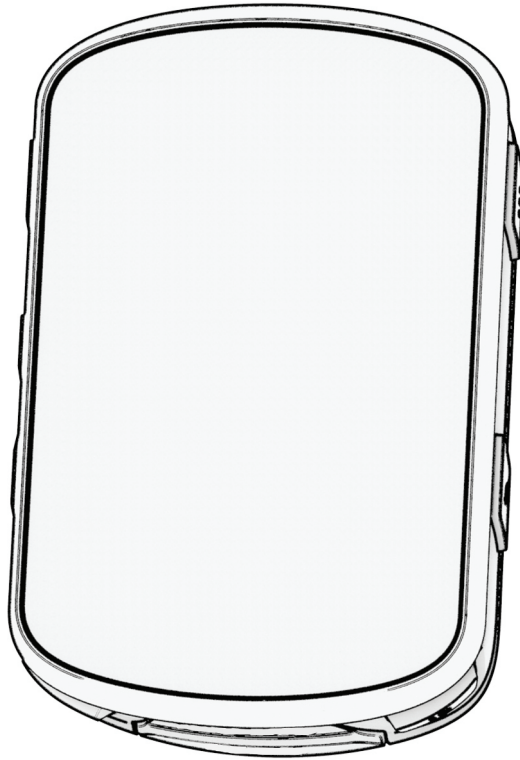


GARMIN®



EDGE 540

使用者手冊

© 2023 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本說明書版權屬 Garmin Ltd. 或其子公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。有關本產品使用的更新或補充資訊，請參考 Garmin.com.tw。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner、inReach 及 Virtual Partner 均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Index、HRM-Dual、HRM-Run、Rally、Varia 及 Vector 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google LLC. 的註冊商標。Apple® 及 Mac® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。BLUETOOTH® 文字及標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。The Cooper Institute® 及任何相關商標均為 The Cooper Institute 所有。Di2™ 及 Shimano STEPS™ 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。Shimano® 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。Training Stress Score™ (TSS)、Intensity Factor™ (IF) 及 Normalized Power™ (NP) 均為 Peaksware, LLC. 商標。STRAVA 及 Strava™ 為 Strava, Inc. 的註冊商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance Corporation 的註冊商標。Windows® 及 Windows NT® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。其他商標與商品名稱均為其個別所有者所有。本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 www.thisisant.com/directory。

M/N: A04394

目錄

產品介紹	1
裝置介紹	1
檢視 Widget 小工具	1
檢視概覽	1
使用觸控螢幕	1
訓練	1
開始騎乘	1
評量活動	2
整合訓練狀態	2
訓練計畫	2
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫	2
檢視訓練行事曆	2
功率配瓦	2
建立功率配瓦	2
開始功率配瓦	3
在 Garmin Connect 上建立自訂訓練	3
每日建議訓練	3
開始訓練	3
結束訓練	3
刪除訓練	3
區段	3
Strava™ 區段	3
騎乘 Garmin Connect 上的區段	3
啟用區段	4
與區段競賽	4
檢視區段詳細資料	4
區段選項	4
刪除區段	4
室內訓練	4
使用室內訓練台	4
間歇訓練	5
建立間歇訓練	5
開始間歇訓練	5
與先前的活動競賽	5
為比賽進行訓練	5
比賽行事曆與主要賽事	5
設定訓練目標	5
我的數據	6
體能表現數據	6
訓練狀態	6
關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算值	6
短期負荷	7

訓練負荷焦點	7
檢視騎乘能力	8
訓練效果	8
恢復時間	8
取得運動負荷估算值	8
取得功能閾值功率 (FTP) 的估算	9
檢視即時體力資訊	9
檢視壓力分數	10
檢視您的功率曲線	10
同步活動及表現數據	10
關閉體能表現通知	10
暫停訓練狀態	10
檢視您的身體年齡	10
檢視熱血時間	10
個人紀錄	10
檢視個人紀錄	11
還原個人紀錄	11
刪除個人紀錄	11
訓練區間	11
導航	11
位置	11
標定您的位置	11
在地圖上儲存位置	11
導航到一個位置	11
導航回起點	11
停止導航	11
編輯位置	11
刪除位置	12
路線	12
在您的裝置上建立路線	12
從最近騎乘建立路線	12
從 Garmin Connect 下載路線	12
路線騎乘小秘訣	12
檢視路線詳細資料	12
路線選項	12
重新計算路線	12
停止路線	13
刪除路線	13
Trailforks 路線	13
使用 ClimbPro	13
使用爬坡探索小工具	13
爬坡類別	13
地圖設定	13
地圖顯示設定	14

變更地圖方位	14	數據記錄	22
地圖主題	14	資料管理	22
路線設定	14	連接裝置與電腦	22
依活動模式計算路線	14	傳輸資料到裝置	22
連結功能..... 14		刪除檔案	22
配對您的手機	14	中斷 USB 傳輸連接	23
藍牙連結功能	14	自訂您的裝置..... 23	
安全與追蹤功能	15	Connect IQ 功能	23
播放音樂	17	使用電腦下載 Connect IQ 功能	23
Wi-Fi 連線功能	17	自訂模式	23
Wi-Fi 連線設定	17	設定使用者資訊	23
Wi-Fi 連線設定	17	訓練設定	23
無線感測器..... 17		更新活動模式	23
佩戴心率感測器	18	新增資料畫面	24
設定您的心率區間	18	編輯資料畫面	24
異常心率數據小秘訣	18	重新排列資料畫面順序	24
安裝速度感測器	19	警示與提示設定	24
安裝踏頻感測器	19	自動計圈	25
速度與踏頻感測器	19	自動休眠	25
踏頻或功率的平均值	19	自動暫停	25
配對無線感測器	19	自動換頁	25
無線感測器電池電量	19	自動開始計時	25
使用功率計訓練	19	變更衛星設定	26
設定功率區間	20	手機設定	26
校正功率計	20	系統設定	26
踏板式功率	20	顯示設定	26
騎乘動態	20	自訂概覽	26
使用 Edge 自行車錶更新 Rally 系統軟體	20	自訂小工具循環清單	26
情境感知系統	20	資料記錄設定	26
使用 Varia 攝影機控制	21	變更測量單位	26
啟用綠色危險等級音效	21	開啟或關閉裝置音效	26
使用電子變速器	21	變更裝置語言	26
Edge 540 自行車錶與您的電動自行車	21	時區	26
檢視電動自行車感測器詳細資料	21	設定延伸顯示模式	27
inReach 遙控	21	退出延伸顯示模式	27
使用 inReach 遙控	21	裝置資訊..... 27	
歷史紀錄..... 21		為裝置充電	27
檢視騎乘紀錄	21	關於電池	27
檢視各訓練區間的時間	21	安裝標準固定座	27
刪除騎乘紀錄	21	安裝把手延伸固定座	27
檢視數據總計	22	拆卸 Edge	28
刪除數據總計	22	安裝登山車固定座	28
Garmin Connect	22	產品更新	29
傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect	22	使用 Garmin Connect App 更新軟體	29

使用 Garmin Express 更新軟體	29
產品規格	29
Edge 規格	29
HRM-Dual 產品規格	29
速度感測器 2 與踏頻感測器 2 規格	29
檢視裝置資訊	29
檢視法規及法規資訊	29
裝置保養	29
裝置清潔	30
保養心率感測器	30
可替換電池	30
更換 HRM-Dual 的電池	30
更換速度感測器電池	30
更換踏頻感測器電池	30
更換踏頻感測器電池	31
疑難排解	31
重置裝置	31
回復出廠設定	31
清除使用者資料和設定	31
延長電池效能	31
開啟省電模式	31
我的手機無法連結到裝置	31
使用 Edge 540 太陽能自行車錶的小秘訣	31
改善衛星訊號接收	32
我的裝置顯示語言錯誤	32
設定您的海拔	32
溫度	32
氣壓式高度計校正	32
校正電子羅盤	32
更換 O 型墊圈	32
取得更多資訊	32
附錄	32
資料欄位	32
最大攝氧量標準率等級表	36
FTP 等級	36
心率區間表	36
輪圈尺寸和周長	37

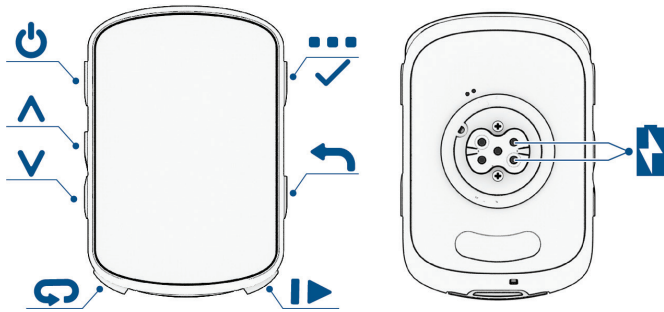
產品介紹

警告

有關產品警告及其他重要資訊，請參閱快速入門手冊中的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫生。

裝置介紹



	按鍵以進入休眠模式或喚醒裝置。 長按以開啟、關閉電源或鎖定觸控螢幕。
	按鍵以瀏覽資料畫面、選項與設定。 從主畫面，按鍵以檢視狀態頁面。
	按鍵以瀏覽資料畫面、選項與設定。 從主畫面，按鍵以檢視概覽。
	按鍵以計圈。
	按鍵以開始或停止活動計時。
	按鍵以回到前一個畫面。 長按以回到主畫面。
	長按以開啟主選單。 按鍵以選擇。
	使用外接電源配件充電。

備註：前往 Garmin.com.tw/buy 購買選用配件。

檢視 Widget 小工具

裝置出廠時已預載多個小工具。配對手機或其它相容裝置時，還有更多小工具可供使用。

- 1 在主畫面，按下 鍵直到出現設定小工具。
- 2 按下 鍵或 鍵以檢視更多小工具。



出現設定小工具。閃爍的圖示代表裝置正在搜尋訊號，實心的圖示代表訊號已找到或感測器已連結。選擇圖示以變更設定。

下一次滑動螢幕檢視小工具，會顯示您上一次最後檢視的小工具。

檢視概覽

概覽讓您快速存取健康數據、活動資訊、內建感測器及更多內容。

- 從主畫面，按下 鍵。
裝置會捲動瀏覽概覽循環清單。
- 選擇一個概覽以檢視更多資訊。
- 選擇 以自訂概覽(自訂概覽，第 26 頁)。

使用觸控螢幕

- 計時器在跑時，點一下螢幕以檢視浮動計時器。
浮動計時器可以讓您在騎乘中回到主畫面。
- 選擇 回到主畫面。
- 滑動或選擇箭頭換頁。
- 選擇 開啟選單。
- 選擇 回到前一頁。
- 選擇 儲存變更並關閉頁面。
- 選擇 關閉頁面並回到前一頁。
- 選擇 在一個地點附近搜尋。
- 選擇 刪除項目。
- 選擇 檢視更多資訊。

鎖定觸控螢幕

鎖定螢幕可以並免誤觸螢幕。

- 長按 鍵，並選擇 **鎖定螢幕**。
- 活動期間，按下 鍵。

訓練

開始騎乘

如果您的裝置有隨附感測器，則兩者已完成配對，可於初始設定時將其啟用。

- 1 長按 鍵開啟裝置。
- 2 到戶外，等待裝置接收衛星訊號。
當裝置收到衛星訊號，衛星欄位會呈現綠色。
- 3 從主畫面，選擇 。
- 4 選擇一個活動模式。
- 5 按下 鍵以開始活動計時。



備註：活動計時器在跑的期間才會記錄歷史紀錄。

- 6 按下 **^** 鍵或 **v** 鍵檢視更多資料畫面。
- 7 如有需要，按下 **...** 鍵檢視選單選項，例如警示或資料欄位。
- 8 按下 **▶** 鍵停止活動計時。

小秘訣：在儲存並分享騎乘至您的 Garmin Connect 帳戶前，您可以變更騎乘類型。

正確的騎乘類型資訊對於建立適合的自行車路線很重要。

- 9 選擇 **儲存**。

評量活動

您可以自訂活動模式的自我評量設定 ([訓練設定](#)，第 23 頁)。

- 1 完成活動後，選擇 **儲存**。
- 2 選擇 **+** 或 **-** 以選擇符合您感受的數字。
備註：您可以選擇 **略過** 略過自我評量。
- 3 選擇您在活動中的感受。
- 4 選擇 **接受**。

您可以在 Garmin Connect app 中檢視評量。

整合訓練狀態

如果您有多個 Garmin 裝置搭配 Garmin Connect 帳戶使用，您可以分別選擇一個裝置作為日常使用及訓練用途的主要數據來源。

在 Garmin Connect app 的選單中，選擇 **設定**。

主要訓練裝置：為訓練狀態及負荷焦點等訓練指標設定主要數據來源。

主要穿戴裝置：為步數及睡眠等每日健康指標設定主要數據來源。這應該是您最常佩戴的手錶。

小秘訣：為取得最準確的結果，Garmin 建議您經常與您的 Garmin Connect 帳戶同步。

訓練計畫

您可以在 Garmin Connect 帳戶中設定訓練計畫，並將計畫中的訓練傳送至裝置。所有傳送至裝置的排定訓練都會出現在訓練行事曆中。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第

