥有一个 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#), 第 21 页)。

- 1 选择一个选项：
 - 开启 Garmin Connect 应用程序。
 - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 创建新路线，或选择现有路线。
- 3 选择一个选项：
 - 在 Garmin Connect 应用程序上，选择 **发送到设备**。
 - 在 Garmin Connect 网页中，选择 **发送到设备**。
- 4 选择你的 Edge 设备。
- 5 选择一个选项：
 - 使用 Garmin Connect 应用程序同步你的设备。
 - 使用 Garmin Express 应用程序同步你的设备。路线显示在 Edge 设备的主页面。
- 6 选择路线。

注意：如有需要，可以选择 **导航 > 路线** 选择其他路线。
- 7 选择 **骑行**。

路线骑行小贴士

- 使用转弯提示 ([路线选项](#), 第 12 页)。
- 如果要热身，按 **▶** 开始路线，然后像往常一样热身。
- 热身时，请尽量远离路线起点。

准备好开始时，朝你的路线走去。在路线的任何位置点时，都将显示一条消息。
- 滑动地图查看路线。

如果骑行路线偏离规划路线，设备会出现信息提示。

查看路线详情

- 1 选择 **导航 > 路线**。
- 2 选择路线。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **路线** 在地图上查看路线。
 - 选择爬升图可以查看每次爬升的详细信息和坡度资讯。
 - 选择 **摘要** 查看路线的详细信息。
 - 选择路线要求以查看对该路线的骑行能力分析。
 - 选择 **功率指导** 查看对你在路线中所做努力的分析。

在地图上显示路线

可以自定义已储存的路线在地图上的显示方式。例如，可以设置通勤路线始终以黄色呈现，替代路线以绿色显示。这会让你在骑行时同时看到不同路线而不用依据特定路线骑行或导航。

- 1 选择 **导航 > 路线**。
- 2 选择路线。
- 3 选择 **⋮**。
- 4 开启 **总是显示** 将路线显示在地图上。

- 5 选择 **颜色** 自定义路线显示的颜色。
- 6 选择 **路线点** 将这些点也显示在地图上。

下次你在路线附近骑行时，它会出现地图上。

路线选项

选择 **导航 > 路线 > ⋮**。

转弯提示：开启 / 关闭转弯提示。

路线偏离提示：当偏离路线时，设备发出提醒。

搜索：通过名称查找已保存的路线。

类型：允许按名称、距离或日期对保存的路线进行排序。

删除：在设备上删除所有或多个已保存的路线。

路线重新规划

可以选择偏离路线时设备如何重新计算路线。

偏离路线时，请选择一个选项：

- 选择 **暂停导航** 暂停导航直至您回到原定路线。
- 选择 **重新规划路线** 选择重新规划建议路线。

注意：第一个重新规划的选项是返回路线的最短路径，并会在 10 秒后自动开启。

停止路线

- 1 拖动地图。
- 2 按 **⋮**。
- 3 选择 **停止路线 > ✓**。

删除路线

- 1 选择 **≡ > 导航 > 路线**。
- 2 选择路线。
- 3 选择 **⋮ > 删除 > ✓**。

Trailforks 路线

使用 Trailforks 应用程序，可以保存喜欢的越野路线或浏览附近的路线。可以将 Trailforks 山地骑行路线下载到 Edge 设备。下载的路线将显示在已保存的路线列表中。若要注册 Trailforks 会员，请前往 [Trailforks.com](#)。

开启 ClimbPro 爬坡规划

ClimbPro 功能可帮助你为即将进行的爬坡做好准备。可以查看坡道的详细信息，包括爬坡开始时间、平均坡度和总坡度。基于长度和坡度的爬坡积分将用不同颜色表示 ([爬坡等级](#), 第 13 页)。

- 1 骑行时可开启 ClimbPro 功能 ([训练设置](#), 第 23 页)。
- 2 选择 **爬坡侦测**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **所有爬升** 显示爬坡积分为 1500 或更高的爬坡。
 - 选择 **中等到最大爬升** 显示爬升分数为 3500 或更高的爬坡。
 - 选择 **仅高爬升** 显示爬坡积分为 8000 或更高的爬坡。
- 4 选择 **模式**。
- 5 选择一个选项：
 - 仅当您正在跟随导入的路线骑行 ([路线](#), 第 11 页)。

页)或导航到目的地(导航到某个位置,第 11 页)时才使用 ClimpPro 爬坡规划。

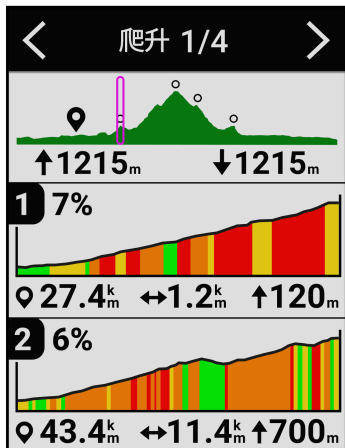
- 选择 **始终** 在所有骑行中使用 ClimpPro。

6 在爬坡资讯中查看附近爬坡信息。

提示: 爬坡也会显示在路线的详细信息中(查看路线详情,第 12 页)。

7 开始骑行。

开始爬坡时, ClimbPro 爬坡规划页面将自动显示。



保存骑行数据后,可以在骑行历史记录中查看爬坡分段信息。

使用爬坡资讯小工具

1 滑动至爬坡资讯小工具。

提示: 可以将爬坡资讯小工具添加到小工具列表中(自定义小工具列表,第 26 页)。

2 选择 ⋮。

3 选择一个选项:

- 选择 **搜索范围** 输入搜索爬升的距离。
- 选择 **最低难度** 设置最低坡度(爬坡等级,第 13 页)。
- 选择 **最高难度** 设置最高坡度(爬坡等级,第 13 页)。
- 选择 **路面类型** 确认将要骑行的路面情况。
- 选择 **排序方式** 可按距离、爬升、长度或坡度进行排序。
- 选择 **排序顺序** 按升序或降序对爬坡进行排序。

爬坡等级

爬坡等级由爬坡积分决定,爬坡积分是用坡度乘以爬坡长度计算得出的。一次爬坡必须有至少 500 米的长度和至少 3% 的平均坡度或 1500 分的爬坡积分,才能被视为爬坡。

坡度等级	爬坡积分	颜色
HC 级	大于 80,000	深红色
1 级坡	大于 64,000	红色
2 级坡	大于 32,000	橙色
3 级坡	大于 16,000	黄色
4 级坡	大于 8,000	绿色
未分类	大于 1,500	浅绿色

地图设置

选择 **≡ > 活动模式**, 选择一个骑行模式, 选择 **导航 > 地图**。

地图方向: 设置地图页面上的显示方式。

自动缩放: 自动选择地图的缩放级别。关闭后, 需要手动缩放地图以调整大小。

文字提示: 设置是否显示导航信息(需要可导航地图)。

个性设置: 自定义地图上的个性设置(地图设置,第 13 页)。

地图信息: 开启或关闭当前装载的地图。

地图设置

选择 **≡ > 活动**, 选择一种活动, 然后选择 **导航 > 地图 > 个性设置**。

地图主题: 根据骑行类型调整地图的设置(地图主题,第 13 页)。

热门地图: 突出显示适合你的骑行类型的热门道路或小径。道路或小径颜色越黑, 就越受欢迎。

地图详细度: 设置地图上显示的细节级别。

历史记录颜色: 更改骑行过的路线颜色。

高级: 设置缩放级别和文本大小, 可使用轮廓等特征。

重置地图默认值: 将地图设置重置为默认。

调整地图方向

1 选择 **≡ > 活动模式**。

2 选择一种模式。

3 选择 **导航 > 地图 > 地图方向**。

4 选择一个选项:

- 选择 **上为北方** 设定地图页面正上方为北方。
- 选择 **上为航向** 设定地图页面正上方为行进方向。

地图主题

可以更改地图主题, 可以根据骑行类型调整地图设置。

选择 **≡ > 活动模式**, 选择一种活动, 然后选择 **导航 > 地图 > 个性设置 > 地图主题**。

经典: 使用经典的 Edge 地图配色方案, 不应用其他主题。

高对比: 将地图设定为高对比显示, 在较严峻的环境中提供更好的可视性。

山地骑行: 设置地图主题, 优化山地骑行模式下的路线数据。

路线设置

选择 **≡ > 活动模式**, 选择一种活动, 然后选择 **导航 > 路线**。

优选热门线路: 通过 Garmin Connect 的热门路线大数据来计算路线。

路线规划模式: 设置你的交通方式来优化路线规划。

计算方式: 选择路线规划方式。

锁定道路: 将位置图标即代表您在地图上的位置, 锁定到相近的道路上。

回避设置: 设置在导航过程中想要规避的道路类型。

路线重新计算：偏离路线时，自动重新计算路线。

重新规划路线：偏离路线时，自动重新规划路线。

选择一个路线计算方式

基于当前骑行的道路而选择路线的计算方式。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **导航** > **路线** > **路线规划模式**。
- 4 选择一项来计算路线。

例如可以选择公路骑行，来进行公路导航，或选择山地骑行来进行越野导航等。

连接功能

警告

骑行时，请勿与屏幕进行交互，如输入信息或阅读回复消息这会分散注意力，导致事故发生，造成严重的人身伤害甚至死亡。

将 Edge 设备连接 Wi-Fi 或使用蓝牙连接手机时，设备可使用连接功能。

与手机配对

要使用 Edge 设备的连接功能，必须通过 Garmin Connect 应用程序配对，而不是通过手机上的蓝牙设置。

- 1 长按  开启设备。
首次开机时会要求选择设备语言，并于下一页面提示将智能手机与设备配对。

提示：您可选择  > **连接功能** > **手机** > **配对手机** 以手动进入配对模式。

- 2 用手机的相机功能扫描二维码，然后按照屏幕上的说明完成配对和设置过程。

注意：设备在设置过程中会根据 Garmin Connect 帐号和已有配件，推荐合适的活动和数据字段。若在已有的 Edge 设备中曾与传感器配对，则可将传感器配对信息同步至新设备。

注意：在设备上设置 Wi-Fi 和睡眠模式后，设备可以将所有数据同步，如训练统计数据、路线下载和软件更新等。

成功配对后，屏幕将显示通知，且设备会自动与智能手机同步。

蓝牙连接

Edge 设备可通过蓝牙使用 Garmin Connect 和 Connect IQ 应用程序。更多信息，可前往 Garmin.com.cn/products/apps 了解。

活动上传至 Garmin Connect：在每次保存活动后，自动发送您的活动至 Garmin Connect 账户。

音频提示：骑行期间可通过手机上的 Garmin Connect 播放状态提示。

防盗警报：当设备侦测到自行车被移动，设备会在发出声响的同时，发送一条提示至连接范围内的手机上。

Connect IQ：可从 Connect IQ 应用商店下载丰富内容。

导入路线 / 赛段 / 训练计划：可从 Garmin Connect 上搜索训练计划，并通过手机导入设备。

数据互传：可以像同样支持此功能的 Edge 设备传输赛段，路线或训练计划。

查找我的 Edge 设备：定位您的 Edge 设备，该设备已与您的智能手机配对，且在信号连接范围内。

消息回复：使用预设的短信回复来电或短信。此功能适用于兼容的 Android 智能手机。

智能通知：同步显示在手机上的信息和通知。

安全与追踪功能：([安全与追踪功能](#)，第 14 页)。

社交媒体互动：当您上传活动至 Garmin Connect 应用程序后，即可分享至您喜爱的社交网络上。

实时天气：将实时天气状况和预警同步至您的设备。

安全与追踪功能

重要

安全与追踪功能为辅助功能，不能作为主要的紧急救援手段。Garmin Connect 应用程序亦不会代表您联系紧急救援机构。

注意

要使用这些功能，Edge 540 设备必须启用 GPS，并使用蓝牙连接 Garmin Connect 应用程序。可以在 Garmin Connect 帐号中输入紧急联系人。

Edge 540 设备使用 Garmin Connect 应用程序设置的安全与追踪功能。

安全与追踪功能的要求和限制，详见 Garmin.com/zh-CN/legal/idtermsofuse。

紧急求助：可发送包含姓名、LiveTrack 链接与 GPS 位置(若可用)的信息给紧急联系人。

事故侦测：当 Edge 540 设备在某些户外活动中检测到摔倒等事故发生时，设备会向您的紧急联系人自动发送消息、LiveTrack 链接和 GPS 位置(如果可用)。

LiveTrack：让好友或家人收到您训练活动的即时消息。可以使用电子邮件或社交媒体邀请他们来浏览 Garmin Connect 页面上的实时数据。

GroupTrack：通过 LiveTrack 可在页面上实时追踪其他已连接并使用此功能的朋友。

事故侦测

重要

事故侦测是一项补充功能，仅适用于某些户外活动。不应将事故侦测作为获得紧急援助的主要方法。Garmin Connect 应用程序不会代表您联系紧急救援机构。

注意

在设备启用事故侦测之前，必须在 Garmin Connect 应用程序中设置紧急联系信息。配对的手机应可以正常使用，且位于有数据可用的网络覆盖区域。紧急联系人必须能够接收短信(可能会按标准资费收取费用)。

当启用 GPS 的 Edge 设备检测到事故时，Garmin Connect 应用程序可以向您的紧急联系人自动发送短信和电子邮件，内容可能包含你的姓名和 GPS 位置(如果可用)。

设备和配对手机上会显示一条消息，指示您的联系人将在 30 秒后收到通知。如果不需要帮助，可以取消发送。

紧急求助

⚠ 重要

紧急求助为辅助功能，不应作为获得紧急援助的主要方法。Garmin Connect 应用程序不会代表您联系紧急救援机构。

注意

在设备启用紧急求助功能之前，必须在 Garmin Connect 应用程序中设置紧急联系人信息。配对的手机应可以正常使用，且位于有数据可用的网络覆盖区域。紧急联系人必须能够接收短信（可能会按标准资费收取费用）。

当启用 GPS 的 Edge 设备检测到事故时，Garmin Connect 应用程序可以向您的紧急联系人自动发送短信和电子邮件，内容可能包含你的姓名和 GPS 位置（如果可用）。

设备上会显示即将发送事故通知的倒数提示，若无需帮助，可取消发送该消息。

添加紧急联系人

事故检测与援助通知功能将使用紧急联系人电话。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中，选择  或 .
- 2 选择 **安全与追踪 > 安全功能 > 紧急联系人 > 添加紧急联系人**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

设置紧急联系人后，他们将收到通知，并可以接收或拒绝你的请求。如果联系人拒绝，则需要重新设置其他紧急联系人。

查看紧急联系人名单

查看紧急联系人名单前，必须先在 Garmin Connect 应用程序上设置用户信息和紧急联系人名单。

选择  > **安全与追踪 > 紧急联系人**。

可查看紧急联系人姓名和联系方式。

紧急求助

注意

使用紧急求助功能之前，必须在 Edge 设备上启用 GPS，并在 Garmin Connect 应用程序中设置紧急联系人信息。配对的手机应可以正常使用，且位于有数据可用的网络覆盖区域。紧急联系人必须能够接收短信（可能会按标准资费收取费用）。

- 1 长按  五秒激活紧急求助功能。
倒计时 5 秒后，设备会发出嘟嘟声并发送信息。
提示：可以在倒计时结束前选择  取消发送。
- 2 若有需要，选择 **发送** 立即发送消息。

开启或关闭事故侦测

注意：已配对的手机需联网并在通讯网络覆盖范围内。

- 1 选择  > **安全与追踪 > 事故侦测**。
- 2 选择骑行类型以启用事故侦测。

注意：对于某些户外活动，默认情况下启用事件检测。根据地形和你的骑行风格，可能会出现误报。

取消紧急信息发送

当设备检测到事故时，可以取消设备或配对手机上的自动发送紧急消息，然后再手动将其发送给你的紧急联系人。

在最后倒数 30 秒前，选择 **取消 > ✓**。

更新事故通知

在向紧急联系人发送状态更新前，设备必须侦测到事故并向紧急联系人自动发出紧急求助信息。

您可向他们发送新的状态，告知他们您无需帮助。

在状态页面，选择 **事故侦测 > 我没事**。

消息将发送至所有紧急联系人。

开启 LiveTrack

在使用 LiveTrack 实时追踪前，需先在 Garmin Connect 应用中设置紧急联系人。

- 1 选择  > **安全与追踪 > LiveTrack**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **自动开启**，以在每次开始此类活动时开启 LiveTrack。
 - 选择 **LiveTrack 名称** 修改 LiveTrack 名称，当前日期为预设名称。
 - 选择 **收件人**，查看收件人信息。
 - 选择 **路线共享**，与收件人分享你的路线。
 - 选择 **延长 LiveTrack** 可将 LiveTrack 的观看时间延长 24 小时。
- 3 选择 **开启 LiveTrack**。

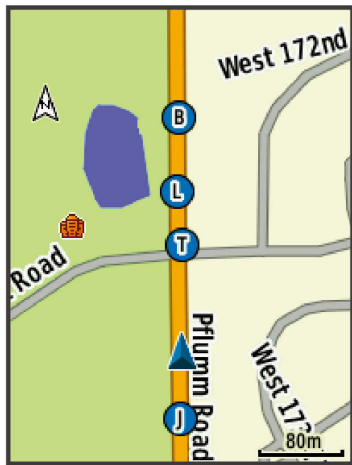
联系人可在 Garmin Connect 追踪页面上查看您的实时数据。

开启 GroupTrack

开始 GroupTrack 之前，必须将安装 Garmin Connect 应用程序的手机与设备配对（[与手机配对](#)，第 14 页）。

骑行期间，可以通过 GroupTrack 查看好友在地图上的位置。

- 1 在 Edge 设备上，选择  > **安全与追踪 > GroupTrack**，以便在地图页面上查看好友位置。
- 2 在 Garmin Connect 应用程序中，选择  或 .
- 3 选择 **安全与追踪 > LiveTrack >  > 设置 > GroupTrack > 所有联系人**。
- 4 选择 **开启 LiveTrack**。
- 5 在 Edge 设备上，按 ，然后开始骑行。
- 6 滑动至地图页面查看队友。



7 翻页查看 GroupTrack 列表。

可以从该列表中选择队友，该队友将在地图上重点显示。

GroupTrack 多人实时位置追踪提示

GroupTrack 多人实时位置追踪让您可以在屏幕上使用 LiveTrack 功能追踪其他联机成员，唯所有成员都必须是在 Garmin Connect 帐户上的联机对象。

- 使用 GPS 在户外骑行。
- 通过蓝牙将 Edge 540 设备与手机配对。
- 在 Garmin Connect 应用中，选择 或 ，然后选择 **联系人** 更新 GroupTrack 的骑友名单。
- 确保所有队友都已将设备与手机配对，并已在 Garmin Connect 应用程序中启动 LiveTrack。
- 请确认所有队员都在此功能允许的范围内(40 公里)。
- 在 GroupTrack 过程中，滑动地图页面查看队员信息。
- 安全起见，如果想在 GroupTrack 过程中查看其它骑手的位置及航向信息，请先停止骑行。

实时活动分享

实时活动分享可在活动期间向朋友或家人发送实时信息，包括累计时间和前一圈时间。在活动之前，可以在 Garmin Connect 应用程序中设置收件人列表和消息内容。

开启实时活动分享

在使用 LiveTrack 实时追踪前，需先在 Garmin Connect 应用中设置紧急联系人。

注意：设备使用蓝牙连接 Android 手机的 Garmin Connect 应用程序时，LiveTrack 功能可用。

- 1 将 Edge 设备开机。
- 2 在 Garmin Connect 应用程序中，进入设置选项，选择 **安全与追踪 > LiveTrack > GroupTrack**。
- 3 选择 **设备**，选定你的 Edge 设备型号。
- 4 切换状态开关启用 **实时活动分享**。
- 5 选择 **完成**。
- 6 选择 **收件人** 并从联系人中添加。
- 7 选择 **消息选项** 自定义消息发送条件和选项。

- 8 在户外空旷处，在 Edge 540 上选择一种 GPS 骑行模式。

实时活动分享 24 小时内可用。

设定防盗警报

离开你的自行车时，可以打开自行车防盗警报功能，例如在长途旅行中停车。可以通过设备或 Garmin Connect 应用程序中的设备设置来控制自行车防盗警报。

- 1 选择 > **安全与追踪 > 防盗警报**。
- 2 创建或更新密码。
在 Edge 设备上禁用自行车防盗警报时，系统会提示你输入密码。
- 3 长按 并选择 **设置自行车防盗警报**。

如果设备检测到移动，就会发出警报，并向连接的手机发送提醒。

在手机上播放音频提示

在设置音频提示之前，必须将安装 Garmin Connect 应用程序的手机与 Edge 设备配对。

设置 Garmin Connect 应用程序，在骑行或其他活动时在手机上进行进度提醒。音频提示包括圈数和单圈用时、导航、功率、配速或速度以及心率等数据。音频提示期间，Garmin Connect 应用程序会静音手机的主音频。可以在 Garmin Connect 应用程序上设置音量大小。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中，选择 或 。
- 2 选择 **Garmin 设备**。
- 3 选择设备。
- 4 选择 **音频提示**。

播放音乐

警告

在公共道路上骑自行车时请不要听音乐，因为这可能会分散注意力，导致事故甚至造成人身伤亡。用户有责任了解和理解与骑行时使用耳机有关的当地法律法规。

- 1 开始骑行
- 2 当停止时，按下 或 以查看计时器页面。
- 3 按下 。
- 4 选择 **小工具**。
- 5 按下 或 以查看音乐控制小工具。
注意：您可向小工具列表添加选项([自定义小工具列表，第 26 页](#))。
- 6 从已配对的手机听音乐。

您可以通过 Edge 码表控制手机上的音乐播放。

Wi-Fi 连接功能

将活动上传到 Garmin Connect 账号：完成活动后自动将数据同步至 Garmin Connect 帐号。

软件更新：可以下载和安装最新软件。

训练计划：可以在 Garmin Connect 网页浏览并选择训练计划。下次设备连接 Wi-Fi 时，文件将发送到你的设备。

Wi-Fi 连接设置

必须将设备连接手机上的 Garmin connect 应用程序或计算机上的 Garmin-Express 应用程序，然后才能连接到 Wi-Fi 网络。

1 选择一个选项：

- 下载 Garmin Connect 应用程序，并配对手机(与手机配对, 第 14 页)。
- 前往 Garmin.com.cn/express 下载 Garmin Express。

2 依照屏幕指示操作设置 Wi-Fi 连接。

Wi-Fi 设置

选择 **≡ > 连接 > Wi-Fi**。

Wi-Fi：开启后可使用 Wi-Fi 传输活动数据、文件、更新软件等。

注意：其他 Wi-Fi 设置仅在开启 Wi-Fi 时显示。

自动上传：在连接到 Wi-Fi 的情况下自动上传活动。

新增网络：将设备连接到新的无线网络。

无线传感器

Edge 设备可以使用 ANT+ 或蓝牙与无线传感器配对(配对无线传感器, 第 19 页)。设备配对后，可以自定义可选的数据字段(自定义数据页, 第 23 页)。如果设备标配了传感器，则它们已经配对。

有关 Garmin 传感器兼容性及购买信息，请至官网相应产品页查询。

传感器类型	描述
电动自行车	您可将码表连接电动自行车，并在骑行过程中查看骑行数据，例如电池和档位信息(查看电动自行车传感器信息, 第 20 页)。
Edge 遥控器	您可通过遥控器控制 Edge 码表以开启活动计时，标记圈数和滑动数据页。
扩展显示	您可使用扩展显示模式在骑行或铁三比赛期间在 Edge 设备上显示来自兼容设备的数据页面。
心率带	您可搭配使用心率传感器(如 HRM-Pro 或 HRM-Dual)，并在活动期间查看心率数据。
遥控 inReach	inReach 遥控功能支持您使用 Edge 控制 inReach 设备(使用 inReach 遥控, 第 21 页)。
车灯	您可使用 Varia 智能车灯以提高环境感知。
功率计	您可使用功率计(如 Rally 或 Vector)以在设备上查看功率数据。您可调整功率区间以匹配您的目标和能力(设置功率区间, 第 19 页)，或使用范围提示在达到指定的功率区间时收到通知(设置范围警示, 第 24 页)。

传感器类型	描述
雷达	您可使用 Varia 智能雷达以提高环境感知能力，并提示您后方驶近车辆情况。通过 Varia 雷达摄像头尾灯，您还可在骑行过程中拍照和录制视频(控制 Varia 相机, 第 20 页)。
变速器	您可使用电子变速器在骑行过程中显示档位信息。Edge 540 设备在传感器处于调整模式时显示当前调整值。
Shimano Di2	您可使用 Shimano Di2 电子变速器在骑行过程中显示档位信息。Edge 540 设备在传感器处于调整模式时显示当前调整值。
Shimano STEPS	您可将设备连接 Shimano STEPS 电动自行车以查看骑行时车辆状态，如电池续航和档位信息(查看电动自行车传感器信息, 第 20 页)。
智能骑行台	您可将码表搭配室内智能骑行台使用，以调节阻力模拟路线或进行骑行训练(室内骑行台, 第 4 页)。
速度 / 踏频	您可将速度或踏频传感器固定至自行车上，并在骑行过程中查看数据。若有必要，您可手动输入车轮周长(轮胎尺寸和周长, 第 36 页)。
Tempe	您可以将传感器装在固定带或固定环上，使其接触环境空气，确保温度数据源的一致与正确性。
VIRB	VIRB 遥控功能支持您使用您的码表控制 VIRB 运动相机。