22 頁)，並將 Edge 裝置與相容的手機配對，才能下載及使用訓練計畫。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **≡** 或 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

檢視訓練行事曆

當您在訓練行事曆中選擇一天時，您可以檢視或開始訓練。您也可以檢視儲存的騎乘。

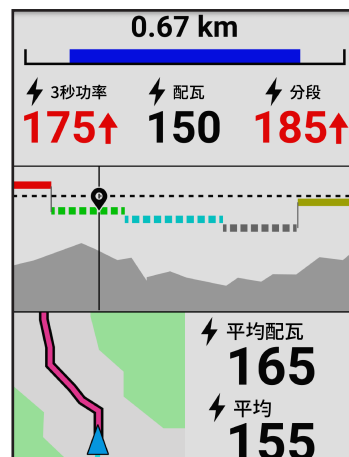
- 1 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 2 選擇行事曆
- 3 選擇一天以檢視已排定的訓練或已儲存的騎乘。

功率配瓦

您可以建立並使用功率策略來計畫您在騎乘路線時的輸出。您的 Edge 裝置會使用您的 FTP、路線海拔及預計完成路線的時間來建立自訂功率配瓦。

規劃成功的功率配瓦策略中，最重要的一個步驟是選擇您的難度等級。為路線設定較高的難度將會提升功率建議，而選擇較低難度時將降低功率建議 ([建立功率配瓦](#)，第 2 頁)。功率配瓦主要目的在協助您根據自己的能力完成路線，而非達到特定的目標時間。您可在騎乘期間調整難度等級。

功率配瓦的使用必須要搭配路線，而非訓練課表或區段。您可以在 Garmin Connect 檢視與編輯您的策略，並與相容的 Garmin 裝置同步。此功能需要功率計，必須事先與您的裝置完成配對 ([配對無線感測器](#)，第 19 頁)。與裝置配對完成後，您可以自訂選用的資料欄位 ([資料欄位](#)，第 32 頁)。



建立功率配瓦

建立功率配瓦之前，您必須先將一個功率計與您的裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 19 頁)。

- 1 選擇 **訓練 > 功率配瓦 > +**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **使用已儲存的路線** 以使用已儲存的路線，然後選擇一個路線。
 - 選擇 **路線建立器** 以建立新路線，並選擇 **⋮ > 建立功率配瓦**。

- 3 為此功率配瓦輸入一個名稱，並選擇 ✓。
- 4 選擇騎乘姿勢。
- 5 選擇裝備重量。
- 6 選擇 儲存。

開始功率配瓦

開始功率配瓦之前，您必須先建立一個功率配瓦 ([建立功率配瓦，第 2 頁](#))。

- 1 選擇 訓練 > 功率配瓦。
- 2 選擇一個功率配瓦。
- 3 選擇 騎乘。
- 4 按下 ► 鍵以開始活動計時。

在 Garmin Connect 上建立自訂訓練

在 Garmin Connect app 建立訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect，第 22 頁](#))。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 ≡ 或 …。
- 2 選擇 訓練與規劃 > 訓練 > 建立訓練。
- 3 選擇一個活動。
- 4 建立您的自訂訓練。
- 5 選擇 儲存。
- 6 輸入您的訓練名稱，並選擇 儲存。

新的訓練項目將顯示在您的訓練清單中。

備註：您可以將此訓練傳送到您的裝置 ([進行 Garmin Connect 上的訓練，第 3 頁](#))。

進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect，第 22 頁](#))。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app。
 - 前往 [connect.Garmin.com](#)。
- 2 選擇 訓練與規劃 > 訓練。
- 3 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇 ↶ 或 傳送至裝置。
- 5 依照螢幕指示操作。

每日建議訓練

系統會根據先前儲存至 Garmin Connect 帳戶的活動提供每日建議訓練。為賽事訓練時，每日建議訓練會出現在訓練行事曆中 ([檢視訓練行事曆，第 2 頁](#)) 並隨著即將到來的比賽而調整 ([為比賽進行訓練，第 5 頁](#))。

備註：您必須記錄心率與功率騎乘一週後才會獲得訓練建議。

執行每日建議訓練

您必須記錄心率與功率騎乘一週後才會獲得訓練建議。

- 1 選擇 訓練 > 訓練 > 每日建議訓練。
- 2 選擇 騎乘。

開啟 / 關閉每日建議訓練提示

- 1 選擇 訓練 > 訓練 > 建議訓練 > ⋮。
- 2 選擇 顯示於主畫面。

開始訓練

- 1 選擇 訓練 > 訓練。
- 2 選擇一個訓練。
- 3 選擇 騎乘。
- 4 按下 ► 鍵以開始活動計時。

當您開始訓練，裝置會顯示訓練的每一個階段、目標 (如有) 以及目前的訓練數據。階段將要結束時，會發出警示音，接著出現訊息並倒數直到下個階段開始。

結束訓練

- 在任何時間點按下 ⏮ 鍵結束一個訓練階段並開始下一個階段。
- 在訓練畫面，長按 … 鍵，然後選擇一個選項：
 - 選擇 || 以暫停目前的訓練階段。
 - 選擇 ◀ 以結束訓練階段並重複上一個階段。
 - 選擇 ▶ 以結束訓練階段並開始下一個階段。
- 在任何時間點，按下 ► 鍵以停止活動計時器。
- 在任何時間點，長按 … 鍵並選擇 停止訓練 > ✓ 以停止訓練。

刪除訓練

- 1 選擇 訓練 > 訓練 > ⋮ > 刪除多筆資料。
- 2 選擇一個或多個訓練。
- 3 選擇 ✓。

區段

騎乘區段：您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送區段到您的裝置。區段儲存到裝置後，您就可以跟著區段路線騎乘。

備註：當您從 Garmin Connect 帳戶下載路線時，路線內的所有區段也會自動下載。

與區段競賽：您可以與區段競賽，試著保持或超越自己或他人於該區段騎乘的紀錄。

Strava™ 區段

您可以下載 Strava 區段資料到您的 Edge 540 裝置上。騎乘 Strava 區段即可與自己過去的騎乘紀錄、或曾經騎過同一區段的朋友甚至職業選手比較。

要註冊 Strava 會員，請到您的 Garmin Connect 帳戶中的區段選單。如需更多資訊，請前往 [www.strava.com](#)。

本手冊中的說明同時適用於 Garmin Connect 區段與 Strava 區段。

使用 Strava 區段探索小工具

Strava 區段探索小工具可以讓您尋找並騎乘附近的 Strava 區段。

在 Strava 區段探索小工具中，選擇一個區段。區段會顯示在地圖上。

騎乘 Garmin Connect 上的區段

從 Garmin Connect 下載並騎乘區段之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect，第 22 頁](#))。

備註：如果您有在使用 Strava 區段，當您的裝置與 Garmin Connect app 同步時，您打星號的區段會自動傳

送到您的裝置。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app。
 - 前往 [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com)。
- 2 選擇一個區段。
- 3 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 在 Edge 自行車錶上，選擇 **訓練 > 區段**。
- 6 選擇該區段。
- 7 選擇 **騎乘**。

啟用區段

您可以選擇要啟用哪些目前在裝置上的區段。

- 1 選擇 **訓練 > 區段 > 區段選項 > 啟用 / 停用 > 編輯多個區段**。
- 2 選擇要啟用的區段。

與區段競賽

區段是虛擬的競賽路線。您可以與區段競賽，並將表現與過去的活動、其他車友、Garmin Connect 帳戶的好友或自行車社群成員比較。您可以將活動資料上傳到您的 Garmin Connect 帳戶以檢視您的區段排名。

備註：如果您的 Garmin Connect 帳戶和 Strava 帳戶已經綁定，您的活動會自動同步至您的 Strava 帳戶方便您檢視區段排名。

- 1 按下  鍵開始活動計時器，並開始騎乘。
當您的路線通過已啟用的區段，您可與該區段競賽。
- 2 開始區段競賽。
區段資料畫面會自動出現。



- 3 如有需要，在比賽中按下  鍵變更您的目標。
區段完成時會出現提示訊息。

檢視區段詳細資料

- 1 選擇 **訓練 > 區段**。
- 2 選擇一個區段。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **地圖** 以在地圖上檢視區段。
 - 選擇 **海拔** 以檢視區段的海拔變化圖。
 - 選擇 **排行榜** 以檢視區段領先者、群組領先者或挑

戰者的騎乘時間和平均速度，以及您與其他騎士（如果有）的個人時間紀錄和平均速度。

小秘訣：選擇排行榜上的成績以設定區段競賽目標。

- 選擇 **啟用** 以啟用區段競賽及提示，警示您正在接近的區段。

區段選項

選擇 **訓練 > 區段 > 區段選項**。

轉彎提示：啟用或停用轉彎提示。

自動選擇難度：啟用或停用根據您的表現自動調整目標。

搜尋：使用名稱搜尋已儲存區段。

啟用 / 停用：啟用或停用裝置上的區段。

預設領先者優先順序：讓您選擇區段競賽時的目標順序。

刪除：讓您刪除裝置上的多個或所有儲存的區段。

刪除區段

- 1 選擇 **訓練 > 區段**。
- 2 選擇一個區段。
- 3 選擇  > .

室內訓練

裝置包含關閉 GPS 的室內活動模式。當 GPS 關閉時，除非您有能將速度與距離資料傳送至裝置的相容感測器或室內訓練台，否則無法測得速度與距離。

使用室內訓練台

使用相容的室內訓練台之前，必須使用 ANT+® 將訓練台與裝置配對（[配對無線感測器](#)，第 19 頁）。

您可以搭配訓練台使用裝置以模擬路線、活動或訓練的阻力。使用室內訓練台時，GPS 會自動關閉。

- 1 選擇 **訓練 > 智慧訓練台**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **自由騎乘** 以手動調整阻力等級。
 - 選擇 **依據路線** 以跟隨已儲存的路線（[路線](#)，第 12 頁）。
 - 選擇 **依據活動** 以跟隨已儲存的騎乘（[開始騎乘](#)，第 1 頁）。
 - 選擇 **依據訓練** 以跟隨已儲存的訓練（[訓練](#)，第 1 頁）。

備註：訓練台的阻力會根據路線或騎乘資訊而改變。某些相容的訓練台可讓您設定坡度與目標功率。

- 3 選擇路線、活動或訓練計畫。
- 4 選擇 **騎乘**。
- 5 按下  鍵以開始活動計時。

設定阻力

- 1 選擇 **訓練 > 智慧訓練台 > 設定阻力**。
- 2 按下  鍵或  鍵以設定訓練台的阻力值。
- 3 按下  鍵以開始活動計時。
- 4 如有需要，選擇  > **設定阻力** 調整活動期間的阻力值。

設定目標功率

- 1 選擇 **訓練 > 智慧訓練台 > 設定目標功率**。
- 2 設定目標功率。
- 3 選擇一個活動模式。
- 4 按下 **▶** 鍵以開始活動計時。
訓練台的阻力會根據您的速度調整以維持固定的功率輸出。
- 5 如有必要，選擇 **⋮ > 設定目標功率** 以調整您活動期間的目標功率。

間歇訓練

您可以依距離或時間建立間歇訓練。裝置會儲存此自訂間歇訓練，直到您建立另一個間歇訓練。在已知騎乘距離時，您可以使用開放的間隔。當您按下 **↺** 鍵，裝置會記錄一組訓練，並切換至休息狀態。

建立間歇訓練

- 1 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > ✎ > 間歇 > 目標類型**。
- 2 選擇一個選項。
小秘訣：選擇 **開放** 以建立一個沒有時間或距離限制的區間。
- 3 如有需要，輸入區間的上限及下限值。
- 4 選擇 **持續時間**，輸入區間的時間數值，然後選擇 **✓**。
- 5 選擇 **◀**。
- 6 選擇 **休息 > 目標類型**。
- 7 選擇一個選項。
- 8 如有需要，輸入休息區間的上限及下限值。
- 9 選擇 **持續時間**，並輸入休息區間的時間數值，然後選擇 **✓**。
- 10 選擇 **◀**。
- 11 選擇一個或多個選項：
 - 選擇 **重複** 以設定重複次數。
 - 選擇 **暖身 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的暖身步驟。
 - 選擇 **緩和 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的緩和步驟。

開始間歇訓練

- 1 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。
 - 2 按下 **▶** 鍵以開始活動計時。
 - 3 如果您的間歇訓練中有暖身步驟，按下 **↺** 鍵開始第一個步驟。
 - 4 依照螢幕指示操作。
- 完成間歇訓練後，裝置螢幕會顯示完成訊息。

與先前的活動競賽

您可以與之前記錄的活動競賽。

- 1 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **騎乘紀錄**。
 - 選擇 **儲存路線**。
- 3 選擇活動或路線。