佩戴心率带(需另购)

注意：若您没有心率带，可略过此项。

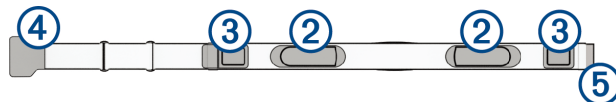
心率带应佩戴在胸骨正下方并与皮肤直接接触，使其舒适地紧贴皮肤，即使运动时也不会松脱滑动。

1 将心率传感器 ① 固定于胸带上。



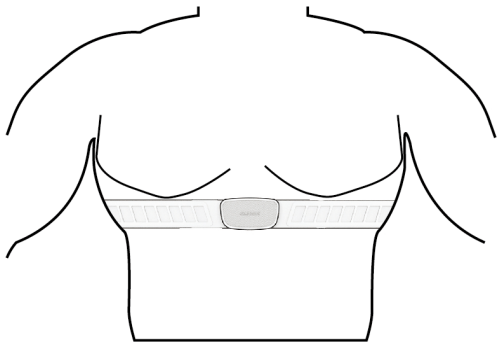
Garmin 标志保持正面朝上。

2 用水沾湿胸带背面的电极 ② 与导电片 ③，确保身体与心率传感器之间紧密接触。



3 将胸带在胸部戴妥，并连接带扣 ④ 和带环 ⑤。

注意：请勿弯折维护的标签。



Garmin 标志保持正面朝上。

4 设备与心率带的距离在 3 米内。

心率传感器正确佩戴后，传感器便自动开启，传送数据。

提示：如果心率数值不稳定或不显示，详见下文疑难解答([异常心率数据小贴士](#)，第 18 页)。

设置心率区间

设备会使用初始设置时输入的个人资料来判定你的心率区间。也可以根据运动目标手动调整心率区间([体能训练目标](#)，第 18 页)。为了取得更准确的卡路里数据，请设定你的最大心率、心率区间与静止心率。

1 选择 **≡ > 我的资料 > 训练区间 > 心率区间**。

2 输入最大心率、乳酸阈值和静息心率。

可使用自动侦测功能，这样心率区间的各项数值会自动更新，也可以手动编辑。

3 选择 **基于：**

4 选择一个选项：

- 选择 **BPM** 以查看或编辑每分钟的心跳值。
- 选择 **最大心率 %** 以查看或编辑最大心率的百分比。
- 选择 **储备心率 %** 以储备心率(最大心率减去静止心率)的百分比来检视并编辑您的区间。
- 选择 **乳酸阈值心率 %** 以查看或编辑乳酸阈值心率的百分比。

关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增强心肺功能，改善体能水平。心率区间是每分钟心跳的一个设定范围，通常根据强度的增加分为 1 到 5 五个区间。一般来说，心率区间是根据最大心率的百分比来计算的。

体能训练目标

了解心率区间，了解并应用以下原则可帮助测量及改善健康状况。

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 锻炼某些心率区间可以帮助提高心血管能力和强度。

如果知道自己的最大心率，您可以查询表格([心率区间表](#)，第 36 页)来确定适合你的健身目标的最佳心率区间。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用网络上提供的计算方法，预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。部分健身房和健康中心也提供最大心率测试。

异常心率数据小贴士

如果心率数据异常或者没有显示，请试试以下操作：

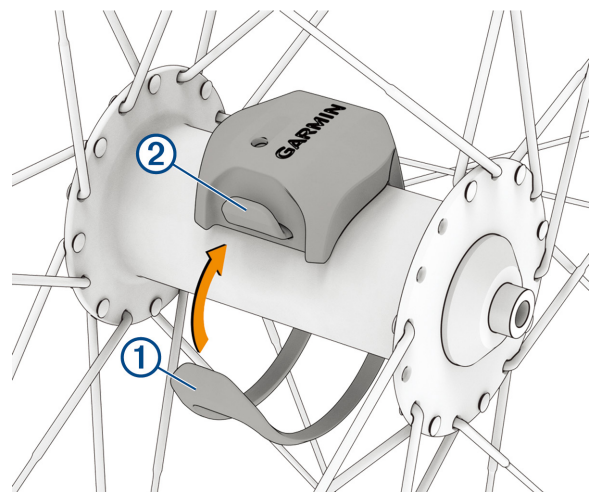
- 再次用水沾湿心率带背面的电极与导电片(若适用)。
- 将胸带调紧一些。
- 热身 5 至 10 分钟。
- 根据提示进行保养([心率传感器的养护](#)，第 29 页)。
- 请穿着棉质衣服或彻底沾湿胸带两侧。
人造纤维摩擦或接触心率传感器会产生静电，而静电可能干扰心率信号。
- 远离可能会影响心率传感器的来源。
干扰源可能包括强电磁场、一些 2.4 GHz 无线传感器、高压电线、电动机、烤箱、微波 2.4 GHz 无绳电话和无线局域网接入点。

安装速度传感器(需另购)

注意：若暂无此传感器，可略过此项。

提示：Garmin 建议在安装传感器之前，请先固定好自行车。

- 1 将速度传感器固定在自行车花鼓上。
- 2 将拴绳 ① 绕过花鼓并扣上钩扣 ②。



安装在不对称的花鼓上可能会造成传感器倾斜，但这不会影响其运行。

3 转动车轮检查传感器是否妥善安装。

速度传感器不应与自行车其它部分有任何接触或摩擦。

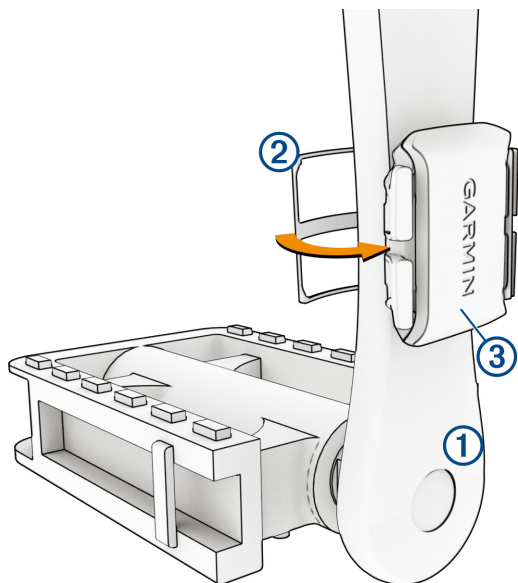
注意：转动两次车轮后，LED 呈绿色闪烁五秒钟即代表传感器已开启。

安装踏频传感器(需另购)

注意：若暂无此传感器，可略过此项。

提示：Garmin 建议在安装传感器之前，请先固定好自行车。

- 1 选择适合曲柄 ① 厚度的橡胶环。
请选用能绕过曲柄的最小的橡胶拴绳。
- 2 将踏频传感器安装在非牙盘一侧的曲柄内侧上。
- 3 拉动曲柄臂周围的带子 ②，将其穿到传感器上的挂钩 ③ 上。



4 转动曲柄确认踏频传感器是否妥善安装。

传感器与拴绳不应触碰到自行车其他部位或你的鞋子。

注意：转动两次车轮后，LED 呈绿色闪烁五秒钟即代表传感器已开启。

5 进行 15 分钟的测试并检查传感器带，确保没有损坏的迹象。

关于速度和踏频传感器

踏频数据通常情况下来自于踏频传感器。当设备未连接速度和踏频传感器连接时，GPS 数据将用来计算速度和距离。

踏频是曲柄每分钟的旋转数或旋转速度。

踏频或功率的平均数据

使用踏频器或功率计进行训练时，可以设置是否使用零值。设备预设在不踩踏时不使用零值。

可更改设定值([数据记录设置](#)，第 26 页)。

配对无线传感器

开始配对前，需先佩戴好心率传感器或安装好其他传感器。

第一次使用 ANT+ 或蓝牙将无线传感器连接到设备时，必须将设备和传感器配对。如果传感器同时具有 ANT+ 和蓝牙，Garmin 建议使用 ANT+ 配对。配对后，开始活动并且传感器处于活动状态且在范围内时，Edge 设备会自动连接传感器。

注意：如果设备已标配传感器，则它们已经配对。

1 设备距离传感器需在 3 米以内。

注意：配对时，请与其他车手的传感器保持至少 10 米远距离。

2 选择 **≡** > 传感器 > 新增传感器。

3 选择一个选项：

- 选择要配对的传感器类别。
- 选择 **全部搜索** 搜索附近的所有传感器。此时会显示可用传感器的列表。

4 选择一个或多个传感器和设备配对。

5 选择 **新增**。

当传感器与设备配对后，传感器的状态会显示已连接。可以自定义数据字段显示传感器信息。

无线传感器电池续航

骑行后，活动期间会显示连接的无线传感器的电池续航值。列表将按电池电量进行排序。

使用功率计训练

- 访问 Garmin.com.cn/products/sports-recreation，查看 Edge 设备兼容的功率计(如 Rally、Vector 等)。
- 请参阅功率计使用手册取得更多信息。
- 根据目标与能力调整功率区间([设置功率区间](#)，第 19 页)。
- 开启范围提醒，达到目标功率区间时，设备会发出通知([设置范围警示](#)，第 24 页)。
- 自定义功率数据页([自定义数据页](#)，第 23 页)。

设置功率区间

预设的阈值功率可能与你的个人能力不匹配。也可以在设备上或 Garmin Connect 帐号中手动调整。若知道自己的功率阈值(FTP)，可以手动输入并允许软件自动计算你的功率区间。

1 选择 **≡** > 我的资料 > 训练区间 > 功率区间。

2 输入 FTP 值。

3 选择 **基于**：

4 选择一个选项：

- 选择 **瓦特** 来浏览和编辑区间以瓦特为单位。
- 选择 **%FTP** 查看并编辑功能阈值功率百分比。
- 选择 **配置** 编辑功率区间的数量。

功率计校准

先安装功率计并配对设备，开始活动记录方可进行校准。

功率计的校准说明，请参阅功率计的使用手册。

1 选择 **≡** > 传感器。

2 选择你的功率计。

3 选择 **校准**。

4 通过踩踏脚踏板，将功率计保持在运行状态，直到出现消息提醒。

5 依照屏幕指示进行操作。

踏板式功率计(需另购)

Rally 功率计基于踏板测量功率。

Rally 可每秒百次测量你在骑行中施加的力，还可追踪踏频或踩踏速度。通过测量力的大小、方向，曲柄的旋转及时间，Rally 可以确认你的功率(瓦)。由于 Rally 双边功率计可独立测量左右脚力量，提供左 / 右平衡数据。

注意：单边 Rally 功率计不提供左右功率平衡。

骑行动态

骑行动态指标衡量的是整个踩踏过程中如何施力，以及在踏板上的施力位置，让你了解自己的骑行方式，清楚如何以及何时产生功率，更高效地训练并评估自行车装备的适合程度。

注意：必须搭配兼容的功率计，如果是双模传感器请通过 ANT+ 获得骑行动态。

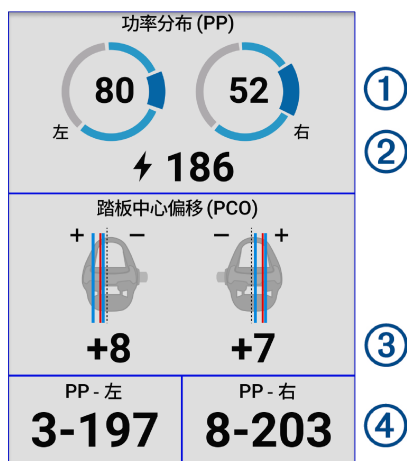
更多信息，请访问 Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/。

使用骑行动态

在使用骑行动态之前，必须使用 ANT+ 将功率计与设备配对 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。

注意：记录骑行动态将使用其他设备进行存储。

- 1 开始骑行。
- 2 滑动屏幕到骑行动态页面，以查看您的功率峰值分布 ①、功率总值 ② 和踩踏施力偏移 ③。



- 3 若有需要，请选择 **数据字段** 以更改数据字段 ([自定义数据页，第 23 页](#))。

注意：可自定义页面底部的两个数据字段 ④。

可将骑行活动发送至 Garmin Connect 应用程序，查看其他骑行动态数据 ([将骑行活动发送至 Garmin Connect，第 22 页](#))。

功率分布数据

功率分布显示踩踏区域 (在曲柄开始角度和结束角度间) 功率产生的位置。

踏板中心偏移

平台中心偏移是你在踏板平面上实施作用力的位置。

自定义骑行动态功能

自定义 Rally 功能之前，需先将 Rally 功率计与设备配对。

- 1 选择 **≡ > 传感器**。
- 2 选择 Rally 功率计。
- 3 选择传感器 **详细信息 > 骑行动态**。
- 4 选择一个选项。
- 5 若有需要，可开启或关闭 扭矩效益、踩踏平滑度和骑行动态。

使用 Edge 设备更新 Rally 系统软件

在更新软件之前，必须将 Edge 设备与 Rally 配对。

- 1 将骑行活动记录上传到 Garmin Connect 帐号 ([将骑行活动发送至 Garmin Connect，第 22 页](#))。
Garmin Connect 会自动查找软件更新并将其发送到 Edge 设备上。
- 2 Edge 设备与功率计处于 3 米的范围内。
- 3 转动曲柄臂几次。Edge 设备会提示你安装所有的新

软件。

- 4 依照屏幕指示进行操作。

环境感知系统

警告

Varia 系列自行车产品可以提高情境意识，但它们不能取代骑车人的注意力和良好的判断力。请密切留意周围环境，以安全的方式操作自行车。不注意安全，可能造成严重的人身伤害甚至死亡。

Edge 设备可以与 Varia 系列自行车产品一起使用 ([无线传感器，第 17 页](#))。更多信息，请查阅相关产品的用户手册。

控制 Varia 相机

注意

某些司法管辖区可能会禁止或规范化视频、音频或照片的录制，或可能要求各方都了解录制内容并征得同意。您有责任了解并遵守您计划使用此设备的司法管辖区的所有法律、法规 and 任何其他限制。

在使用 Varia 摄像头之前，需将 Varia 与 Edge 设备配对 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。

- 1 在主页面，按下 **⏏**，直至出现设置小工具。
- 2 找到 Varia 小工具，然后选择一个选项：
 - 选择 **雷达摄像头** 查看摄像头设置。
 - 选择 **📷 拍摄照片**。
 - 选择 **▶ 保存影像**。

启用绿色威胁级别音频提示

在启用绿色威胁级别音频提示之前，必须将设备与兼容的 Varia 后视雷达设备配对并启用音频提示。

当雷达转换到绿色威胁级别时，将启用音频提示。

- 1 选择 **≡ > 传感器**。
- 2 选择雷达设备。
- 3 选择 **传感器详细信息 > 警示设置**。
- 4 选择绿色威胁级别音频提示状态开关。

使用电子变速器

在使用兼容的电子变速器 (如 Shimano Di2 变速器) 之前，需将其与 Edge 设备配对 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。可以自定义数据字段 ([自定义数据页，第 23 页](#))。当变速杆处于调整模式时，Edge 设备会显示当前的调整值。

Edge 540 设备搭配电动自行车

在使用兼容的电动自行车 (如 Shimano STEPS 电动自行车) 之前，需将其与 Edge 设备配对 ([配对无线传感器，第 19 页](#))。可以自定义 eBike 数据页面和数据字段 ([自定义数据页，第 23 页](#))。

查看电动自行车传感器信息

- 1 选择 **≡ > 传感器**。
- 2 选择你的电动自行车。
- 3 选择一个选项：

- 要查看电动自行车的详细信息，如里程表或行驶距离，选择 **传感器信息 > 电动自行车详细资料**。
 - 要查看电动自行车的错误消息，选择 **▲**。
- 更多信息，请查阅电动自行车用户手册。

inReach 遥控

inReach 遥控功能即使用 Edge 设备控制 inReach 卫星通讯器。更多 inReach 产品信息，请访问 buy.garmin.com。

使用 inReach 遥控

- 1 将 inReach 卫星通讯器开机。
 - 2 在 Edge 设备上，选择 **≡ > 传感器 > 添加传感器 > inReach**。
 - 3 选择你的 inReach 卫星通讯器，然后选择 **添加**。
 - 4 在主页面，选择 **^ > 遥控 inReach**。
 - 5 选择一个选项：
 - 要发送预设消息，选择 **inReach 消息 > 发送预设**，然后从列表中选择一条消息。
 - 要发送文本信息，选择 **inReach 消息 > 开始对话**，选择信息联系人，然后输入信息文本或选择快速文本选项。
 - 要查看追踪期间的计时器和行驶距离，选择 **inReach 追踪 > 开始追踪**。
 - 发送 SOS 求救信息，选择 **SOS**。
- 注意：**请在真正危急情况下使用 SOS 求救功能。

历史记录

历史记录包括时间、距离、卡路里、速度、单圈数据、海拔高度，以及使用 ANT+ 连接的传感器的数据等。

注意：当活动计时器停止或暂停时，不会生成历史记录。当设备内存已满时，会显示一条消息。设备不会自动删除或覆盖你的历史记录。定期将历史记录上传到 Garmin Connect 帐号，追踪你的所有骑行数据。

查看骑行记录

- 1 选择 **历史记录 > 骑行**。
- 2 选择一个骑行。
- 3 选择一个选项。

查看每个训练区间的时间

在可以查看训练区间前，需要将设备与兼容的心率传感器、踏频传感器相连，同时至少完成并保存一个活动。查看训练区间的时间可以帮助您调整训练强度，调整功率区间(设置功率区间，第 19 页)或心率区间(设置心率区间，第 18 页)以达成目标或提升能力。骑行期间可自定义数据字段显示训练区间的时间(自定义数据页，第 23 页)。

- 1 选择 **历史记录 > 骑行**。
- 2 选择一个骑行。
- 3 选择 **摘要**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择 **心率区间**。

- 选择 **功率区间**。

删除骑行数据

- 1 选择 **历史记录 > 骑行**。
- 2 选择一个骑行。
- 3 选择 **⋮ > 删除 > ✓**。

查看所有数据

可以查看保存在设备中的累计数据，包括骑行次数、时间、距离和消耗卡路里。

选择 **历史记录 > 总计**。

删除数据总计

- 1 选择 **历史记录 > 总计**。
 - 2 选择一个选项：
 - 选择 **🗑️** 可从历史记录中删除所有数据总计。
 - 选择一种活动模式可以删除单项活动的累积数据总数。
- 注意：**此操作不会删除任何已保存的活动。
- 3 选择 **✓**。

Garmin Connect

可在 Garmin Connect 上与好友互动。Garmin Connect 是一个提供追踪、分析、共享和相互鼓励的平台，记录如跑步、步行、骑行、游泳、徒步、铁人三项等积极的生活方式。

使用 Garmin Connect 应用程序将设备与手机配对。若要创建免费帐号，请前往 connectus.garmin.cn。

储存活动记录：完成一次骑行并保存到设备后，您可以将这次的活动上传到 Garmin Connect，进而可以永久的保存在云端。

分析运动数据：您可以看到详细的运动数据，包括运动时间、距离、海拔、心率、卡路里消耗、踏频、运动轨迹，配速与速度图表等，并可以给自己定制一份专属的运动报告。

注意：部分数据需搭配如心率传感器等配件。



自定义训练计划：可选择一个体能训练目标，制定一个逐日训练计划。

分享活动：可添加好友，关注彼此的活动，或将活动分享给在喜爱的社交平台。

将骑行活动发送至 Garmin Connect

- 将 Edge 设备与手机上的 Garmin Connect 应用程序同步。
- 将 Edge 设备与手机上的 Garmin Connect 应用程序同步。

数据记录

设备每秒记录一次点数。它会记录你改变方向、速度或心率的关键点。每秒记录一个点可以提供非常详细的轨迹，但会占用更多内存。

更多信息，请参阅 [踏频或功率的平均数据](#)，第 19 页。

数据管理

注意：设备不兼容于 Windows 95、98、Me、Windows NT 以及 Mac OS 10.3 及更低版本的操作系统。

将设备连接到计算机

注意

为防止腐蚀，在充电或连接到计算机之前请彻底干燥 USB 接口、防尘橡胶盖及周围区域。

- 1 打开设备 USB 接口上的防尘盖。
- 2 将 USB 数据线较小的一端接入设备的 USB 接口。
- 3 将 USB 数据线较大的一端接入电脑的 USB 接口。
在 Windows 我的电脑中显示为可移动设备。在 Mac 中显示为安装卷。

将文件传输至设备

- 1 将设备与电脑连接。
在 Windows 系统的计算机上，设备会显示为可移动设备或便携式设备。在 Mac 上会显示为安装卷。
注意：在有多个网络驱动器的电脑上，设备的名称可能不会正确显示。具体请查看电脑系统的使用手册。
- 2 在电脑上，打开设备文件夹。
- 3 选择文件。
- 4 选择 **编辑 > 复制**。
- 5 打开设备所在文件夹。
- 6 浏览文件夹。
- 7 选择 **编辑 > 粘贴**。
文件会出现在设备的文件列表中。

删除数据

注意

设备内含重要的系统文档，如果您不清楚各文档的用途，请不要将其删除。

- 1 开启 Garmin 磁盘。
- 2 若有需要，打开设备文件夹。
- 3 选择文件。
- 4 使用计算机键盘的 **Delete** 键将其删除。
注意：若使用的是 Apple 计算机，则必须清空垃圾

箱来完全删除文件。

断开 USB 数据线的连接

若设备作为可移动磁盘连接至计算机，则必须安全地断开设备与计算机的连接，以避免数据丢失。若设备作为便携式设备连接至 Windows 计算机，则不需要进行安全移除。

- 1 完成以下操作：
 - 若为 Windows 操作系统电脑，请选取系统栏中的 **安全移除** 图标，再选择您的腕表。
 - 若为 Apple 电脑，选择设备并选择 **文件 > 弹出**。
- 2 从计算机上拔下数据线。

自定义设备

Connect IQ

可使用 Connect IQ 应用从 Garmin 或其他第三方供应商为设备添加应用。

数据字段：下载新的数据字段，显示传感器、活动或历史资料。可以新增 Connect IQ 的数据字段来新建功能或页面。

小工具：提供一目了然的页面显示，包含传感器数据与提示信息。

应用程序：为设备添加新活动类型，例如新的户外活动或健身运动。

使用计算机下载 Connect IQ

- 1 使用 USB 数据线将设备连接到电脑。
- 2 前往 apps.garmin.com/zh-CN 并登录。
- 3 选择 Connect IQ 并下载。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

活动模式

Edge 设备有多种自定义设备的方法，包括活动模式。活动模式也是一种设置，可根据使用方式优化。例如，可以为训练和山地自行车创建不同的设置和显示数据。

在更改相应的设置后，如更改数据页面显示或者单位，设备会自动保存修改。

活动模式：可以为不同类型的骑行创建活动模式。例如，可以为训练、比赛和山地自行车创建单独的活动模式。活动模式包括自定义数据页面、活动总计、警示、训练区间(如心率和速度)、训练设置(如 Auto Pause 自动暂停和 Auto Lap 自动计圈功能)和导航等设置。

提示：同步时，活动模式会保存在你的 Garmin Connect 帐号中，并可以随时发送到设备。

个人信息：可以输入性别、年龄、体重和身高等数据。设备将使用这些数据来计算更准确的骑行数据。

设置个人信息

可以更改性别、年龄、体重和身高等数据。设备将使用这些数据来计算更准确的骑行数据。

- 1 选择 **≡ > 我的资料 > 个人信息**。

2 选择一个选项。

性别设置

第一次设置设备时，必须选择性别。大多数健身指标和训练的算法都是二进制的。为了获得更准确的结果，Garmin 建议选择正确的性别。初始设置后，可以在 Garmin Connect 帐号中修改。

个人信息和隐私：自行设置要公开的个人信息。

用户设置：设置你的性别。如果选择 未指定，则算法将使用首次设置设备时指定的性别。

训练设置

以下选项和设置可根据训练需求自行调整。这些设置将保存到活动模式中。例如，可以为道路设置时间警示，也可以为山地骑行活动设置自动计圈位置触发器。

提示：可以通过 Garmin Connect 应用程序中的设备设置活动模式。

选择  > **活动模式**，然后选择一种。

警示和提醒：设置圈数的触发方式，并自定义活动的训练或导航警示(**警示和提醒设置**，第 23 页)。

自动睡眠：使设备在五分钟未活动后自动进入睡眠模式(**自动休眠**，第 25 页)。

爬升：启用 ClimbPro 爬坡规划功能并设置设备检测到的爬升类型(**开启 ClimbPro 爬坡规划**，第 12 页)。

数据页面：能够自定义数据页面并为活动添加新的数据页面(**自定义数据页**，第 23 页)。

MTB/CX：启用 grit、flow 和跳跃记录。

导航：设置导航消息，并自定义地图和路线设置(**地图设置**，第 13 页)(**路线设置**，第 13 页)。

喝水提醒：可记录水和食品的补给情况。

卫星系统：关闭 GPS(**室内训练**，第 4 页)，或设置活动时使用的卫星系统(**更改卫星设置**，第 25 页)。

赛段：打开已启用的赛段(**开启赛段提示**，第 3 页)。

自我评估：设定活动感受(**评估活动**，第 1 页)。

计时器：设置计时器首选项。自动暂停选项将设置活动计时器何时自动暂停(**自动暂停**，第 25 页)。计时器启动模式选项将设置设备如何开始记录骑行并自动启动活动计时器(**自动开始计时**，第 25 页)。