- 4 選擇 **騎乘**。
- 5 按下 **▶** 鍵以開始活動計時。

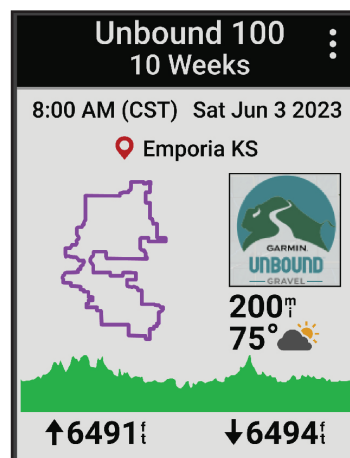
為比賽進行訓練

如果您有最大攝氧量估算值 (**關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算值**，第 6 頁)，在搭配心率與功率騎乘一週後，Edge 自行車錶可以提供每日訓練建議，以幫助您為自行車比賽進行訓練。

- 1 在您的手機或電腦上，前往 Garmin Connect 行事曆。
- 2 選擇賽事日期並新增賽事。
您可以搜尋所在地區的賽事或建立自己的賽事。
- 3 新增賽事詳細資料，並新增賽事的路線 (如有)。
- 4 將裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。
- 5 在裝置上捲動至主要賽事概覽，以查看主要賽事的倒數日期。

比賽行事曆與主要賽事

將賽事新增至 Garmin Connect 行事曆時，您可以新增主要賽事概覽 (**自訂概覽**，第 26 頁) 以在 Edge 自行車錶上檢視賽事。賽事日期必須在未來 365 天內。裝置會顯示賽事倒數、賽事時間和地點、路線詳細資訊 (如有)，以及天氣資訊。



備註：當地該日期的歷史天氣資料將立即顯示。當地的天氣預報資料會在比賽前約 14 天出現。

從主要賽事概覽中，按下 **✓** 鍵以檢視路線資訊與天氣詳細資訊。視您的賽事可用的路線資料，您可以檢視海拔資料、路線地圖、路線難度與爬坡詳細資訊。

設定訓練目標

訓練目標功能可搭配虛擬夥伴功能使用，讓您以達成設定的距離、距離與時間，或距離與速度目標訓練。在您訓練期間，裝置會即時提供關於您達成訓練目標的回饋。

- 1 選擇 **訓練 > 設定目標**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **只有距離** 以選擇一個預設的距離或輸入自訂距離。
 - 選擇 **距離與時間** 以選擇一個目標距離與時間。
 - 選擇 **距離 / 速度** 選擇距離與速度目標。

訓練目標畫面會出現並顯示您的預計完成時間。預計完成時間是根據您當下的表現與剩餘時間得出。

- 3 選擇 。
- 4 按下  鍵以開始活動計時。
- 5 完成活動後，按下  鍵，再選擇 **儲存**。

我的數據

Edge 540 自行車錶會追蹤您的個人數據並計算表現數據。表現數據需要配對相容的心率感測器、功率計，或智慧訓練台。

體能表現數據

這些表現數據可幫助您追蹤並了解您的訓練活動與比賽表現。這些數據需要搭配腕式或相容的胸帶式心率感測器進行數個活動。騎乘表現數據則需搭配相容的心率感測器與功率計。

這些估算值是由 Firstbeat Analytics 提供與支援。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-technology/cycling/。

備註：初期的估算值可能會不準。裝置需要您完成數個活動以了解您的表現。

訓練狀態：訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的訓練負荷與最大攝氧量長時間的改變而取得。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量 (以毫升為單位)。當您在適應高溫或高海拔環境時，裝置會顯示依溫度及高度調整後的最大攝氧量。

訓練負荷：訓練負荷是您過去 7 天運動後的過耗氧量 (EPOC) 總和。EPOC 用來估值運動後恢復身體所需要的能量。

訓練負荷焦點：裝置會分析您的訓練負荷，並依照每個活動的強度與結構將訓練負荷分類。而訓練負荷焦點會包含每個分類累計的總負荷以及訓練的焦點。裝置會顯示過去 4 週的負荷分佈。

預估恢復時間：讓您知道還需要多少時間才能完全恢復，以進行下一次的高強度訓練。

功能閾值功率 (FTP)：裝置會使用初始設定的使用者資訊及估算您的功能閾值功率。您也可以執行閾值功率測試以獲得更準確的估算。

心率變異度壓力測試：心率變異度壓力測試需要搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。裝置會記錄您站著不動 3 分鐘的心率變異度。這個測試能評估您的整體壓力等級。分數為 1 到 100，分數越低代表壓力等級越低。

體能表現狀況：體能表現狀況是您活動 6 至 20 分鐘後的即時評估。您可以將其新增為資料欄位，讓您在活動中檢視您的體能表現狀況。此資料欄位會比較您的即時狀況與平均體能狀態。

功率曲線：顯示您一段時間內的可持續功率。您可以檢視過去 1 個月、3 個月或 12 個月的功率曲線。

訓練狀態

訓練狀態顯示訓練對體能與表現的影響。訓練狀態以最大攝氧量、短期負荷及 HRV 狀態的長時間變化為根據。您可以根據訓練狀態規劃未來的訓練並持續提升體能。

無狀態：裝置需要您在兩週內記錄多項活動才能確定您的訓練狀態。

中斷：您的例行訓練中斷，或有一週以上訓練量遠低於平常。中斷狀態表示您無法維持您的體能狀態。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

恢復：較低的訓練負荷讓您的身體能夠恢復，這在長期高強度訓練中至關重要。充分休息後即可回到較高的訓練負荷。

維持效果：目前的訓練負荷足以維持您的體能狀態。若要進一步提升體能，可以試著在課表中加入一些變化或提升訓練量。

高效訓練：您目前的訓練負荷正將您的體能狀態與表現往對的方向推進。您應在訓練中安排恢復時間以維持您的體能狀態。

巔峰：您正處於適合比賽的理想狀態。近期降低的訓練負荷讓您的身體得以充分地休息，並從之前的訓練中完全恢復。由於巔峰狀態只能短暫維持，建議您提前規劃。

過度訓練：訓練負荷非常高，已產生反效果。您的身體需要適度休息，可以排一些輕度訓練到排程中，給自己多一點時間恢復。

效率不佳：您的訓練負荷足夠，但體能卻在下降。試著專注於休息、營養和壓力管理。

緊繃：恢復與訓練負荷沒有達到平衡。這在高強度訓練或重大賽事後屬正常現象。您的身體可能一直無法順利恢復，請注意您整體的健康狀況。

取得訓練狀態小秘訣

訓練狀態功能會需要您的體能狀態的最新評估，至少包含每週 1 次最大攝氧量量測數值。每當您在室內或戶外記錄功率騎乘，並讓心率達到最大心率的 70% 以上數分鐘，就會在活動完成後更新您的最大攝氧估算值。

要充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 每週至少搭配功率計騎乘一次，並讓心率達到最大心率的 70% 以上至少 10 分鐘。

使用裝置 1 週後應該就能看到您的訓練狀態。

- 將所有運動健身活動記錄於您的主要訓練裝置，讓您的裝置瞭解您的體能表現 ([同步活動及表現數據](#)，第 10 頁)。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算值

最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量 (以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動表現的指標，而且應隨著您的體能進步而提升。最大攝氧量估算是由 Firstbeat 提供與支援。您可以將 Garmin 裝置與相容的心率感測器和功率計配對，即可顯示您的騎乘最大攝氧量估算。

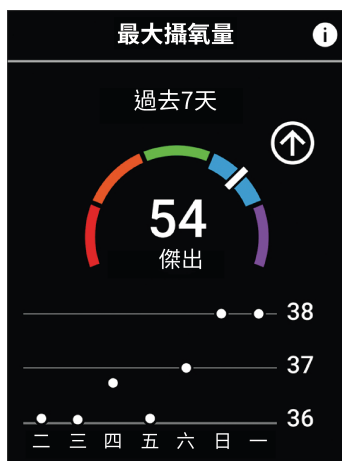
取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值

檢視您的最大攝氧量估算值之前，您必須先戴上心率感測器、安裝功率計，並將它們與您的裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 19 頁)。如果您的裝置有隨附心率感測器，則感測器與裝置已完成配對。要得到最準確的估算，請完成使用者資訊設定 ([設定使用者資訊](#)，第 23 頁)，並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間](#)，第 18 頁)。

備註：估算值初期可能會不太準確。裝置需要數次騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。
- 2 騎乘結束後，選擇 **儲存**。
- 3 選擇 **≡ > 我的數據 > 訓練狀態**。
- 4 按下 **✓** 鍵檢視您的最大攝氧量。

您的最大攝氧量估算值會以數字以及色彩量表上的位置顯示。



紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料與分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱 [\(最大攝氧量標準率等級表, 第 36 頁\)](#)，並前往 www.CooperInstitute.org。

騎乘最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算小秘訣

維持中高強度穩定地騎乘，避免心率與功率劇烈變化，可以提升最大攝氧量計算的成功率與準確性。

- 騎乘前，請確認您的裝置、心率感測器、功率計的功能正常、已配對、且電量足夠。
- 於 20 分鐘的騎乘期間，將心率維持在最大心率的 70% 以上。
- 於 20 分鐘的騎乘期間，盡量維持穩定的功率輸出。
- 避免高低起伏的地形。
- 避免騎在人群中以免風阻降低。

熱適應與高度適應

高溫和高度等環境因素會影響訓練表現，例如高海拔訓練對於體能有正面的效果，但您可能會注意到您在高海拔環境時最大攝氧量會暫時下降。您的 Edge 540 裝置在環境溫度高於 22° 且高度高於 800 公尺時，會發出適應通知並調整您的最大攝氧量估算值及訓練狀態。

備註：熱適應功能僅限於 GPS 活動，並需要已配對的手機提供天氣資訊。

短期負荷

短期負荷是您過去七天運動後累積過耗氧量 (EPOC) 的加權總合。此量表會顯示您目前的負荷是低、最佳、高或是極高。最佳範圍是依據您的體能等級與訓練紀錄得

出，並會隨著您訓練時間及強度的增減而調整。

檢視短期負荷

檢視您的短期負荷估算值之前，您必須先戴上心率感測器、安裝功率計，並將它們與您的裝置配對 ([配對無線感測器, 第 19 頁](#))。

如果您的裝置有隨附心率感測器，則感測器與裝置已完成配對。要得到最準確的估算，請完成使用者資訊設定 ([設定使用者資訊, 第 23 頁](#))，並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間, 第 18 頁](#))。

備註：估算值初期可能會不太準確。裝置需要數次騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 7 天內至少騎乘 1 次。
- 2 選擇 **≡ > 我的數據 > 訓練狀態**。
- 3 按下 **✓** 鍵檢視您的短期負荷。



訓練負荷焦點

為了最大化體能表現與健身效果，訓練應該分佈於三個類別：低有氧、高有氧，以及無氧。訓練負荷焦點會顯示您目前的訓練在各個類別的分佈並建議訓練目標。訓練負荷焦點需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、最佳，或是高。累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算會有較詳細的目標資訊，幫助您平衡您的訓練活動。

低於目標：您的訓練負荷在所有強度類別都低於最佳值。試著增加訓練的時間或頻率。

低有氧缺乏：試著增加更多低有氧活動，以平衡您的高强度活動並讓您恢復。

高有氧缺乏：試著增加更多高有氧活動，以幫您逐步提高乳酸閾值及最大攝氧量。

無氧缺乏：試著增加一些高强度的無氧活動，以逐步提高您的速度及無氧能力。

平衡：您的訓練負荷平衡，並能隨著您繼續訓練為您的體能帶來全方位的好處。

低有氧：您的訓練負荷主要是低有氧活動。這可以提供紮實的基礎，幫助您準備好增加更高強度的訓練。

高有氧：您的訓練負荷主要是高有氧活動，有助於提高乳酸閾值、最大攝氧量及耐力。

無氧：您的訓練負荷主要是高强度活動。這會快速增長肌肉，但應搭配低有氧活動以平衡訓練負荷。

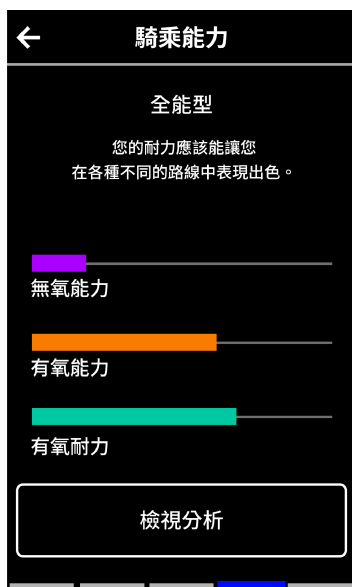
高於目標：您的訓練負荷高於最佳值，應考慮縮短訓練的持續時間及頻率。

檢視騎乘能力

在檢視您的騎乘能力之前，您的使用者資訊中必須有 7 天的訓練紀錄及最大攝氧量數據（關於最大攝氧量（VO2 Max.）的估算值，第 6 頁），以及從功率計得到的功率曲線資料（檢視您的功率曲線，第 10 頁）。

騎乘能力是衡量您在三個方面表現的指標：有氧耐力、有氧能力和無氧能力。騎乘能力包括您目前的騎士類型，例如爬坡者。您在使用者資訊中輸入的資訊如體重，也能夠幫助您判斷您的騎士類型（設定使用者資訊，第 23 頁）。