设置活动模式

可以自定义活动模式。也可以设置活动的数据字段(**训练设置**，第 23 页)。

提示：也可以通过 Garmin Connect 应用程序中的设备设置活动模式。

1 选择  > **活动模式**。

2 选择一个选项：

- 选择一种模式。
- 选择 **新增** 添加或复制设置。

3 如有必要，选择  编辑活动模式的名称、颜色和默认骑行类型。

提示：如果此运动不是一个典型的骑行运动，您可以手动更改骑行类型。准确的骑行类型对创建适合骑行的路线非常重要。

自定义数据页

1 选择  > **活动模式**。

2 选择一种模式。

3 选择 **数据页面** > **新增** > **数据页面**。

4 选择一个数据分类，选择一个或多个数据字段。

提示：所有可用数据字段的列表，请前往(**数据字段**，第 32 页)。

5 按下 。

6 选择一个选项：

- 选择 其他数据页类型，选择一个或多个数据字段。
- 选择 。

7 选择  或  以更改布局。

8 选择 。

9 选择一个选项：

- 选择一个数据字段，然后选择另一个数据字段以重新排列。
- 选择一个数据字段两次以进行更改。

10 选择 。

编辑数据页

1 选择  > **活动模式**。

2 选择一种模式。

3 选择 **数据页面**。

4 选择一个数据页。

5 选择 **配置与字段**。

6 选择  或  以更改布局。

7 选择 。

8 选择一个选项：

- 选择一个数据字段，然后选择另一个数据字段以重新排列。
- 选择一个数据字段两次以进行更改。

9 选择 。

重新排列数据页

1 选择  > **活动模式**。

2 选择一种模式。

3 选择 **数据页面** >  > **重新排序**。

4 选择一个数据页。

5 按下  或 。

6 按下 。

警示和提醒设置

可以使用警示功能来提示特定的时间、距离、卡路里、心率、节奏和功率目标。还可以设置导航警示。警示设置与活动模式可一起保存(**训练设置**，第 23 页)。

选择  > **活动模式**，选择一种模式，然后选择 **警示和提醒**。

急转弯警告：启用急转弯的安全警告信息。

高交通流量道路警告：启用高交通流量区域的安全警告消息。

训练目标警示：在训练过程中达到目标时进行提醒。

圈数：设置圈数的触发方式(按位置自动计圈，第 24 页)。

时间警示：设置指定时间的警示(设定重复警示，第 24 页)。

距离警示：设置指定距离的警示(设定重复警示，第 24 页)。

卡路里警示：消耗了指定数量的卡路里时进行提醒。

心率警示：当心率高于或低于目标范围值时发出警示(设置范围警示，第 24 页)。

步频警示：当步频高于或低于每分钟自定义的重复次数范围时发出警示(设置范围警示，第 24 页)。

功率警示：当功率阈值高于或低于目标范围时发出警示(设置范围警示，第 24 页)。

转弯警示：设置骑行过程中何时转弯的提醒。

饮食警示：设置骑行过程中在指定的时间、距离进行进食提醒(设定饮食 / 喝水警示，第 24 页)。

喝水提醒：设置骑行过程中在指定的时间、距离进行喝水提醒(设定饮食 / 喝水警示，第 24 页)。

Connect IQ 警示：启用已在 Connect IQ 应用程序中设置的警示。

设置范围警示

如果已安装心率传感器、踏频传感器或功率计，可以设置范围警示。当设备测量值高于或低于指定的范围值时，范围警示就会进行通知。例如，当踏频低于 40 转 / 分或超过 90 转 / 分时，可以让设备发出提醒。还可以设置范围警示的训练区间(训练区间，第 10 页)。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 警示和提醒。
- 4 选择 心率警示、踏频警示 或 功率警示。
- 5 输入最小值、最大值或选择区间。

每当超出或低于设置的警示范围时，设备会进行文字提醒。如果声音开启，设备还会发出警示声(开启或关闭设备声音，第 26 页)。

设定重复警示

每当设备记录到一个值或者特定的间隔，设备会进行提醒。比如可以设置设备于每 30 分钟发出提示。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 警示和提醒。
- 4 选择一个警示类型。
- 5 开启警示。
- 6 输入数值。
- 7 选择 .

每当达到提示值时，设备会显示通知信息。若声音开启，设备还会发出提示声(开启或关闭设备声音，第 26 页)。

设定饮食 / 喝水警示

根据当前的骑行条件，智能警示会帮助你计划的间隔进食或饮水时间。智能警示的预估将基于骑行温度、海拔增高、速度、持续时间、心率和功率数据(若支持)的

变化得出。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 警示和提醒。
- 4 选择 饮食提示 或 喝水提醒。
- 5 开启警示。
- 6 选择 类别 > 智能记录。

每当达到预估的警示值时，设备会显示通知信息。如果声音开启，设备还会发出警告声(开启或关闭设备声音，第 26 页)。

自动计圈

按位置自动计圈

可以使用自动计圈功能，按特定位置自动标记圈数。此功能可方便比较个人骑行时不同阶段(例如，长距离爬坡或冲刺训练)的表现。在骑行过程中，可使用按位置自动计圈保存在路线中的所有圈数。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 警示和提醒 > 计圈。
- 4 开启 自动计圈 提醒。
- 5 选择 自动计圈触发器 > 按位置。
- 6 选择 计圈提醒。
- 7 选择一个选项：
 - 选择 按键计圈 可在每次按  时以及再次经过某位置时触发计圈器。
 - 选择 开始位置计圈，在按下  的 GPS 位置和骑行过程中按下  的某位置触发计圈器。
 - 选择 标记点计圈 可在骑行前标记的特定 GPS 位置以及骑行过程中按下  的位置触发计圈器。
- 8 若有需要，可以在计圈数据页更改这些设置(自定义数据页，第 23 页)。

按距离自动计圈

可以使用自动计圈功能，按特定距离自动标记圈数。此功能可让使用者方便比较个人位于相同或不同区段但相同距离(例如每 10 公里的骑行表现)的骑行表现。

- 1 选择  > 活动模式。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 警示和提醒 > 计圈。
- 4 开启 自动计圈 提醒。
- 5 选择 自动计圈触发器 > 按距离。
- 6 选择 计圈提醒。
- 7 输入数值。
- 8 选择 .
- 9 若有需要，可以在计圈数据页更改这些设置(自定义数据页，第 23 页)。

依时间自动计圈

可以使用自动计圈功能在特定时间内自动标记圈数。此功能有助于比较你在相同时间内骑行，个人的体能表现(例如，每 20 分钟)。

- 1 选择  > 活动模式。

- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **警示和提醒 > 计圈**。
- 4 开启 **自动计圈提醒**。
- 5 选择 **自动计圈触发器 > 按时间**。
- 6 选择 **计圈提醒**。
- 7 选择小时、分钟或秒的值。
- 8 选择 **^** 或 **v** 输入数值。
- 9 选择 **✓**。
- 10 若有需要，可以在计圈数据页更改这些设置 ([自定义数据页](#)，第 23 页)。

自定义计圈横幅

可以自定义显示在计圈横幅中的数据字段。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **警示和提醒 > 计圈**。
- 4 开启 **自动计圈提醒**。
- 5 选择 **自定义计圈横幅**。
- 6 选择要调整的数据字段。

自动休眠

可以使用自动休眠功能在未活动 5 分钟后自动进入睡眠模式。在睡眠模式下，屏幕关闭，传感器、蓝牙技术和 GPS 将被禁用。

设备休眠时，Wi-Fi 仍将继续运作。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **自动休眠**。

自动暂停

可以使用自动暂停功能，在停止移动或速度低于所设置的数值时，自动暂停计时功能。这项功能可以避免在等待信号灯、停下休息、或推车时记录不想要的的数据。

注意：当活动计时器停止或暂停时，不会生成历史记录。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **计时器 > 自动暂停**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择 **静止状态** 在停止骑行时自动暂停计时器。
 - 选择 **自定义** 可在速度降至指定值以下时自动暂停计时器。
- 5 若有需要，可以在时间数据页更改设置 ([自定义数据页](#)，第 23 页)。

自动翻页

开启自动换页功能后，在计时器开启的过程中，设备会自动循环显示所有的行程数据页以及训练数据页。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **数据页面 > ⋮ > 自动翻页**。
- 4 选择换页的速度。

自动开始计时

当设备已接收到卫星信号，并正处于运动状态时，屏幕上会出现提示，提醒用户需按下开始按键开启计时器功能，或自动开始计时，以记录骑行数据。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **计时器 > 计时器启动模式**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择 **手动** 按下 **▶** 开始计时。
 - 选择 **提示** 当您达到相应的速度时，设备会发出提示，提醒您开始计时。
 - 选择 **自动** 在达到相应的速度时，设备会自动开始计时。

更改卫星设置

将 GPS 和其他卫星系统一起使用将比仅使用 GPS 更耗电。

- 1 选择 **≡ > 活动模式**。
- 2 选择一种模式。
- 3 选择 **卫星系统**。
- 4 选择一个选项。

手机设置

选择 **≡ > 连接功能 > 手机**。

启用：启用蓝牙。

注意：只有启用蓝牙时，才会显示其他蓝牙设置。

昵称：输入一个昵称，用于识别蓝牙设备。

配对智能手机：将设备与蓝牙手机连接。此设置将允许使用蓝牙连接功能，包括 LiveTrack 或将活动上传到 Garmin Connect。

立即同步：将设备与兼容手机同步。

智能通知：同步接收手机的通知。

未接来电通知：显示手机的未接来电。

短信回复：启用短信回复功能。此功能适用于兼容的 Android 手机。

系统设置

选择 **≡ > 系统设置**。

- 显示设置 ([显示设置](#)，第 25 页)
- 小工具设置 ([自定义小工具列表](#)，第 26 页)
- 数据记录设置 ([数据记录设置](#)，第 26 页)
- 单位设置 ([设置度量单位](#)，第 26 页)
- 声音设置 ([开启或关闭设备声音](#)，第 26 页)
- 语言设置 ([设置系统语言](#)，第 26 页)

显示设置

选择 **≡ > 系统设置 > 显示**。

自动背光调整：根据环境光自动调整背光亮度。

亮度：设置背光亮度。

背光时间：设置背光自动关闭的时间。

颜色模式：设置屏幕显示颜色以适应白天或夜晚，您可以选择自动通过时间信息来自动选择颜色模式。

屏幕截图：按下  时保存屏幕截图。

背光设置

您可选择任意键以开启背光。

注意：您可以调整背光时间([显示设置](#)，第 25 页)。

- 1 选择  > **系统设置** > **显示**。
- 2 选择一个选项：
 - 若要允许设备根据环境光自动调整亮度，请开启 **自动亮度**。
 - 若要手动调节亮度，请关闭 **自动亮度**，选择 **亮度**，然后选择  或 。

自定义小工具

- 1 滑动至主页面底部。
- 2 选择 。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **新增概览** 以添加至小工具概览中。
 - 选择一个概览，然后选择 **重新排序** 以更改其在列表中的位置。
 - 选择一个概览，然后选择 **删除** 以在列表中移除。

自定义小工具列表

您可以更改列表中小工具的顺序、移除小工具或添加新的小工具。

- 1 选择  > **系统** > **小工具**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **新增小工具** 以将小工具添加至列表。
 - 选择一个小工具，然后选择 **重新排序** 以更改其在列表中的位置。
 - 选择一个小工具，然后选择 **删除** 以在列表中移除。

数据记录设置

选择  > **系统设置** > **数据记录**。

平均踏频：设置平均踏频的计算是否包含不踩踏踏板时的值([踏频或功率的平均数据](#)，第 19 页)。

平均功率：设置平均功率的计算是否包含不踩踏踏板时的值([踏频或功率的平均数据](#)，第 19 页)。

记录心率变异：让设备记录活动期间的心率变异率 HRV。

设置度量单位

可以自定义数值的测量单位，包括速度、海拔、温度、重量、坐标格式、时间格式等。

- 1 选择  > **系统** > **单位**。
- 2 选择测量类型。
- 3 选择测量单位。

开启或关闭设备声音

选择  > **系统设置** > **声音**。

设置系统语言

选择  > **系统设置** > **语言**。

时区

每次开启设备并获取卫星或与手机同步时，设备都会自动检测时区和当前时间。

设置扩展显示模式

可以将 Edge 540 作为扩展显示器，查看 Garmin 腕表上的数据页面。例如，在铁人三项比赛中，可以将兼容的 Forerunner 腕表配对，在 Edge 设备上显示其数据页面。

- 1 从 Edge 设备中，选择  > **扩展显示** > **连接腕表**。
- 2 从兼容的 Garmin 腕表中，选择 **设置** > **传感器和配件** > **添加新功能** > **扩展显示** > **连接腕表**。
- 3 按照 Edge 设备和 Garmin 腕表上的屏幕说明完成配对过程。