- 1 在主畫面，按下  鍵檢視騎乘能力概覽。
備註：您可能需要先將概覽加到您的主畫面（檢視概覽，第 1 頁）。
- 2 選擇騎乘能力概覽以檢視您目前的騎士類型。



- 3 選擇 **檢視分析** 以檢視您的騎乘能力的詳細分析。

訓練效果

訓練效果可測量活動對有氧與無氧體能的影響。訓練效果會在活動期間累積，並隨著活動的進行逐漸增加。訓練效果的計算取決於您的個人資料、訓練歷史紀錄以及活動的心率、持續時間與強度。您的活動帶來的主要好處會以七個不同的訓練效果標籤區分，每個標籤有各自的顏色對應到您的訓練負荷焦點（訓練負荷焦點，第 7 頁）。而每個回饋訊息（例如「高度影響最大攝氧量」）在 Garmin Connect 活動詳細中都有對應的敘述。

有氧訓練效果使用您的心率來測量運動的累積強度如何影響您的有氧體能，以及是否能維持或提升您的體能。運動後累積的過耗氧量（EPOC）相對應的數據，反映了使用者的健身等級與訓練習慣。穩定或長期的訓練可以提高有氧代謝率，進而提升有氧訓練效果。

無氧訓練效果使用您的心率與速度或功率來測量訓練如何影響您在高強度運動的表現。您得到的數值是依據無氧訓練的類型以及其對過耗氧量（EPOC）貢獻的比例，反覆進行 10 到 120 秒的高強度訓練對您的無氧體能會有很大的幫助，並能提升您的無氧訓練效果。

您可以在訓練畫面中新增 **有氧訓練效果** 及 **無氧訓練效果** 的資料欄位以監測您活動中的數值。

訓練效果	有氧訓練效果	無氧訓練效果
0.0 - 0.9	無效果	無效果
1.0 - 1.9	輕度有氧	輕度無氧
2.0 - 2.9	維持有氧表現	維持無氧表現
3.0 - 3.9	有氧表現提升	無氧表現提升
4.0 - 4.9	有氧表現大幅提升	無氧表現大幅提升
5.0	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間

訓練效果技術由 Firstbeat Analytics 提供及支援。如需更多資訊，請前往 www.firstbeat.com。

恢復時間

將 Garmin 裝置與心率感測器配對後，可瞭解在您完全恢復體能、準備好進行下一次強度鍛鍊前需要多少時間。

備註：建議恢復時間是根據您的最大耗氧量估算值得出，初期可能會不準。裝置需要您完成數個活動以了解您的表現。

恢復時間在活動後立即就會出現。此時間會倒數到您最適合再嘗試高強度訓練的時間。裝置會根據您睡眠、壓力、放鬆和運動的變化持續更新您的恢復時間。

檢視您的恢復時間

使用恢復時間功能之前，您必須先將有腕式心率的 Garmin 裝置或相容的心率帶與您的裝置配對（配對無線感測器，第 19 頁）。如果您的裝置有隨附心率感測器，則感測器與裝置已完成配對。要取得最精確的預估，請完成使用者資料設定（設定使用者資訊，第 23 頁），並設定您的最大心率（設定您的心率區間，第 18 頁）。

- 1 選擇  > 我的數據 > 恢復訓練 >  > 開啟。
- 2 開始騎乘。
- 3 騎乘結束後，選擇 **儲存**。

螢幕顯示恢復時間。最長 4 天，最短 6 小時。

取得運動負荷估算值

檢視運動負荷估算值之前，必須先戴上心率感測器、安裝功率計，並將它們與裝置配對（配對無線感測器，第 19 頁）。

如果您的裝置有隨附心率感測器，則感測器與裝置已完成配對。要得到最準確的估算，請完成使用者資訊設定（設定使用者資訊，第 23 頁），並設定您的最大心率（設定您的心率區間，第 18 頁）。

備註：估算值初期可能會不太準確。裝置需要數次騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 7 天內至少騎乘 1 次。
- 2 選擇  > 我的數據 > 訓練狀態。
- 3 按下  鍵檢視您的運動負荷。

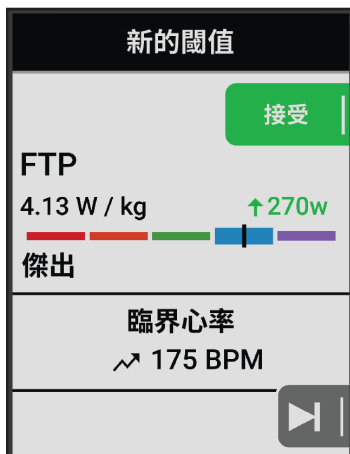


取得功能閾值功率(FTP)的估算

裝置使用您初始的使用者設定來估算您的功能閾值功率(FTP)。您可以配對功率計與心率感測器進行 FTP 測試以獲得更準確的 FTP 數值(進行 FTP 測試，第 9 頁)。

選擇 **≡** > 我的數據 > 功率 > FTP。

您的 FTP 估算會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率(瓦)以及色彩量表的位置顯示。



紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	未經訓練

如需更多資訊，請參閱附錄(FTP 等級，第 36 頁)。

進行 FTP 測試

在進行功能閾值功率(FTP)的測試之前，您必須先配對功率計與心率感測器(配對無線感測器，第 19 頁)。

1 選擇 **≡** > 我的數據 > 功率 > FTP > **⋮** > FTP 測試 > 騎乘。

2 按下 **▶** 鍵以開始活動計時。

開始騎乘後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率數據。測試結束時會顯示訊息。

3 按下 **▶** 鍵以停止活動計時。

4 選擇 儲存。

您的 FTP 會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率

(瓦)以及色彩量表的位置顯示。

自動計算 FTP

在裝置計算您的功能閾值功率(FTP)之前，您必須先配對功率計與心率感測器(進行 FTP 測試，第 9 頁)。

備註：估算值初期可能會不太準確。裝置需要數次騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

1 選擇 **≡** > 我的數據 > 功率 > FTP > **⋮** > 自動偵測 FTP。

2 在戶外穩定且高強度騎乘至少 20 分鐘。

3 騎乘結束後，選擇 儲存。

4 選擇 **≡** > 我的數據 > 功率 > FTP。

您的 FTP 會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率(瓦)以及色彩量表的位置顯示。

檢視即時體力資訊

本裝置可根據心率資料與最大攝氧量估算值提供即時體力估算值(關於最大攝氧量(VO2 Max.)的估算值，第 6 頁)。您在活動期間努力的程度會影響體力消耗的速度。即時體力追蹤的運作方式是將生理指標與您近期及長期活動紀錄結合，例如訓練時間長度、涵蓋的距離，以及訓練負荷的累積(體能表現數據，第 6 頁)。

備註：要獲得最佳結果，搭配功率計持續記錄騎乘活動 2 至 3 週，並變化強度等級與時間長度。

1 選擇 **≡** > 活動模式。

2 選擇一個自行車模式。

3 選擇 資料畫面 > 體力。

4 選擇 顯示畫面 以在騎乘時檢視該資料畫面。

5 選擇 顯示目前難度。

6 選擇 顯示距離 或 顯示時間 作為主要資料欄位。

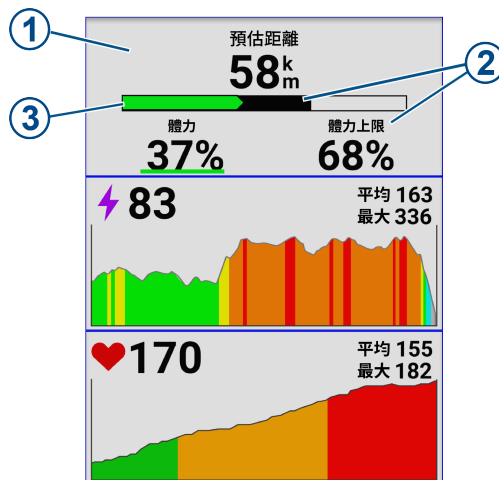
7 選擇 欄位配置與資料欄位。

8 按下 **▲** 鍵或 **▼** 鍵變更配置。

9 選擇 **✓**。

10 開始騎乘(開始騎乘，第 1 頁)。

11 按下 **▲** 鍵或 **▼** 鍵檢視資料畫面。



- ① 主要體力資料欄位。您可以檢視在目前出力下預估耗盡體力前所剩的時間或距離。
- ② 潛在體力估算值。將潛在體力想像為油箱的總容量。若您以高出力等級騎乘，體力將會快速下降。降低您的出力或休息可以減緩潛在體力下降的速度。
- ③ 目前體力估算值。您目前的體力反應在目前的出力等級下您還剩下多少體力。此估算值結合了一般的疲勞度與無氧騎乘活動，例如衝刺、爬坡與攻擊。
 -  紅色：體力正在消耗。
 -  橘色：體力正保持穩定。
 -  綠色：體力正在恢復。

檢視壓力分數

在檢視您的壓力分數之前，您必須戴上心率感測器並將其與裝置配對（[配對無線感測器，第 19 頁](#)）。

您的壓力分數可經由靜止站立 3 分鐘的測試取得，Edge 裝置會分析您的心率變異來判斷您的整體壓力分數。訓練、睡眠、營養以及整體生活壓力都會影響運動表現。壓力分數的範圍介於 1 至 100，1 代表壓力極小的狀態，而 100 代表壓力極大的狀態。了解您的壓力分數能夠幫助您決定身體是否適合進行激烈的訓練或瑜珈活動。

小秘訣：Garmin 建議於運動前，每天相同的時間和條件下測量壓力分數。您可以在 Garmin Connect 上檢視先前的壓力分數。

- 1 選擇  > 我的數據 > 壓力分數 > .
- 2 站在原地休息 3 分鐘。

檢視您的功率曲線

在檢視您的功率曲線前，您必須先將功率計與裝置配對（[配對無線感測器，第 19 頁](#)）。

功率曲線顯示您一段時間內的可持續功率。您可以檢視過去 1 個月、3 個月或 12 個月的功率曲線。

- 1 選擇  > 我的數據 > 功率。
- 2 按下  鍵查看您的功率曲線。
- 3 選擇  以選擇時段。
- 4 選擇一個時段。

同步活動及表現數據

您可以使用您的 Garmin Connect 帳戶將來自其他 Garmin 裝置的活動與表現數據同步到您的 Edge 540 自行車錶。這可以讓您的裝置更準確地反映您的訓練狀態和體能。例如，您可以使用 Forerunner 手錶記錄跑步，並在 Edge 540 自行車錶上檢視活動詳細資訊及整體訓練負荷。

將您的 Edge 540 自行車錶及其他 Garmin 裝置與您的 Garmin Connect 帳戶同步。

小秘訣：您可以在 Garmin Connect app 中指定一個主要訓練裝置以及主要穿戴裝置（[整合訓練狀態，第 2 頁](#)）。

您在其他 Garmin 裝置記錄的近期活動與表現數據將會出現在您的 Edge 540 自行車錶上。

關閉體能表現通知

體能表現通知預設為開啟。有些體能表現通知會在您完成活動時出現，有些通知則會在活動中或當您達成新的體能數據（例如新的最大攝氧量估算值）時出現。

- 1 選擇  > 我的數據 > 體能表現通知。
- 2 選擇一個選項。

暫停訓練狀態

如果您受傷或生病了，可以暫停記錄訓練狀態。您可以繼續記錄運動健身活動，但您的訓練狀態、訓練負荷焦點、恢復回饋和訓練建議會暫時停用。

選擇一個選項：

- 在您的 Edge 自行車錶上，選擇  > 我的數據 > 訓練狀態 >  > 暫停訓練狀態。
- 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 表現數據 > 訓練狀態 >  > 暫停訓練狀態。

小秘訣：您應該將裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。

恢復被暫停的訓練狀態

當您準備好再次開始訓練時，可以恢復記錄訓練狀態。為獲得最好的結果，您每週需要至少兩次最大攝氧量數據（[關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 的估算值，第 6 頁](#)）。

選擇一個選項：

- 在您的 Edge 自行車錶上，選擇  > 我的數據 > 訓練狀態 >  > 繼續訓練狀態。
- 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 表現數據 > 訓練狀態 >  > 恢復訓練狀態。

小秘訣：您應該將裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。

檢視您的身體年齡

您必須先在 Garmin Connect app 上完成使用者資料設定，裝置才能正確計算您的身體年齡。

您的身體年齡可以讓您知道您的體能與同性別的人比起來如何。裝置會使用如年齡、身高質量指數 (BMI)、靜止心率數據及高強度活動紀錄算出您的身體年齡。如果您有 Garmin Index 體重計，您的裝置會改用體脂肪率而非 BMI 來計算身體年齡。運動與生活型態的改變都會影響您的身體年齡。

選擇  > 我的數據 > 身體年齡。

檢視熱血時間

在裝置能計算您的熱血時間之前，您必須先配對您的裝置並搭配相容的心率感測器騎乘（[配對無線感測器，第 19 頁](#)）。

為了增進健康，世界衛生組織等機構建議每週至少要進行 150 分鐘的中強度運動或 75 分鐘的高強度運動。當與心率感測器配對時，Edge 裝置會追蹤您進行中強度到高強度活動的時間、您每週的熱血時間目標，以及達成目標的進度。