配对成功后，Edge 设备上会显示配对手表的数据页面。

注意：使用扩展显示模式时，将禁用正常的 Edge 设备功能。

将兼容的 Garmin 腕表与 Edge 设备配对后，下次使用扩展显示模式时，它们会自动连接。

退出扩展显示模式

当设备处于扩展显示模式时，选择  > **退出扩展显示模式** > 。

设备信息

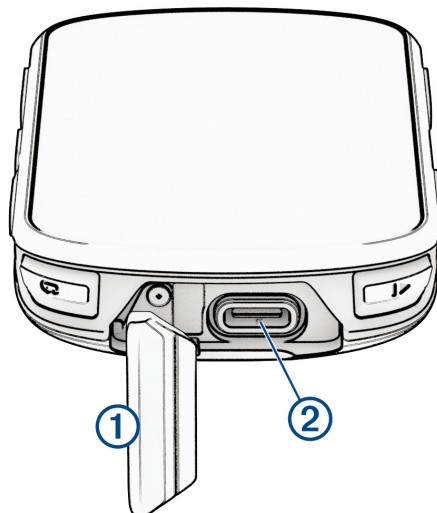
为设备充电

注意

为防止腐蚀，在充电或连接到计算机之前请彻底干燥 USB 接口、防尘橡胶盖及周围区域。

注意：当周围温度超出规定范围温度时，设备将不会充电([Edge 规格](#)，第 28 页)。

- 1 打开设备上 USB 接口  上的防水盖 。



- 2 将数据线插入设备上的充电端口。
- 3 将数据线的另一端插入 USB 充电端口。
当连接电源时设备会自动开启。
- 4 将设备充满电。

充电结束后，请扣上防水盖。

关于电池

⚠ 警告

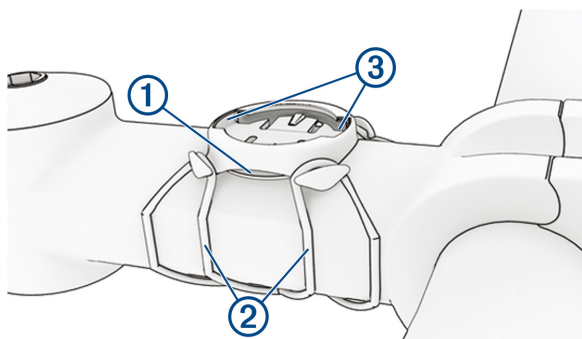
设备内含锂离子电池。请参阅快速入门手册中的《安全及产品信息须知》了解产品风险及其他重要信息。

标准固定座安装

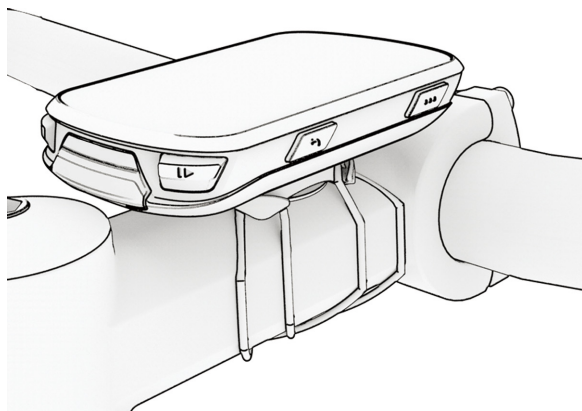
为了获得更好的 GPS 接收和屏幕可视性，请将自行车固定座尽量水平放置，设备正面朝向天空。可以把自行车固定座安装在车把上。

注意：若无此配件，请略过此段。

- 1 选择合适位置安装，避免影响骑行安全。
- 2 请将橡胶垫片 ① 放置在固定座背面。
包装随附两个橡胶垫片，请挑选适合自行车的垫片，将其安装于固定座背面。



- 3 将固定座固定至自行车把立上。
- 4 使用两根拴绳 ② 将固定座固定。
- 5 将设备背面卡舌与固定座卡槽 ③ 对齐。
- 6 将设备轻放至固定座上，顺时针转动，直至设备锁紧。



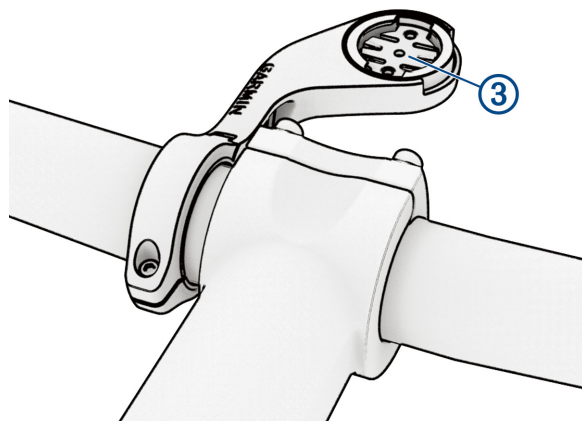
安装前伸式固定座

注意：若无此配件，请略过此段。

- 1 选择一个安全的位置安装 Edge 设备，使其不会干扰自行车的安全操作。
- 2 使用六角扳手从车把连接口 ② 处移除螺丝 ①。



- 3 将橡胶垫绕到车把上：
 - 若车把直径为 25.4 mm 或 26 mm，使用厚一些的橡胶垫。
 - 若车把直径为 31.8 mm，使用薄一些的橡胶垫。
 - 若车把直径为 35 mm，请勿使用橡胶垫。
- 4 将车把连接口装在橡胶垫上。
- 5 重新将螺丝放回旋紧。
注意：Garmin 建议拧紧螺钉，使支架固定，最大扭矩规格为 7 lbf in. (0.8 牛顿米)。请定期检查螺丝的松紧度。
- 6 将 Edge 设备背面的卡舌与自行车支架槽口 ③ 对齐。



- 7 轻轻按下并顺时针转动 Edge 设备，直到其锁定到位。

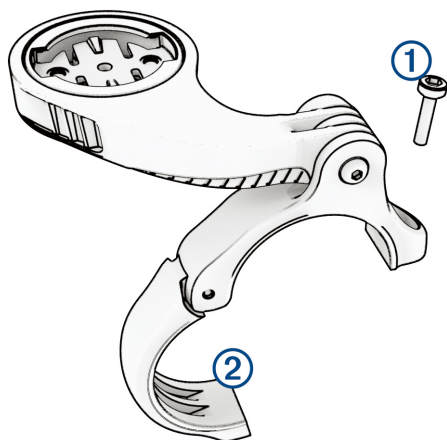
取下 Edge 设备

- 1 顺时针转动 Edge 以解锁设备。
- 2 将 Edge 抬离固定座。

安装山地车固定座

注意：若无此配件，请略过此段。

- 1 选择一个合适的位置安装，避免影响骑行安全。
- 2 使用六角扳手从车把连接口 ② 处移除螺丝 ①。



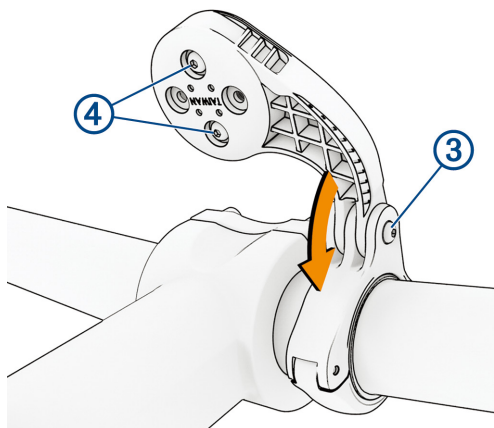
3 选择一个选项：

- 若车把直径为 25.4 mm 或 26 mm，使用厚一些的橡胶垫。
- 若车把直径为 31.8 mm，使用薄一些的橡胶垫。
- 若车把直径为 35 mm，请勿使用橡胶垫。

4 将车把连接口置于车把上，使固定座位位于自行车把上方。

5 使用 3mm 六角扳手松开固定座上的螺丝③，定位固定座，然后拧紧螺丝。

注意：Garmin 建议拧紧螺钉，使安装臂固定，最大扭矩规格为 20 lbf in. (2.26 牛顿米)。建议定期检查螺丝的松紧度。

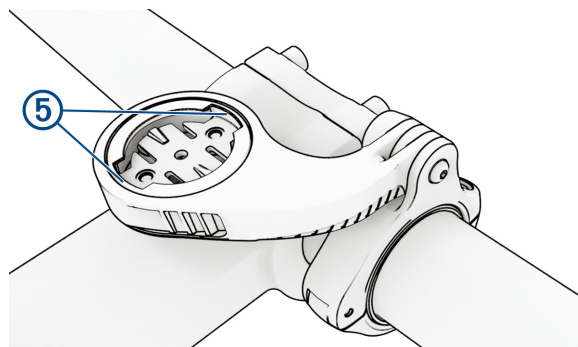


6 若有需要可使用 2 mm 六角扳手移除固定座背后的两颗螺丝④，拆下并旋转连接器，然后更换螺丝来改变固定座的方向。

7 重新将螺丝放回车把连接口旋紧。

注意：Garmin 建议拧紧螺钉，使支架固定，最大扭矩规格为 7 lbf in. (0.8 牛顿米)。建议定期检查螺丝的松紧度。

8 将 Edge 设备背面卡舌与固定座卡槽⑤对齐。



9 将设备轻放至固定座上，顺时针转动，直至设备锁紧。

设备更新

连接蓝牙或 Wi-Fi 时，设备会自动检查更新。可以通过系统设置(系统设置, 第 25 页)手动检查更新。在计算机上安装 Garmin Express。在手机上安装 Garmin Connect 应用程序。

我们将为你的 Garmin 设备提供以下服务：

- 软件更新
- 地图更新
- 上传数据至 Garmin Connect
- 产品注册

使用 Garmin Connect 应用更新软件

在使用 Garmin Connect 应用程序更新设备软件之前，需拥有 Garmin Connect 帐号，并且必须将设备与兼容的手机配对(与手机配对, 第 14 页)。

使用 Garmin Connect 应用程序同步设备数据。

当有可更新软件，Garmin Connect 应用程序会自动将更新发送至设备。

使用 Garmin Express 更新软件

更新设备前必须先拥有 Garmin Connect 帐号，并且已经下载并安装 Garmin Express 应用程序。

1 使用 USB 数据线将设备与电脑连接。

当新软件可用时，Garmin Express 会将其推送到您的设备。

2 依照屏幕指示进行操作。

3 更新过程中请勿断开设备与计算机的连接。

注意：如果已经为设备设置了 Wi-Fi 连接，Garmin Connect 将在设备连接 Wi-Fi 时自动将可用的软件更新下载到设备。

产品规格

注意

电池续航时间为 Garmin 实验室在标准条件下的估计值，实际使用时间取决于设备上启用的功能及使用环境，例如是否开启智能通知、GPS 信号强弱、是否已连接内置传感器或 ANT+ 传感器等。

Edge 规格

电池类型	内置，可充电式锂离子电池
------	--------------

电池续航	Edge 540: 约 26 小时 Edge 540 Solar: 约 32 小时 ¹
适用电压	USB: 4.5-5.5V 电池: 3.4-4.35V
操作温度范围	-20°C ~ 60°C
充电温度范围	0°C ~ 45°C
无线传输	ANT+、蓝牙、Wi-Fi
防水等级	IEC 60529 IPX7 ²

HRM-Dual 规格

电池类型	用户可自行替换的 CR2032, 3V 电池
电池续航	约 3.5 年(平均每天使用 1 小时)
操作温度范围	-5°C ~ 50°C
无线传输	ANT+、蓝牙
防水等级	1 ATM ¹ 注意: 本产品游泳时不传输心率数据。

第二代速度和踏频传感器规格

电池类型	用户可自行替换的 CR2032, 3V 电池
电池续航	约 12 个月(平均每天 1 小时)
速度传感器容量	约 300 小时的活动资料
操作温度范围	-20°C ~ 60°C
无线传输	ANT+、蓝牙
防水等级	IEC 60529 IPX7 ²

¹ 在 75,000 lux 照明条件下使用

² 设备可承受 1 米水深处 30 分钟的防水等级。更多信息, 请前往 [Garmin.com/zh-CN/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/zh-CN/legal/waterrating-definitions/) 了解更多。

³ 设备可承受相当于 10 米水深的压力。更多信息, 请前往 [Garmin.com/zh-CN/legal/waterrating-definitions/](https://garmin.com/zh-CN/legal/waterrating-definitions/) 了解更多。

查看设备信息

查看设备信息, 如设备 ID、软件版本、CMIIT ID 和许可协议。

选择 **≡** > 系统设置 > 关于 > 版权声明。

查看法规与版权声明

设备提供电子标签。电子标签可显示法规信息, 如 FCC 或地区合规规章提供的识别号码, 以及适用产品与版权声明。

1 选择 **≡**。

2 选择 **系统设置 > 法规信息**。

设备保养

注意

请勿将设备长时间存放在极端温度的环境中, 这可能会造成设备永久性损坏。

避免使用化学清洁剂、溶剂、防晒霜和驱虫剂等, 因为它们会损坏塑料部件和装饰面。

请扣紧防水橡胶盖帽以保护 USB 端口。

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式, 这样可能会减少产品的使用寿命。

设备清洁

注意

设备充电时, 即使少量的汗液或湿气也可能导致充电端子受腐蚀。腐蚀会妨碍数据的传送, 对充电也会有影响。

1 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。

2 擦干设备。

清洁后, 请等待设备完全风干。

心率传感器的养护

注意

清洗胸带之前, 请先松开并取下心率传感器模块。

胸带上若累积过多的汗水及盐分, 会降低数据侦测的准确性。

- 请前往 Garmin.com/HRMcare 取得更多关于清洁的详细信息。
- 每次使用后请用清水冲洗心率带。
- 每使用七次后, 请使用少量温和的清洁剂清洗胸带。
- 请勿将心率带放入烘干机中。
- 请将心率带挂晒或平放晾干。
- 为延长心率传感器的使用时间, 不使用时请将心率传感器从胸带取下。

更换电池

警告

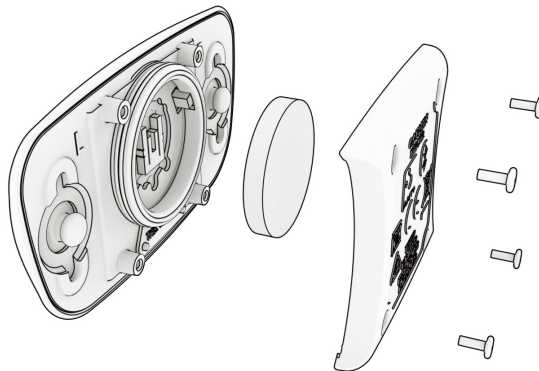
关于产品风险及重要信息, 请参阅《安全及产品信息须知》。

更换 HRM-Dual 电池

1 使用螺丝刀(Torx T5)拆下模块背面的四个螺钉。

注意: 2020 年 9 月之前生产的 HRM-Dual 使用 Phillips#00 螺钉。

2 移除电池盖与电池。



3 等待 30 秒钟。

4 将新电池正极朝上放入。

注意: 请勿损坏或遗失 O 型垫圈。

5 安装背盖与四颗螺丝。

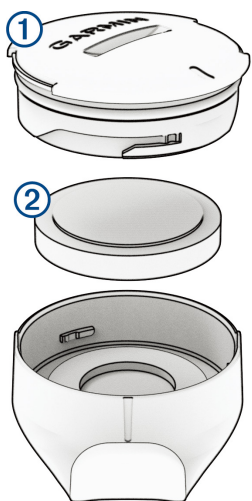
注意: 请勿过度锁紧螺丝。

心率传感器更换电池之后, 需要与设备重新配对。

更换速度传感器电池

设备使用 CR2032 电池。车轮转动两圈后，LED 灯闪烁红色代表电池电量低。

- 1 找到传感器正面的圆形电池盖 ①。



- 2 逆时针旋转电池盖直至松动可拆下。

- 3 移除电池盖与电池 ②。

- 4 等待 30 秒钟。

- 5 确认正负极后放入新的电池。

注意：请勿损坏或遗失 O 型垫圈。

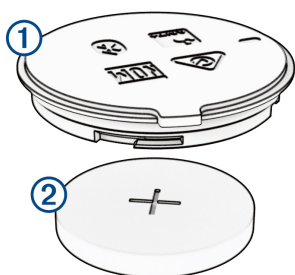
- 6 顺时针旋转电池盖，使电池盖上的标记与设备外壳的标记对齐。

注意：更换电池后，LED 指示灯会红绿交替闪烁几秒。当 LED 指示灯呈绿色闪烁然后停止闪烁时代表传感器已启动并准备传输数据。

更换踏频传感器电池

设备使用 CR2032 电池。车轮转动两圈后，LED 灯闪烁红色代表电池电量低。

- 1 找到传感器背面的圆形电池盖 ①。



- 2 逆时针旋转电池盖，直到箭头指向解锁图示且电池盖松动到可以拆下为止。

- 3 移除电池盖与电池 ②。

- 4 等待 30 秒钟。

- 5 确认正负极后放入新的电池。

注意：请勿损坏或遗失 O 型垫圈。

- 6 顺时针旋转电池盖直到箭头指向上锁图示。

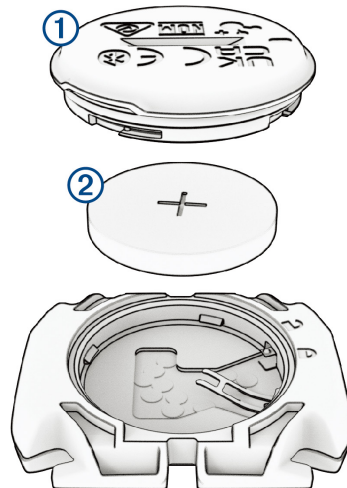
注意：更换电池后，LED 指示灯会红绿交替闪烁几秒。当 LED 指示灯呈绿色闪烁然后停止闪烁时代表传感器已启动并准备传输数据。

更换踏频传感器电池

注意：电池盖上若有硬币槽，请注意这些说明。

设备使用 CR2032 电池。车轮转动两圈后，LED 灯闪烁红色代表电池电量低。

- 1 找到传感器背面的圆形电池盖 ①。



- 2 逆时针旋转电池盖，直到箭头指向解锁图示且电池盖松动到可以拆下为止。

- 3 移除电池盖与电池 ②。

- 4 等待 30 秒钟。

- 5 确认正负极后放入新的电池。

注意：请勿损坏或遗失 O 型垫圈。

- 6 顺时针旋转电池盖直到箭头指向上锁图示。

注意：更换电池后，LED 指示灯会红绿交替闪烁几秒。当 LED 指示灯呈绿色闪烁然后停止闪烁时代表传感器已启动并准备传输数据。

疑难解答

重置设备

如果设备长时间没有响应，您可以尝试系统重置，这个动作不会删除任何资料或设定。

长按  10 秒，设备关闭。

设备重新开机。

恢复出厂设置

恢复设备预设值和活动模式。此动作会删除所有使用者输入的资料，但是不会删除历史记录。

选择  > 系统设置 > 重置设备 > 恢复出厂设置 > .

清除用户资料和设置

可清除所有用户数据恢复出厂设置。此动作将删除您的

历史记录和个人资料，如骑行记录、训练计划和骑行路线，并重置设备设置和活动配置文件。但不会将你从计算机添加至设备的文件删除。

选择 **☰** > **系统设置** > **重置设备** > **删除数据并重新设置** > **✓**。

延长电池续航

- 开启省电模式([开启省电模式](#)，第 31 页)。
- 降低背光亮度和背光时间([显示设置](#)，第 25 页)。
- 开启 **自动休眠**([自动休眠](#)，第 25 页)。
- 关闭 **手机** 无线传输功能([手机设置](#)，第 25 页)。
- 选择 **GPS** 设定([更改卫星设置](#)，第 25 页)。
- 移除不使用的传感器。

开启省电模式

省电模式可让你调整设置，延长电池续航能力，从而延长骑行时间。

- 1 选择 **☰** > **省电模式** > **开启**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **降低背光** 降低背光亮度。
 - 选择 **隐藏地图** 隐藏地图页面。**注意：**启用此选项后，仍会出现导航转弯提示。
- 选择 **卫星系统** 更改卫星设置。

剩余电量将显示在屏幕顶端。

骑行结束后，请为设备充电，禁用省电模式保证可以使用设备的所有功能。

手机无法连接到设备

如果手机无法连接到设备，可以尝试以下方法

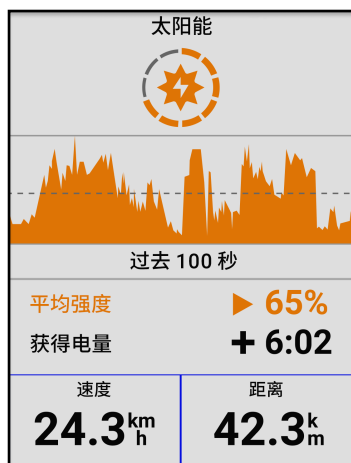
- 关闭手机和设备，然后重新开机。
- 在智能手机上开启蓝牙。
- 将 Garmin Connect 应用程序更新至最新版本。
- 从 Garmin Connect 应用程序和手机上的蓝牙设置中删除设备，再重新配对。
- 如果你买了一部新手机，请将设备从旧手机上的 Garmin Connect 应用程序中删除。
- 手机与设备的距离需在 10 米以内。
- 在智能手机上打开 Garmin Connect 应用程序，选择 **☰** 或 **⋮**，然后再选择 **Garmin 设备** > **添加设备** 进入配对模式。
- 您可以长按 **⋮**，然后选择 **手机** 以手动进入配对模式。

Edge 540 Solar 使用小贴士

太阳能充电功能旨在优化和延长设备的电池续航能力。即使设备处于睡眠模式或关机状态，也会进行太阳能充电。

- 未使用设备时，将屏幕朝向太阳直射方向，可以延长续航时间。
- 活动期间，可以查看太阳能数据页面。

太阳能数据页面显示了当前光照条件的强度和从太阳能中获得的累积行驶时间，同时也会考虑设备的使用情况和电量消耗。



改善卫星讯号接收

- 经常将设备与 Garmin Connect 同步：
 - 使用 USB 数据线连接设备并与 Garmin Express 应用程序同步。
 - 使用手机将设备的数据同步到 Garmin Connect 应用程序。
 - 使用 Wi-Fi 无线网络将设备连接到 Garmin 帐号。
- 当连接 Garmin Connect 帐号时，会加载近几天的卫星数据，这将加速设备的卫星讯号接收。
- 请至户外空旷区域佩戴设备，尽量避开周围的高大建筑物或是树木。
 - 保持静止几分钟等候卫星定位。

设备显示语言错误

- 1 选择 **☰**。
- 2 向下翻页到列表中倒数第二个项目，然后选择它。
- 3 向下翻页到列表中的第七项，然后选择它。
- 4 选择语言。

设置海拔

如果当前位置有较精准的海拔数据，您可以手动校准高度计。

- 1 选择 **导航** > **⋮** > **设置海拔**。
- 2 数入海拔高度，然后选择 **✓**。

温度

若设备置于阳光直射的地方、手持设备或正在使用外部移动电源充电。温度可能会高于实际天气温度。因此，设备需一些时间以调整温度变化。

气压式高度计校正

设备出厂前已完成校正，且设备默认在开启 GPS 时自动更正。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校正气压高度计。

- 1 选择 **☰** > **系统** > **校准**。
- 2 选择一个选项：
 - 要从 GPS 起点自动校准，选择 **自动校准**。
 - 选择 **校准** > **手动输入** 可手动输入当前高度。
 - 要从数字高程模型 (DEM) 中输入当前高程，选择

校准 > 使用 DEM。

- 若要从 GPS 的起点输入目前高度，选择 **校准 > 使用 GPS**。

校准电子罗盘

注意

请在户外校准电子罗盘。为提高精准度，请避免靠近可能会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆等。

设备出厂前已完成校准，且预设为自动校准。若您并非固定在某地使用（例如曾经历长距离的移动或极端的温度变化），您可手动校准电子罗盘。

- 1 选择 **≡ > 系统设置 > 校准电子罗盘**。
- 2 依照屏幕指示进行操作。

O 型替换拴绳

安装时请使用提供的 (O 型) 替换拴绳。

注意：仅限使用 EPDM 替换拴绳。请前往 Garmin.com.cn，或联系 Garmin 经销商。

获取更多信息

- 前往 support.garmin.com/zh-CN 获取更多用户手册及软件更新信息。
- 前往 Garmin.com.cn 或当地的 Garmin 经销商了解更多兼容配件信息。

附录

数据字段

注意：并非所有数据字段都可用于所有活动类型。一些数据字段需要兼容的配件来显示数据。某些数据字段可出现在设备的多个类别中。

提示：还可以从 Garmin Connect 应用程序中的设备设置中自定义数据字段。

踏频

名称	描述
平均踏频	当前骑行活动的平均踏频。
踏频	骑行时曲柄臂的转数。设备必须连接踏频传感器才能显示此数据。
单圈踏频	骑行时当前圈的平均踏频。

骑行动态

名称	描述
平均左功率分布峰值	当前活动的左脚平均功率峰值分布角度。
平均左侧功率分布	当前活动的左脚平均功率分布角度。
平均 PCO	当前活动的平均踏板中心偏移量。
平均右侧功率分布	当前活动的右脚平均功率分布角度。