選擇  > 我的數據 > 熱血時間。

個人紀錄

當您完成騎乘時，裝置會顯示此次活動創下的所有新個人紀錄。個人紀錄包含標準距離的最快騎乘時間、最長騎乘距離與騎乘期間最大爬升高度。若有配對相容的功

率計，裝置也會顯示以 20 分鐘為基準記錄到的最大功率值。

檢視個人紀錄

選擇 **≡** > 我的數據 > 個人紀錄。

還原個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

- 1 選擇 **≡** > 我的數據 > 個人紀錄。
- 2 選擇要還原的紀錄。
- 3 選擇 **之前紀錄** > ✓。

備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

刪除個人紀錄

- 1 選擇 **≡** > 我的數據 > 個人紀錄。
- 2 選擇一項個人紀錄。
- 3 選擇 **🗑** > ✓。

訓練區間

- 心率區間(設定您的心率區間，第 18 頁)
- 功率區間(設定功率區間，第 20 頁)

導航

導航功能與設定也適用於導航路線(路線，第 12 頁)和區段(區段，第 3 頁)。

- 位置和尋找位置(位置，第 11 頁)
- 規劃路線(路線，第 12 頁)
- 路線設定(路線設定，第 14 頁)
- 地圖設定(地圖設定，第 13 頁)

位置

您可以在裝置上記錄並儲存位置。

標定您的位置

標定位置前，必須先接收到衛星訊號。

如果您想要記得地標或回到特定地點，可以標定位置。

- 1 開始騎乘。
- 2 選擇 **導航** > **⋮** > 標定地點 > ✓。

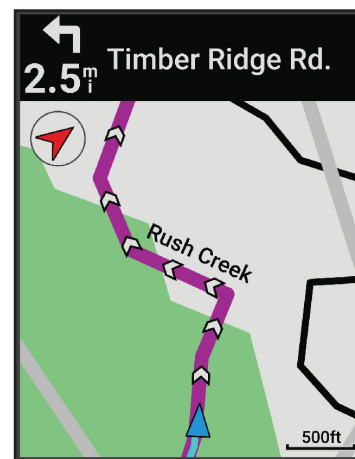
在地圖上儲存位置

- 1 選擇 **導航** > 瀏覽地圖。
- 2 按下 **^** 鍵與 **✓** 鍵瀏覽地圖以找到位置。
小秘訣：按下 **⋮** 鍵在地圖瀏覽選項之間切換。
- 3 長按 **⋮** 鍵以選擇位置。
在地圖上方會顯示位置資訊。
- 4 選擇位置資訊。
- 5 選擇 **⋮** > 儲存所在地 > ✓。

導航到一個位置

小秘訣：您可以從主畫面使用 **位置搜尋** 概覽執行快速搜尋。如有需要，您可以將概覽新增至概覽循環清單(自訂概覽，第 26 頁)。

- 1 選擇 **導航**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **瀏覽地圖** 導航至地圖上的位置。
 - 選擇 **路線** 以使用儲存的路線進行導航(路線，第 12 頁)。
 - 選擇 **MTB 林道導航** 以導航至山區自行車林道網路。
 - 選擇 **搜尋** 以導航至城市、興趣點或已儲存的位置。
小秘訣：選擇 **🔍** 輸入特定搜尋資訊。
 - 選擇 **已儲存位置** 以導航到已儲存的位置。
 - 選擇 **最近搜尋** 以導航到最近找到的 50 個地點之一。
 - 選擇 **⋮** > **搜尋區域** 以縮小搜尋區域。
- 3 選擇一個位置。
- 4 選擇 **騎乘**。
- 5 依照螢幕指示方向前往目的地。



導航回起點

騎乘期間，您可以隨時導航回起點。

- 1 開始騎乘。
- 2 按 **▶** > **⋮** 以查看 **捷徑** 功能表。
- 3 選擇 **回到起點**。
- 4 選擇 **原路返航** 或 **直線導航**。
- 5 選擇 **騎乘**。
裝置會將您導航回您騎乘路線的起點。

停止導航

- 1 按下 **⋮** 鍵。
- 2 選擇 **停止導航** > ✓。

編輯位置

- 1 選擇 **導航** > **已儲存位置**。
- 2 選擇一個位置。
- 3 選擇 **詳細資訊** 檢視活動其他資料。
- 4 選擇 **編輯**。
- 5 選擇一個選項。
例如，選擇 **變更海拔** 以輸入該位置的已知高度。
- 6 輸入新的資訊，並按下 **✓** 鍵。

刪除位置

- 1 選擇 **導航** > **已儲存位置**。
- 2 選擇一個位置。
- 3 選擇 **刪除位置** > ✓。

路線

您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送路線到您的裝置。路線儲存到裝置後，即可使用裝置導航此路線。

您可以儲存好騎的路線下次再騎。例如，您可以儲存並反覆騎乘一條自行車友善的通勤路線。您也可以騎乘一條已儲存路線，試著達到或超越先前設定的表現目標。

在您的裝置上建立路線

在您能夠建立路線之前，您的裝置上必須存有帶有 GPS 資料的活動。

- 1 選擇 **≡** > **導航** > **路線** > **新增**。
- 2 選擇一個要作為路線依據的活動。
- 3 輸入路線名稱，並選擇 ✓。
路線將出現在清單中。
- 4 選擇該路線，並檢視路線詳細資訊。
- 5 如有需要，選擇 **設定** 以編輯路線詳細資訊。
例如，您可以變更路線的名稱或顏色。
- 6 選擇 **騎乘**。

從最近騎乘建立路線

您可從儲存在此 Edge 裝置的騎乘中建立新路線。

- 1 選擇 **歷史紀錄** > **騎乘**。
- 2 選擇一次騎乘。
- 3 選擇 **⋮** > **此次騎乘儲存為路線**。
- 4 輸入路線名稱，並選擇 ✓。

從 Garmin Connect 下載路線

從 Garmin Connect 下載路線之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 22 頁)。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app。
 - 前往 [connect.Garmin.com](#)。
- 2 建立新的路線，或選擇現有的路線。
- 3 選擇一個選項：
 - 在 Garmin Connect app，選擇 **⋮** > **傳送到裝置**。
 - 在 Garmin Connect 網站上，選擇 **傳送到裝置**。
- 4 選擇您的 Edge 裝置。
- 5 選擇一個選項：
 - 將您的裝置與 Garmin Connect app 同步。
 - 使用 Garmin Express 應用軟體同步您的裝置。
在 Edge 裝置上，路線會出現在主畫面上。

- 6 選擇路線。

備註：如有需要，您可以選擇 **導航** > **路線** 以選擇不同的路線。

- 7 選擇 **騎乘**。

路線騎乘小秘訣

- 使用轉彎提示 ([路線選項](#)，第 12 頁)。
- 如果有包含暖身，按下 **▶** 鍵以開始路線，並照常暖身。
- 暖身時請不要靠近路線。
暖身完畢後請朝路線前進。當您抵達任何一段路線時，裝置會跳出訊息提示。
- 捲動至地圖以檢視路線圖。
如果您偏離規劃的路線，會跳出提示訊息。

檢視路線詳細資料

- 1 選擇 **導航** > **路線**。
- 2 選擇一個路線。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇路線以在地圖上檢視路線。
 - 選擇爬坡圖以檢視每次爬坡的詳細資訊及海拔圖。
 - 選擇 **摘要** 以檢視路線的詳細資訊。
 - 選擇 **路線難度** 以檢視您在該路線的騎乘能力分析。
 - 選擇 **功率配瓦** 以檢視您在該路線的出力程度分析。

在地圖顯示路線

您可以自訂裝置中每一條路線在地圖上的顯示方式。例如，您可以設定您的通勤路線永遠以黃色顯示，而替代路線以綠色顯示。這讓您在騎乘時可以同時看見多條路線，但不需跟隨特定一條路線騎乘。

- 1 選擇 **導航** > **路線**。
 - 2 選擇路線。
 - 3 選擇 **⋮**。
 - 4 選擇 **永遠顯示** 在地圖顯示路徑。
 - 5 選擇 **自訂色彩** 並選擇顏色。
 - 6 選擇 **路線點位** 在地圖顯示路線點位。
- 下次在此路線附近騎乘時就會顯示在地圖上。

路線選項

選擇 **導航** > **路線** > **⋮**。

轉彎提示：啟用或停用轉彎提示。

偏離路線警示：在您偏離路線時警示您。

搜尋：依據已儲存名稱搜尋路線。

分類：依據路線名稱、距離或日期對已儲存路線進行分類。

刪除：讓您刪除裝置上儲存的多個或所有的路線。

重新計算路線

您可選擇在您偏離路線時裝置重新計算路線的方式。

當您偏離路線時，選擇一個選項：

- 要暫停導航直到返回路線，選擇 **暫停導航**。
- 要從變更路線建議中選擇，選擇 **變更路線**。

備註：第一個變更路線選項是返回原路線的最短路線，並會在 10 秒後自動開始。

停止路線

- 1 捲動到地圖。
- 2 按下 **⋮** 鍵。
- 3 選擇**停止路線** > **✓**。

刪除路線

- 1 選擇 **≡** > **導航** > **路線**。
- 2 選擇一個路線。
- 3 選擇 **⋮** > **刪除** > **✓**。

Trailforks 路線

您可以使用 Trailforks app 儲存您最愛的越野路線或瀏覽附近的路線。您可以將 Trailforks 登山車路線下載至您的 Edge 自行車錶。已下載的路線會出現在已儲存路線清單。

要註冊為 Trailforks 會員，請前往 www.trailforks.com。

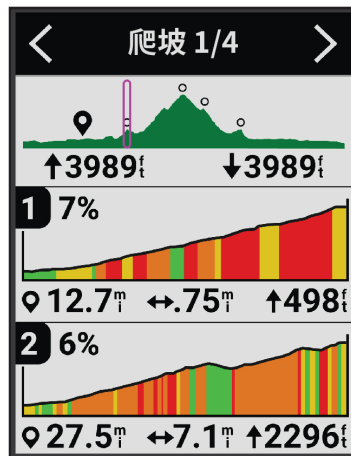
使用 ClimbPro

ClimbPro 功能可以協助您管理爬坡的出力。您可以檢視爬坡的詳細資訊，包括時間、平均坡度，以及總爬升。根據長度與坡度得出的爬坡分數會以顏色顯示(**爬坡類別**，第 13 頁)。

- 1 啟用活動模式的 ClimbPro 功能(**訓練設定**，第 23 頁)。
- 2 選擇 **爬坡偵測**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **所有爬坡** 以顯示爬坡分數 1500 以上的爬坡。
 - 選擇 **中大型爬坡** 以顯示爬坡分數 3500 以上的爬坡。
 - 選擇 **僅大型爬坡** 以顯示爬坡分數 8000 以上的爬坡。
- 4 選擇 **模式**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **導航時** 以僅在您跟隨路線(**路線**，第 12 頁)時或導航至目的地(**導航到一個位置**，第 11 頁)時使用 ClimbPro。
 - 選擇 **總是** 以在所有騎乘中使用 ClimbPro。
- 6 在爬坡探索小工具中檢視爬坡。

小秘訣：爬坡也會出現在路線詳細資訊中(**檢視路線詳細資料**，第 12 頁)。
- 7 開始騎乘。

開始爬坡時，ClimbPro 畫面會自動出現。



儲存騎乘後，您可以在騎乘紀錄中檢視爬坡分段。

使用爬坡探索小工具

- 1 捲動至爬坡探索小工具。

小秘訣：您可以將爬坡探索小工具新增至小工具循環清單(**自訂小工具循環清單**，第 26 頁)。
- 2 選擇 **⋮**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **搜尋半徑** 以輸入要搜尋爬坡的距離。
 - 選擇 **最小難度** 以設定最小爬坡類別(**爬坡類別**，第 13 頁)。
 - 選擇 **最大難度** 以設定最大爬坡類別(**爬坡類別**，第 13 頁)。
 - 選擇 **地形類型** 以指示將騎乘的地形類型。
 - 選擇 **排序方式** 依距離、爬升、長度或坡度排序爬坡。
 - 選擇 **排序順序** 以遞增或遞減順序排序爬坡。

爬坡類別

爬坡類別取決於爬坡分數，計算方式是使用坡度乘以爬坡長度。爬坡必須有 500 公尺以上的長度，且平均坡度在 3% 以上或爬坡分數在 1,500 以上，才能被視為爬坡。

類別	爬坡分數	顏色
Hors Category (HC)	大於 80,000	深紅色
類別 1	大於 64,000	紅色
類別 2	大於 32,000	橘色
類別 3	大於 16,000	黃色
類別 4	大於 8,000	綠色
未分類	大於 1,500	亮綠色