名称	描述
平均右侧功率分布峰值	当前活动的右脚平均功率峰值分布角度。
单圈左功率分布峰值	当前单圈的左脚平均功率峰值分布角度。
单圈左侧功率分布	当前单圈的左脚平均功率分布角度。
单圈 PCO	当前单圈的平均踏板中心偏移量。
单圈右侧功率分布峰值	当前单圈的右脚平均功率峰值分布角度。
单圈右侧功率分布	当前单圈的右脚平均功率分布角度。
单圈坐姿骑行时间	当前单圈以坐姿踩踏的时间。
单圈站姿骑行时间	当前单圈以站姿踩踏的时间。
左侧功率分布峰值	当前左脚的功率峰值分布角度功率峰值分布角度为骑士产生推动力峰值部分的角度范围。
左侧功率分布	当前左脚的功率分布角度功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。
踏板中心偏移	踏板中心偏移量踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。
右侧功率分布峰值	当前右脚的功率峰值分布角度功率峰值分布角度为骑士产生推动力峰值部分的角度范围。
右侧功率分布	当前右脚的功率分布角度功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。
坐姿骑行时间	当前活动以坐姿踩踏的时间。
站姿骑行时间	当前活动以站姿踩踏的时间。

距离

名称	描述
距离	当前的活动距离。
单圈距离	当前圈的活动距离。
前圈距离	前一圈的活动距离。
领先距离	领先或落后虚拟伙伴的距离。
里程计	记录所有骑行距离的总和。重设骑行数据时不会清除此总计。

电动自行车

名称	描述
辅助模式	当前电动自行车的辅助模式。
电动自行车电池	电动自行车剩余电池续航。
变速建议	依当前活动建议您升档或降档。您的电动自行车必须为手动变速模式。
行程范围	以当前电动自行车的设置及剩余电池续航估算的可行行驶距离。
智能续航里程	综合地形情况，智能预估电动自行车当前续航条件下可骑行的剩余距离。

高度

名称	描述
剩余爬升	训练或路线骑行过程中，距离目标高度的剩余爬升。
下个标记点爬升	抵达下一个标记点之前的剩余爬升。
海拔高度	当前位置高于或低于海平面的高度。
坡度	上升高度除以移动距离。例如，如果您每爬 3 米就要走 60 米，那么坡度是 5%。
累计爬升	自上次重置以来，上升的总海拔距离。
累计下降	自上次重置以来，下降的总海拔距离。
VAM	当前活动的平均爬升速度。
30 秒 VAM	平均爬升速度的 30 秒移动平均值。
平均 VAM	当前活动的平均爬升速度。
单圈 VAM	当前单圈的平均爬升速度。

齿轮

名称	描述
Di2 电量水平	Di2 电子变速传感器的剩余电池电量。
Di2 变速模式	Di2 电子变速传感器当前的变速模式。
大盘档位	变速传感器显示的大盘档位。
齿轮电量	变速传感器的电量。
齿轮组合	变速传感器显示的当前齿片组合。
变速系统	变速传感器显示的大盘及飞轮齿片。
齿轮比	变速传感器测得的大盘及飞轮齿片的齿数比值。
飞轮	变速传感器显示的飞轮档位。

图形

名称	描述
踏频	骑行。显示您当前踏频范围的图表。
踏频分布	显示当前活动当下、平均及最高踏频的条形图。
踏频图	显示当前活动踏频频率的曲线图。
高程图	显示当前活动所处高度、总爬升及总降落差的曲线图。
心率	显示当前心率区间图表。
心率分布	显示当前活动当下、平均及最大心率的条形图。
心率图	显示当前活动当下、平均及最大心率的曲线图。
功率	显示当前功率区间图表。
功率分布	显示当前活动当下、平均及最大功率输出的条形图。
功率图	显示当前活动当下、平均及最大功率输出的曲线图。
速度	显示您当前速度图表。

名称	描述
速度分布	显示当前活动当下、平均及最大速度的条形图。
速度图	显示当前活动速度的曲线图。

心率

名称	描述
储备心率百分比	储备心率百分比(最大心率减去静息心率)。
最大心率百分比	最大心率的百分比。
有氧训练效果	当前的活动对有氧体能程度的影响。
无氧训练效果	当前的活动对无氧体能程度的影响。
平均储备心率百分比	当前活动的储备心率(最大心率减去静息心率)平均百分比。
平均心率	当前活动的平均心率。
平均最大心率百分比	当前活动的平均最大心率。
心率	每分钟的心跳次数(BPM)设备必须连接兼容的心率传感器。
心率区间	心率的当前范围(1 至 5 区间)。预设区间是依照使用者的个人信息和最大心率为基准(以 220 减去年龄)。
心率图	显示当前心率区间(1 至 5)的曲线图。
单圈储备心率百分比	当前单圈的储备心率(最大心率减去静息心率)平均百分比。
单圈心率	当前单圈的平均心率。
单圈最大心率百分比	当前单圈的最大心率平均百分比。
前圈心率	完成的前圈平均心率。
训练负荷	当前活动的训练负荷。训练负荷是运动后累积的过耗氧量(EPOC)，表示训练强度。
呼吸频率	每分钟呼吸的呼吸率(BRPM)。
区间用时	每个心率或功率区间的持续时间。

车灯

名称	描述
电池状况	车灯的剩余续航。
车灯角度状态	头灯的光束模式。
车灯模式	车灯网络设定模式。
车灯连接数	连接的车灯数量。

MTB 骑行动态

名称	描述
60 秒平均 Flow	移动 60 秒的平均 Flow 分数。
60 秒平均 Grit	移动 60 秒的平均 Grit 分数。
Flow	衡量您在当前活动中转弯时保持速度和流畅度的一致性。

名称	描述
Grit	依据当前活动所处高度、坡度及急速变向，以此评估活动的难易度。
单圈 Flow	当前单圈的总 Flow 分数。
单圈 Grit	当前单圈的总 Grit 分数。

导航

名称	描述
剩余爬升	训练或路线骑行过程中，距离目标高度的剩余爬升。
下个航点爬升	抵达下一个标记点之前的剩余爬升。
路线点距	抵达路线上的下一个标记点之前的剩余距离。
目标位置	终点位置。
到达距离	距下一标记点的剩余距离。
到目的地的距离	抵达终点之前的剩余距离，只有在导航时才会出现此资料。
距离下个标记点	抵达路线上的下一个标记点之前的剩余距离，只有在导航时才会出现此数据。
最终到达时间	抵达终点的预估时间(调整至目的地当地时间)，只有在导航时才会出现此资料。
当前到达时刻	抵达路线上的下一个标记点的预估时间(调整至标记点的当地时间)，只有在导航时才会出现此数据。
航向	您正在骑行的方向。
下个标记点	路线上的下一个标记点导航时才会出现此数据。
到目的地需时	抵达终点前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。
下个标记点在途时间	抵达路线中下一个标记点之前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。
预计航程时间	距下一标记点的剩余时间。

其他

名称	描述
电池电量	剩余的电池电量。
热量消耗	消耗的总热量。
GPS 信号强度	GPS 卫星讯号强度。
完成圈数	当前活动所完成的圈数。
效益指标	体能状况指数是运动能力的即时评估。
日出时间	GPS 所在位置的日出时间。
日落时间	GPS 所在位置的日落时间。
温度	气温。体温可能会对温度传感器造成影响。
当前时间	依据当前位置及时间设定所显示的时间(格式、时区、夏令时)。

名称	描述
24 小时最低温度	过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最低温度。
24 小时最高温度	过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最高温度。

功率

名称	描述
FTP%	当前输出功率相比于功率阈值百分比。
3 秒平衡	左 / 右脚的 3 秒平均功率平衡。
3 秒功率	3 秒平均输出功率。
3 秒 瓦 / 千克	3 秒平均输出功率(单位：瓦 / 千克)。
10 秒左右平衡	左 / 右脚的 10 秒平均功率平衡。
10 秒 瓦 / 千克	10 秒平均输出功率。
10 秒 瓦 / 千克	10 秒平均输出功率(单位：瓦 / 千克)。
30 秒左右平衡	左 / 右脚的 30 秒平均功率平衡。
30 秒功率	30 秒平均输出功率。
30 秒 瓦 / 千克	30 秒平均输出功率(单位：瓦 / 千克)。
平均左右平衡	当前活动的左 / 右脚平均功率平衡。
平均功率	当前活动的平均功率。
平均 瓦 / 千克	平均输出功率(单位：瓦 / 千克)。
左右平衡	当前左 / 右脚的功率平衡。
强度系数 (IF)	当前活动的强度系数。
千焦	累计输出功率(单位：千焦耳)。
单圈左右平衡	当前单圈的左脚 / 右脚平均功率。
单圈 NP	当前单圈的平均标准化功率。
单圈功率	当前单圈的平均输出功率。
前圈标准功率	完成的前圈平均标准化功率。
前圈功率	完成的前圈平均输出功率。
单圈 瓦 / 千克	当前单圈的平均输出功率(单位：瓦 / 千克)。
单圈最大功率	当前单圈的最高输出功率。
最大功率	当前活动的最高输出功率。
标准功率	当前活动的标准化功率。
踩踏平滑度	测量每次踩踏过程中，车手对踏板施力的均衡程度。
功率	骑行。当前的功率输出(单位：瓦)。
功率区间	基于 FTP 或自定义，显示当前的功率输出范围(1 至 7 区间)。
区间用时	每个功率区间所持续的时间。
扭矩效益	测量车手的踩踏效率。
TSS	当前活动的训练压力分数。
瓦 / 千克	功率体重比，即每千克的输出功率。

智能骑行台

名称	描述
控制骑行台	训练期间，支持码表上控制兼容骑行台阻力。

速度

名称	描述
平均速度	当前活动的平均速度。
单圈速度	当前单圈的平均速度。
前圈速度	前圈完成的平均速度。
最大速度	当前活动的最高速度。
速度	当前的骑行速度。

体力

名称	描述
体力	当前剩余体力。
预估距离	以当前的运动强度，自身体力可持续的距离。
体力恢复上限	剩余潜在体力。
预估时间	以当前的运动强度，自身体力可持续的时间。

计时器

名称	描述
平均单圈时间	当前活动的平均单圈时间。
全程用时	记录的总时长。例如，若您启动活动计时并骑行 10 分钟，然后停止计时 5 分钟，再启动计时并骑行 20 分钟，则经过的时间总计为 35 分钟。

名称	描述
单圈用时	当前单圈的秒表计时。
前圈用时	前圈完成的秒表计时。
计时器	当前倒数计时器上的时间。
领先时间	领先或落后虚拟伙伴的时间。
赛段时间	当前活动期间在该路段上竞赛的完成时长。

训练

名称	描述
剩余热量	训练过程中，距离设定目标的剩余热量。
剩余距离	训练或路线骑行过程中，距离设定目标的剩余距离。
持续时间	当前训练步骤的剩余时间。
心率差值	训练过程中，您的心率与设定目标的差值。
主要目标	训练期间，此训练步骤的主要目标。
剩余次数	训练期间，剩余的重复次数。
次要目标	训练期间，此训练步骤的次要目标。
本组距离	训练期间，当前训练步骤所骑行的距离。
本组时间	当前步骤已花费的时间。
剩余时间	训练或路线骑行过程中，距离设定目标的剩余时间。
训练比较	比较当前训练结果与训练目标的图表。
训练步骤	训练过程中，当前步骤在总步骤数中的顺序。

最大摄氧量标准等级表

这些表格包括按年龄和性别估算的最大摄氧量值的标准化分类。

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
极好	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
很好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
极好	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
很好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

经 The Cooper Institute 同意转载，请前往 [CooperInstitute.org](https://www.cooperinstitute.org) 获取更多信息。

FTP 等级表

这些表格包括按性别划分的功能阈值功率(FTP)估计的分类。

男性	功率体重比(W/kg)
极好	高于 5.05
很好	3.93-5.04
好	2.79-3.92
普通	2.23-2.78
差	低于 2.23

女性	功率体重比(W/kg)
极好	高于 4.30
很好	3.33-4.29
好	2.36-3.32
普通	1.90-2.35
差	低于 1.90

FTP 等级表参考 Hunter Allen 博士和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010)。

心率区间表

区间	最高心率 %	身体自身感觉	益处
1	50-60%	非常放松, 几乎没有疲劳, 有节奏的呼吸。	帮助热身、放松以及协助恢复。
2	60-70%	舒适轻松, 心血管负荷低, 稍微深呼吸。	提高一般基础训练, 提升恢复能力以及促进新陈代谢。
3	70-80%	有节奏的步幅, 稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度, 提高接受中等强度训练能力, 以及提高训练效率。
4	80-90%	快速的步幅, 稍有不快感, 呼吸加快	强度与高速度运动的能力。
5	90-100%	身体感到无法支撑, 呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

轮胎尺寸和周长

速度传感器会自动侦测轮胎尺寸。若有需要, 您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸。

轮胎尺寸一般标记在轮胎两侧。您可直接测算车轮周长或使用网上提供的专用计算器。