地圖設定

選擇 **≡** > **活動模式**，選擇一個模式並選擇 **導航** > **地圖**。
方向：選擇地圖的顯示方式。

自動縮放：開啟 / 關閉地圖自動縮放。關閉時，需手動縮放。

文字指引：轉彎提示設定僅導航時顯示、總是顯示或不顯示。

顯示設定：自訂地圖的顯示設定(**地圖顯示設定**，第 14

頁)。

地圖資訊：開啟或關閉目前加載的地圖。

地圖顯示設定

選擇 **≡ > 活動模式**，選擇一個模式並選擇 **導航 > 地圖 > 顯示設定**。

地圖主題：調整騎乘類型的地圖外觀(**地圖主題**，第 14 頁)。

熱門地圖：突顯您騎乘類型的熱門道路或小徑。道路或小徑顏色越深代表越熱門。

地圖詳細度：設定地圖的詳細程度。

歷史紀錄路線顏色：讓您變更曾經經過的路徑的線段顏色。

進階：讓您設定縮放等級和文字大小，並啟用暈渲地貌及輪廓。

重置地圖預設值：將地圖外觀重置回預設設定。

變更地圖方位

- 1 選擇 **≡ > 活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **導航 > 地圖 > 方向**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **上為北方** 將北方鎖定在頁面頂端。
 - 選擇 **上為航向** 將您前進的方向保持在頁面頂端。

地圖主題

您可以變更地圖主題以調整騎乘類型的地圖顯示。

選擇 **≡ > 活動模式**，選擇一個模式並選擇 **導航 > 地圖 > 顯示設定 > 地圖主題**。

經典：使用經典 Edge 配色，不套用額外主題。

高對比：設定地圖以高對比顯示資料，在較嚴峻的環境中提供較好的可視性。

登山車：將地圖設為最佳化登山車模式的小徑資料。

路線設定

選擇 **≡ > 活動模式**，選擇一個模式並選擇 **導航 > 路線**。

熱門路線優先：依據 Garmin Connect 上的資料統計出的熱門路線。

建議路線規劃：可選擇導航車種類別，包括自行車、汽車、行人、直線導航。

建議路線規劃條件：可選擇較短距離與較短時間。

鎖定道路：將地圖上代表您位置的符號鎖定至最近的道路。

迴避設定：可選擇迴避道路包括收費道路、未鋪設道路與小徑。

重新計算路線：於偏離路線時自動重新計算路線。

重新計算路徑：於偏離路線時自動重新計算路徑。

依活動模式計算路線

您可以設定裝置根據活動類型計算路線。

- 1 選擇 **≡ > 活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **導航 > 路線 > 建議路線規劃**。

4 選擇一個計算路線的選項。

例如您可以選擇 **公路車** 在路上導航，或選擇 **登山車** 在越野導航。

連結功能

警告

騎車時，請勿操作螢幕輸入資訊或閱讀或回覆訊息，否則可能因分心而發生事故，導致人員重傷或死亡。

將您的 Edge 裝置連上 Wi-Fi 網路或透過藍牙連結相容的手機，就能使用連結功能。

配對您的手機

要使用 Edge 裝置的連結功能，必須直接與 Garmin Connect app 配對，而非從手機的藍牙設定配對。

1 長按 **↵** 鍵以開啟裝置。

第一次開啟裝置時，要先選擇裝置語言。裝置會於下一個畫面提示您配對手機。

小秘訣：您可以選擇 **≡ > 連線功能 > 手機 > 與智慧型手機配對** 以手動進入配對模式。

2 用手機掃描 QR 碼，並依畫面指示完成配對與設定。

備註：設定時您的裝置將根據您的 Garmin Connect 帳戶與配件建議活動模式與資料欄位。如果您有與前一個裝置配對的感測器，您可以在設定時轉移這些感測器到新的裝置。

備註：在裝置上設定 Wi-Fi 與休眠模式的使用可讓裝置同步您所有的資料，包括訓練數據、下載的路線及軟體更新。

完成配對後將出現提示訊息，且裝置將自動與您的手機同步。

藍牙連結功能

使用 Garmin Connect 與 Connect IQ app 即可在相容的手機上使用 Edge 裝置的多種藍牙連結功能。如需更多資訊，請前往 Garmin.com.tw/products/apps/?cat=intosports。

上傳活動到 Garmin Connect：完成活動後立即傳送數據到您的 Garmin Connect 帳戶。

語音提示：在騎乘期間，讓 Garmin Connect app 在您的手機上播放狀態提示。

防盜警報：開啟後，一旦裝置感測到自行車移動，就會發出警示音並發送警示到您的手機。

Connect IQ 下載功能：讓您透過 Connect IQ app 下載 Connect IQ 功能。

從 Garmin Connect 下載路線、區段及訓練：讓您使用手機在 Garmin Connect 搜尋活動並傳送到您的裝置。

裝置間資料傳輸：允許裝置與裝置使用無線傳輸共享資料。

尋找我的 Edge：在指定範圍內定位已與手機配對的遺失裝置。

訊息：使用預設的簡訊回覆訊息或來電。此功能僅適用於相容的 Android™ 手機。

智慧通知：在裝置上顯示手機的通知與簡訊。

安全與追蹤功能：([安全與追蹤功能](#)，第 15 頁)。

社群媒體互動：讓您在上傳活動到 Garmin Connect app 時，可分享動態到您常用的社群媒體上。

天氣更新：傳送即時天氣與天氣警示至您的裝置。

安全與追蹤功能

⚠ 重要

安全與追蹤功能僅為輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

如要使用下列功能，Edge 540 裝置須開啟 GPS 並透過藍牙與 Garmin Connect app 連結。您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人。

Edge 540 裝置具備安全及追蹤功能，須在 Garmin Connect app 中設定。

如需更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 Garmin.com.tw/legal/idtermsofuse。

援助通知：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)的訊息給您的緊急聯絡人。

事故偵測：當 Edge 540 於特定戶外活動期間偵測到事故發生時，裝置將發送一則自動訊息、LiveTrack 連結以及 GPS 位置(如果可用)給您的緊急聯絡人。

LiveTrack：讓親朋好友即時追蹤您的比賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體邀請追蹤者，讓他們在網頁上檢視您的即時資料。

GroupTrack：讓您透過 LiveTrack 在畫面上即時追蹤好友。

事故偵測

⚠ 重要

事故偵測功能為部分戶外活動的輔助功能。此功能不能做為取得緊急救援的主要手段。Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

在啟用您裝置的事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊。配對的手機必須能夠上網且位在電信網路範圍內，而您的緊急聯絡人也必須能夠接收簡訊(可能產生簡訊費用)。

當已啟用 GPS 的 Edge 裝置偵測到事故時，Garmin Connect app 能夠自動發送包含您的姓名和 GPS 位置(如有)的簡訊與電子郵件給您的緊急聯絡人。

裝置與配對的手機會出現訊息，顯示將會在 30 秒後通知您的緊急聯絡人。如果您不需要援助，可以將自動緊急訊息取消。

援助通知

⚠ 重要

援助通知為一種輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不會代表您聯絡緊急服務。

注意

在啟用您裝置的援助通知功能之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊。配對的手機必須能夠上網且位在電信網路範圍內，而您的緊急聯絡人也必須能夠接收簡訊(可能產生簡訊費用)。

當您已啟用 GPS 的 Edge 裝置有連結 Garmin Connect app 時，您可以發送包含您的姓名與 GPS 位置(如有)的簡訊給您的緊急聯絡人。

裝置上將出現提示訊息，顯示在倒數計時結束後將通知您的緊急聯絡人。若不需要援助，您可取消此訊息。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 ...。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 安全功能 > 緊急聯絡人 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

您選擇的緊急聯絡人會在您將他們新增為緊急聯絡人時收到通知，並且可接受或拒絕您的要求。如果聯絡人拒絕，您必須選擇其他的緊急聯絡人。

檢視緊急聯絡人

在裝置上檢視您的緊急聯絡人資訊之前，您必須在 Garmin Connect app 中設定您的騎乘資訊與緊急聯絡人。

選擇  > **安全與追蹤 > 緊急聯絡人**。

將顯示您的緊急聯絡人的姓名與電話號碼。

發出援助需求

注意

使用援助功能之前，您必須先在您的 Edge 裝置上啟用 GPS，並在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊。您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊(適用標準簡訊費率)。

- 1 長按  鍵 5 秒以啟動援助通知功能。
裝置會發出警示音，並於 5 秒倒數結束後送出訊息。
小秘訣：倒數結束前可點選  取消發送。
- 2 如有需要，選擇 **發送** 立刻送出訊息。

開啟和關閉事故偵測功能

備註：您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。

- 1 選擇  > **安全與追蹤 > 事故偵測**。
- 2 選擇活動模式以啟用事故偵測。

備註：某些戶外活動預設啟用事故偵測。視地形與您的騎車方式，有可能產生誤報。

取消自動發送訊息

當裝置偵測到事故，只要在裝置送出緊急訊息給您的緊急聯絡人之前，您都可以在裝置或配對的手機上取消自動傳送。

在 30 秒倒數結束前，選擇 **取消** > 。

事故通知後傳送狀態更新

您的裝置必須有偵測到事故並已發出緊急訊息給您的緊

急聯絡人，您才可以發送狀態更新給緊急聯絡人。
您可以發送狀態更新給緊急聯絡人讓他們知道您已不需要援助。

從狀態頁面，選擇 偵測到事故通知 > 我很好。

訊息將傳送給所有的緊急連絡人。

開啟 LiveTrack

在使用 LiveTrack 即時追蹤之前，您必須先在 Garmin Connect app 設定聯絡人。

- 1 選擇 **☰** > **安全與追蹤** > **LiveTrack**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **自動開啟** 以在每次開始此類型的活動時啟用 LiveTrack 即時追蹤。
 - 選擇 **LiveTrack 名稱** 以更新您 LiveTrack 階段的名稱。預設名為目前日期。
 - 選擇 **收件者** 以檢視收件者。
 - 選擇 **路線分享** 讓收件人檢視您的路線。
 - 選擇 **觀眾留言** 讓收件者在您的騎乘活動期間傳送簡訊給您，請(觀眾留言，第 16 頁)。
 - 選擇 **延長 LiveTrack** 以將 LiveTrack 檢視延長 24 小時。

- 3 選擇 **開始 LiveTrack**。

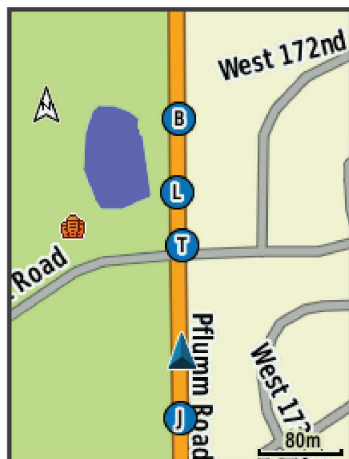
收件人可以在 Garmin Connect 的追蹤頁面檢視您的即時路線。

開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤

在開始 GroupTrack 追蹤前，您的手機必須透過 Garmin Connect app 與您的裝置配對(配對您的手機，第 14 頁)。

騎乘期間，可以檢視在地圖中的 GroupTrack 連線好友。

- 1 於 Edge 自行車錶，選擇 **☰** > **安全與追蹤** > **GroupTrack** 以啟用地圖上檢視好友的功能。
- 2 在 Garmin Connect app 中，選擇 **☰** 或 **...**。
- 3 選擇 **安全與追蹤** > **LiveTrack** > **⋮** > **設定** > **GroupTrack** > **所有好友**。
- 4 選擇 **開始 LiveTrack**。
- 5 在 Edge 自行車錶上，按下 **▶** 鍵，然後開始騎乘。
- 6 捲動至地圖以檢視您的好友。



- 7 捲動至 GroupTrack 清單。

您可以從清單中選擇一名車友，該車友將會顯示於地圖中央。

GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

GroupTrack 功能讓您可以透過 LiveTrack 直接在畫面上即時追蹤群組中的車友。群組中的所有成員都必須是您 Garmin Connect 帳戶的好友。

- 到戶外開啟 GPS 騎乘。
- 將您的 Edge 540 裝置以藍牙與您的手機配對。
- 在 Garmin Connect app，選擇 **☰** 或 **...**，並選擇 **好友** 以更新 GroupTrack 車友清單。
- 確認所有的連線成員皆成功與他們的手機配對，並在 Garmin Connect app 中開始 LiveTrack。
- 確認所有連線成員都在連線範圍內(40 公里或 25 英里)。
- 開啟 GroupTrack 期間，在地圖頁面檢視您的連線車友。
- 檢視連線車友的位置與方向資訊前請先停止騎乘。

即時賽況分享

即時賽況分享可以讓您在賽事期間傳送訊息給親友，提供即時狀態更新，包含累積總時間與前圈時間。賽事開始之前，您可以在 Garmin Connect app 中自訂收件人清單與訊息內容。

開啟即時賽況分享

使用即時賽況分享前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定 LiveTrack 功能。

備註：使用 LiveTrack 功能前，需使用 Android 手機將裝置透過藍牙連結至 Garmin Connect app。

- 1 開啟 Edge 自行車錶。
- 2 在 Garmin Connect app 中，從設定選單，選擇 **安全與追蹤** > **即時賽況分享**。
- 3 選擇 **裝置**，然後選擇您的 Edge 自行車錶。
- 4 選擇切換開關以啟用 **即時賽況分享**。
- 5 選擇 **完成**。
- 6 選擇 **收件者** 以從聯絡人新增人員。
- 7 選擇 **訊息選項** 以自訂訊息觸發及選項。
- 8 道戶外，在您的 Edge 540 自行車錶上選擇一個 GPS 自行車模式。

即時賽況分享會啟用 24 小時。

觀眾留言

備註：您已配對的手機必須配備資費方案且位於數據傳輸的網路覆蓋範圍內。

觀眾留言功能可以讓 LiveTrack 關注者在您的騎乘活動期間傳送簡訊給您。您可以在 Garmin Connect app 的 LiveTrack 設定中設定此功能。

封鎖觀眾留言

如果要封鎖觀眾留言，Garmin 建議在活動開始前先關閉該功能。

選擇 **☰** > **安全與追蹤** > **LiveTrack** > **觀眾留言**。

設定防盜警報

您可以在離開自行車時開啟防盜警報，例如在長距離騎乘中途休息時。您可以在裝置上或 Garmin Connect app

的裝置設定中控制防盜警報。

1 選擇 **≡ > 安全與追蹤 > 防盜警報**。

2 設定或更新密碼。

當您要從裝置端停用防盜警報時，裝置會提示您輸入密碼。

3 長按 **⏮** 鍵，並選擇 **設定防盜警報**。

裝置一旦感應到自行車移動就會發出警示音並發送警示到連結的手機。

播放手機音訊提示

在設定音訊提示之前，您的手機必須透過 Garmin Connect app 與您的 Edge 裝置配對。

您可以設定 Garmin Connect app 在騎乘或其他活動期間在手機上播放鼓勵的狀態訊息。語音提示包括圈數和單圈時間、導航、功率、配速或速度，以及心率資料。播放音訊提示時，Garmin Connect app 會將手機的主要音訊靜音以播放訊息。您可以在 Garmin Connect app 中自訂音量。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **≡** 或 **...**。

2 選擇 **Garmin 裝置**。

3 選擇您的裝置。

4 選擇 **音訊提示**。

播放音樂

警告

切勿在公路騎車時聽音樂，否則可能因分心而發生事故，導致人員受傷或死亡。使用者有責任知道並瞭解與騎車時使用耳機的相關當地法律和法規。

1 開始騎乘。

2 停止時，按下 **⏮** 鍵或 **⏭** 鍵檢視計時器畫面。

3 按下 **⏮** 鍵。

4 選擇 **小工具**。

5 按 **⏮** 或 **⏭** 查看音樂控制小工具。

備註：您可以將選項新增至小工具循環清單（[自訂小工具循環清單](#)，第 26 頁）。

6 開始播放配對手機上的音樂。

您可以從 Edge 自行車錶控制手機的音樂播放。

Wi-Fi 連線功能

上傳活動到 Garmin Connect：完成活動記錄後立即自動將活動傳送到您的 Garmin Connect 帳戶。

軟體更新：下載或安裝最新軟體。

訓練及訓練計畫：您可以在 Garmin Connect 網站上瀏覽並選擇訓練及訓練計畫。下一次裝置連接至 Wi-Fi 時，您所下載的資料將無線傳送至您的裝置。

Wi-Fi 連線設定

連上 Wi-Fi 網路前，您必須將您的裝置與手機上的 Garmin Connect app 或電腦上的 Garmin Express 應用軟體連結。

1 選擇一個選項：

- 下載 Garmin Connect app，並配對您的手機（[配對您的手機](#)，第 14 頁）。

- 前往 Garmin.com.tw/express 下載 Garmin Express 應用軟體。

2 依照螢幕指示操作設定 Wi-Fi 連線。

Wi-Fi 連線設定

選擇 **≡ > 連線功能 > Wi-Fi**。

Wi-Fi：啟用 Wi-Fi。

備註：啟用 Wi-Fi 後才會出現其餘 Wi-Fi 設定。

自動上傳：使用已連線的無線網路自動上傳活動紀錄。

新增連線：連結無線網路。

無線感測器

您的 Edge 自行車錶可以透過 ANT+ 或藍牙與無線感測器配對使用（[配對無線感測器](#)，第 19 頁）。裝置配對後，您可以自訂選用的資料欄位（[新增資料畫面](#)，第 24 頁）。如果您的裝置有隨附感測器，則兩者已完成配對。如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy 尋找到該感測器。

感測器類型	說明
電動自行車	您可在騎乘期間搭配電動自行車使用您的裝置及檢視自行車資料，如電池和換檔資訊（ 檢視電動自行車感測器詳細資料 ，第 21 頁）。
Edge 遙控	您可以使用 Edge 遙控器控制 Edge 自行車錶，包括開始活動計時器、計圈，以及捲動瀏覽資料畫面。
延伸顯示	您可以使用延伸顯示模式，在進行騎乘或鐵人三項活動時於相容的 Edge 裝置上顯示 Edge 裝置的資料畫面。
心率	您可以使用 HRM-Pro、HRM-Dual™ 等外部心率感測器，並在活動期間檢視心率資料。
inReach 遙控	inReach 遙控功能讓您使用 Edge 裝置控制您的 inReach 裝置（ 使用 inReach 遙控 ，第 21 頁）。
車燈	您可以使用 Varia 智慧車燈改善對周遭環境的認知。
功率	您可以使用 Rally、Vector 等功率計，在手錶上檢視您的功率資料，並根據自己的目標和能力調整功率區間（ 設定功率區間 ，第 20 頁），或者運用範圍警示功能，讓您在達到特定功率區間時收到通知（ 設定範圍警示 ，第 24 頁）。
雷達	您可使用 Varia 後視自行車雷達來改善環境的觀察並傳送車輛正在接近的警示。配備 Varia 雷達攝影機尾燈後，您也可在騎乘期間拍照及錄影（ 使用 Varia 攝影機控制 ，第 21 頁）。
變速	您可以使用電子變速器顯示騎乘期間的變速資訊。感測器進入調整模式後，Edge 540 裝置便會顯示目前的調整值。

感測器類型	說明
Shimano® Di2™	您可以使用 Shimano® Di2™ 電子變速器顯示騎乘期間的變速資訊。感測器進入調整模式後，Edge 540 裝置便會顯示目前的調整值。
Shimano STEPS	您可以將裝置與 Shimano STEPS™ 電動自行車搭配使用並在騎車時檢視自行車資料，例如電池和變速資訊(檢視電動自行車感測器詳細資料 ，第 21 頁)。
智慧訓練台	您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力(使用室內訓練台 ，第 4 頁)。
速度 / 踏頻	您可以將速度或踏頻感測器安裝在自行車上，以便在騎乘過程中檢視相關資料。如有需要，您可以手動輸入輪圈周長(輪圈尺寸和周長 ，第 37 頁)。
Tempe	您可以使用固定帶或固定環將感測器安裝在能接觸到環境空氣的位置，這樣可以確保能從穩定的來源取得正確的溫度資料。
VIRB	VIRB 遙控功能讓您使用裝置控制您的 VIRB 運動攝影機。

佩戴心率感測器

備註：如果您沒有心率感測器，可以略過此步驟。

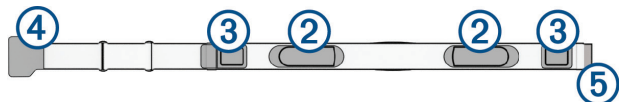
您應將心率帶佩戴在胸骨下方，直接與皮膚接觸。心率帶要夠緊，活動期間也不應滑動。

- 1 將心率感測器模組 ① 扣到胸帶上。



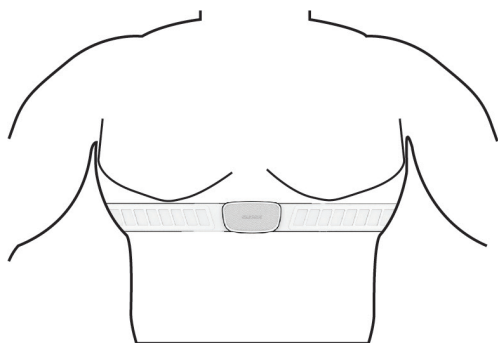
心率感測模組與胸帶上的 Garmin 標誌皆應正面朝上。

- 2 用水沾濕胸帶背面的電極 ② 與導電片 ③，以加強身體與發射器之間的連結。



- 3 將胸帶繞過胸部戴妥，並連接扣環 ④ 與帶扣 ⑤。

備註：請不要折到維護標籤。



Garmin 標誌保持正面朝上。

- 4 將裝置帶到心率感測器的 3 公尺之內。

心率帶在您戴上之後便會啟動並開始傳送資料。

小秘訣：如果心率資料不穩定或未顯示，請查詢疑難排解小秘訣([異常心率數據小秘訣](#)，第 18 頁)。

設定您的心率區間

裝置會使用您初始設定的使用者資訊決定您的心率區間。您可以根據健身目標手動調整心率區間([健身目標](#)，第 18 頁)。您應設定您的最大心率、靜止心率與心率區間以獲得最準確的活動卡路里數據。

- 1 選擇 **≡ > 我的數據 > 訓練區間 > 心率區間**。
- 2 輸入您的最大心率、乳酸閾值心率和靜止心率。
您可以使用自動偵測功能在活動期間自動偵測心率。心率區間會自動更新，但您也可以手動編輯各個數值。
- 3 選擇 **基於：**
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳數檢視或編輯區間。
 - 選擇 **%Max.** 以最大心率的百分比數檢視或編輯區間。
 - 選擇 **%HRR** 以儲備心率(最大心率減去靜止心率)的百分比檢視或編輯區間。
 - 選擇 **%LTHR** 以臨界心率的百分比數檢視或編輯區間。

關於心率區間

許多運動員會使用心率區間來測量及增強他們的心血管能力，以及改善體能。每一個心率區間對應一個範圍內的心率。一般常用的五個心率區間會依照強度標示為 1 到 5。通常心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

健身目標

知道您的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率可以幫助您判斷運動的強度。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道您的最大心率，可以參照表格([心率區間表](#)，第 36 頁)比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

如果不清楚您的最大心率，您可以使用網路上的計算機。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 再次以水沾濕胸帶背面的電極與導電片(如有)。
- 將胸帶調緊於胸部。
- 熱身 5 至 10 分鐘。
- 依照保養指示操作([保養心率感測器](#)，第 30 頁)。
- 請穿著棉質衣服或徹底沾濕胸帶兩側。

人造纖維布料摩擦或拍打心率感測器時可能會產生靜電進而干擾心率訊號。

- 遠離可能會影響心率感測器的來源。

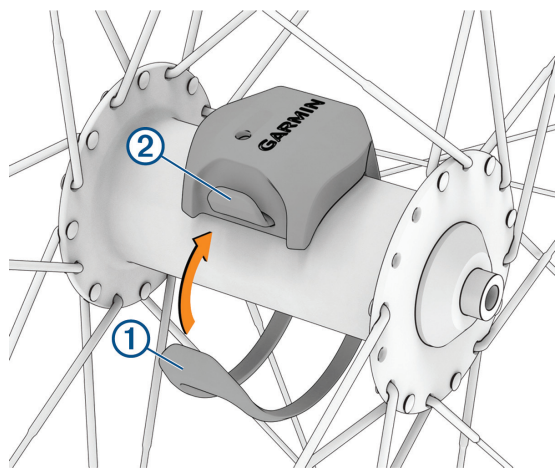
干擾來源可能包含很強的電磁場、部分 2.4 GHz 無線感測器、高壓電纜、電動馬達、烤箱、微波爐、2.4 GHz 無線電話及無線網路分享器。

安裝速度感測器

備註：如果您沒有此感測器，可略過此步驟。

小秘訣：Garmin 建議您在安裝感測器時，將自行車固定在自行車架上。

- 1 將速度感測器按在花鼓上。
- 2 將固定帶 ① 繞過花鼓並扣上 ② 的凹槽。



感測器若安裝在不對稱的花鼓上可能會傾斜，但這不會影響其運作。

- 3 轉動車輪以確認沒有干涉。

感測器不應接觸到自行車的其他部位。

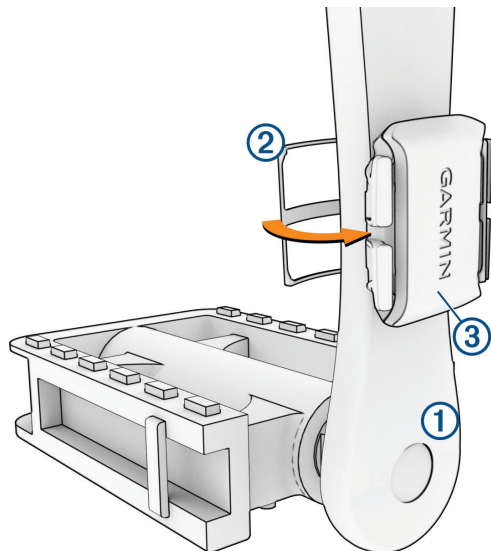
備註：轉動兩圈後，LED 閃爍綠燈 5 秒代表已啟動。

安裝踏頻感測器

備註：如果您沒有此感測器，可略過此步驟。

小秘訣：Garmin 建議您在安裝感測器時，將自行車固定在自行車架上。

- 1 選擇能套緊您曲柄 ① 的橡膠環。
請選用能繞過曲柄的最小橡膠環。
- 2 在非傳動側，將踏頻感測器平的一面按在曲柄內側。
- 3 將橡膠環 ② 繞過曲柄勾住感測器兩邊的卡榫 ③。



- 4 旋轉曲柄以確認間隙足夠。

感測器與橡膠環不應接觸到您的鞋子或自行車的其他部位。

備註：轉動兩圈後，LED 閃爍綠燈 5 秒代表已啟動。

- 5 試騎 15 分鐘後檢查感測器與橡膠環，確認沒有損傷。

速度與踏頻感測器

踏頻資訊頁面數據來自踏頻感測器的紀錄。如果沒有速度或踏頻感測器，裝置會使用 GPS 來估算速度和距離。踏頻是您每分鐘的踩踏或曲柄旋轉的次數。

踏頻或功率的平均值

如果您有選用踏頻感測器或功率計訓練時，您可以設定排除零的平均值。裝置預設在計算平均值時不會包含未踩踏時的零值。

您可以變更此設定值（[資料記錄設定](#)，第 26 頁）。

配對無線感測器

您必須先佩戴或安裝心率感測器，才能將其與裝置配對。首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器到您的裝置之前，必須先將裝置與感測器配對。如果感測器同時適用 ANT+ 與藍牙，Garmin 建議使用 ANT+ 配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器已啟動且在連結範圍內，Edge 自行車錶即會自動與感測器連結。

備註：如果您的裝置有隨附感測器，則兩者已完成配對。

- 1 將裝置帶到感測器的 3 公尺之內。

備註：配對時請與其他人的感測器保持 10 公尺以上的距離。

- 2 選擇 > 感測器 > 新增感測器。

- 3 選擇一個選項：

- 選擇感測器類型。
- 選擇 **搜尋全部感測器** 搜尋附近的感測器。

裝置會顯示可用的感測器列表。

- 4 選擇一個或多個感測器與裝置配對。

- 5 選擇 **新增**。

當感測器與裝置配對完成，感測器狀態會顯示已連結。您可以自訂資訊頁面顯示感測器數據。

無線感測器電池電量

在您騎乘後，會出現活動期間連結的無線感測器電池電量。清單依電池電量排序。

使用功率計訓練

- 前往 Garmin.com.tw/products/intosports/ 取得與您的 Edge 自行車錶相容的 ANT+ 感測器清單（例如 Rally 或 Vector 系統）。
- 如需更多資訊，請參閱功率計的使用者手冊。
- 依據您的目標與能力調整您的功率區間（[設定功率區間](#)，第 20 頁）。
- 使用範圍警示，當達到指定功率區間時收到通知（[設定範圍警示](#)，第 24 頁）。
- 自訂功率區間欄位（[新增資料畫面](#)，第 24 頁）。

設定功率區間

區間的數值為預設值，可能不符合您的能力。您可以在裝置上或用 Garmin Connect 手動調整自己的區間。如果您知道您的功能閾值功率 (FTP)，也可以自行輸入讓軟體自動計算您的功率區間。

- 1 選擇 **≡** > **我的數據** > **訓練區間** > **功率區間**。
- 2 輸入您的 FTP 數值。
- 3 選擇 **基於**：
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **瓦特** 檢視並編輯區間內瓦特。
 - 選擇 **%FTP** 檢視並編輯功能閾值功率百分比。
 - 選擇 **配置** 以編輯功率區間的數量。

校正功率計

先安裝功率計並配對裝置，開始活動紀錄才能進行校正。有關特定功率計的校正方式，請參閱該功率計的說明書。

- 1 選擇 **≡** > **感測器**。
- 2 選擇您的功率計。
- 3 選擇 **校正**。
- 4 持續踩踏直到訊息出現。
- 5 依照螢幕指示操作。

踏板式功率

Rally 會測量踏板式功率。

Rally 每秒測量數百次您所施加的力量，也測量踏頻或踏板轉速。藉由測量力量、方向、曲柄的旋轉與時間，Rally 可以計算出功率 (瓦)。因為 Rally 會分別測量左腳與右腳的功率，所以也能夠回報左右功率平衡。

備註：單邊感測的 Rally 系統不支援左右平衡功率。

騎乘動態

騎乘動態數據可測量您踩踏時如何發力，以及發力的位置，讓您更了解自己的騎乘方式。了解自己發力的方式及位置可以讓您更有效地訓練，並檢查腳踏車是否合身。

備註：您必須使用 ANT+ 技術連結的相容雙感測功率計才能使用騎乘動態指標。

如需更多資訊，請前往 Garmin.com/cyclingdynamics。

使用騎乘動態

使用騎乘動態之前，必須透過 ANT+ 將功率計與您的裝置配對 (**配對無線感測器**，第 19 頁)。

備註：記錄騎乘動態會使用額外的裝置記憶體。

- 1 開始騎乘。
- 2 捲動到騎乘動態頁面查看您的功率峰值分佈 ①、總計功率分佈 ② 和踩踏施力偏移 ③。



- 3 若有需要，選擇 **資料欄位** 以變更資料 (**新增資料畫面**，第 24 頁)。

備註：可以自訂螢幕下方的兩個欄位。

您可以傳送騎乘資訊到 Garmin Connect app 以檢視更多騎乘動態資料 (**傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect**，第 22 頁)。

功率分佈數據

功率分佈為產生正功率的踩踏區域 (從開始到結束的曲柄角度)。

踩踏施力偏移

踩踏施力偏移指的是施力在踏板的位置。

自訂騎乘動態功能

自訂 Rally 功能之前，必須將 Rally 功率計與裝置配對。

- 1 選擇 **≡** > **感測器**。
- 2 選擇 **Rally 功率計**。
- 3 選擇 **感測器資訊** > **騎乘動態**。
- 4 選擇一個選項。
- 5 如有需要，選擇開關以開啟或關閉扭矩效率、腳踏平整度和騎乘動態。

使用 Edge 自行車錶更新 Rally 系統軟體

更新軟體前，您必須先將您的 Edge 自行車錶與 Rally 系統配對。

- 1 將您的騎乘紀錄傳送到您的 Garmin Connect 帳戶 (**傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect**，第 22 頁)。Garmin Connect 會自動檢查軟體更新並將更新傳送到您的 Edge 自行車錶。
- 2 將 Edge 自行車錶帶到功率計的範圍 (3 公尺) 內。
- 3 轉動曲柄數圈。Edge 自行車錶會提醒您安裝已下載的軟體更新。
- 4 依照螢幕指示操作。

情境感知系統

警告

Varia 系列自行車感知產品可以改善情境感知。它們無法取代騎士的注意力與良好判斷力。請隨時保持對周遭狀態的意識，並以安全的方式操作自行車，否則可能導致嚴重傷害或死亡。

您的 Edge 自行車錶可以與 Varia 系列自行車感知產品搭

配使用(無線感測器, 第 17 頁)。如需更多資訊, 請參閱配件的使用者手冊。

使用 Varia 攝影機控制

注意

部分管轄地區可能會禁止或管制錄影、錄音或拍照的行為, 或者可能會要求所有相關方皆知悉並同意該記錄行為。您有責任瞭解並遵守您計畫使用本裝置所在管轄地區的所有法律、法規, 以及任何其他限制。

在使用 Varia 攝影機控制之前, 您必須先將配件與自行車錶配對(配對無線感測器, 第 19 頁)。

- 1 在主畫面, 按下  鍵直到出現設定小工具。
- 2 捲動至 Varia 攝影機控制小工具, 並選擇一個選項:
 - 選擇 **雷達攝影機** 以檢視攝影機設定。
 - 點選  拍照。
 - 選擇  儲存影片。

啟用綠色危險等級音效

在您啟用綠色危險等級音效之前, 您必須配對裝置和相容的 Varia 後視雷達裝置並啟用警示音。

您可啟用在雷達轉換為綠色危險等級時播放警示音。

- 1 選擇  > **感測器**。
- 2 選擇雷達裝置。
- 3 選擇 **感測器資訊** > **警示設定**。
- 4 選擇 **綠色危險等級音效** 切換開關。

使用電子變速器

使用 Shimano Di2 變速器等相容的電子變速器之前, 必須先將它們與 Edge 自行車錶配對(配對無線感測器, 第 19 頁)。您可以自訂選用資料欄位(新增資料畫面, 第 24 頁)。變速器處於調整模式時, Edge 自行車錶會顯示目前的調整值。

Edge 540 自行車錶與您的電動自行車

在使用像是 Shimano STEPS 等相容的電動自行車前, 您必須將其與您的 Edge 自行車錶配對(配對無線感測器, 第 19 頁)。您可以自訂選用的電動自行車資料畫面及資料欄位(新增資料畫面, 第 24 頁)。

檢視電動自行車感測器詳細資料

- 1 選擇  > **感測器**。
 - 2 選擇電動自行車。
 - 3 選擇一個選項:
 - 檢視電動自行車的里程計或騎乘距離等詳細資料, 選擇 **感測器詳細資料** > **電動自行車詳細資料**。
 - 要檢視電動自行車的錯誤訊息, 選擇 。
- 更多資訊, 請參閱電動自行車的使用者手冊。

inReach 遙控

inReach 遠端功能可讓您使用 Edge 自行車錶控制 inReach 衛星通訊器。如需更多關於相容裝置的資訊, 請前往 Garmin.com.tw/buy。

使用 inReach 遙控

- 1 開啟 inReach 衛星通訊器。
 - 2 在 Edge 自行車錶上, 選擇  > **感測器** > **新增感測器** > **inReach**。
 - 3 選擇您的 inReach 衛星通訊器, 然後選擇 **新增**。
 - 4 從主畫面, 選擇  > **inReach 遙控**。
 - 5 選擇一個選項:
 - 要傳送預設訊息, 選擇 **inReach 訊息** > **傳送預設訊息**, 並從清單中選擇一則訊息。
 - 要傳送簡訊, 選擇 **inReach 訊息** > **開始對話**, 選擇訊息聯絡人, 再輸入訊息文字或選擇一個快速文字選項。
 - 要在活動中檢視計時器和移動距離, 選擇 **inReach 追蹤** > **開始追蹤**。
 - 要發送 SOS 訊息, 選擇 **SOS**。
- 備註:** 請於真實緊急狀況時才使用 SOS 功能。

歷史紀錄

紀錄包含時間、距離、卡路里、速度、計圈資料、海拔, 以及關於使用 ANT+ 技術之感測器的選擇性資訊。

備註: 活動計時器停止或暫停期間不會記錄歷史紀錄。內存記憶體空間已滿時, 裝置會顯示通知訊息, 且不會自動覆蓋或刪除歷史紀錄。您應定期上傳歷史資料到 Garmin Connect 帳戶以追蹤騎乘資料。

檢視騎乘紀錄

- 1 選擇 **歷史紀錄** > **騎乘**。
- 2 選擇一次騎乘。
- 3 選擇一個選項。

檢視各訓練區間的時間

您必須將您的裝置與相容的心率感測器或功率計配對, 完成並儲存一次活動後, 才能檢視您在每個訓練區間的時間。

檢視您在各心率與功率區間內的時間可以幫助您調整訓練強度。您可以調整您的功率區間(設定功率區間, 第 20 頁)或心率區間(設定您的心率區間, 第 18 頁)以符合您的目標或能力。您也可以自訂資料欄位以在騎乘期間顯示訓練區間內的時間(新增資料畫面, 第 24 頁)。

- 1 選擇 **歷史紀錄** > **騎乘**。
- 2 選擇一次騎乘。
- 3 選擇 **摘要**。
- 4 選擇一個選項:
 - 選擇 **心率區間**。
 - 選擇 **功率區間**。

刪除騎乘紀錄

- 1 選擇 **歷史紀錄** > **騎乘**。
- 2 選擇一次騎乘。
- 3 選擇  > **刪除** > .

檢視數據總計

您可以檢視儲存到裝置的累計資料，包括騎乘次數、時間、距離和卡路里。

選擇 **歷史紀錄** > **總計**。

刪除數據總計

- 1 選擇 **歷史紀錄** > **總計**。
 - 2 選擇一個選項：
 - 選擇  以刪除歷史紀錄中的所有資料總計項目。
 - 選擇一個活動模式以刪除單一模式累積的資料總計。
- 備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。
- 3 選擇 .

Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 上與朋友互動。Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。記錄您的戶外活動，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行、三鐵等各種活動。

您可以在使用 Garmin Connect app 配對裝置與手機時建立免費的 Garmin Connect 帳戶，或是您也可以前往 connect.garmin.com。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動記錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析您的數據：檢視更多關於您的活動的詳細資訊，包括時間、距離、海拔、心率、熱量消耗、踏頻、活動鳥瞰圖、配速與速度表，以及可自訂的報表。

備註：有些資料需要搭配選購的配件，例如心率感測器。



規劃您的訓練：選擇健身目標並載入一個逐日訓練計畫。

分享活動：您可以與朋友連線以追蹤彼此的活動，或是將活動的連結轉貼到您常用的社群網站。

傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect

- 將您的 Edge 自行車錶與手機上的 Garmin Connect app 同步。

- 在電腦上使用 Edge 自行車錶隨附的 USB 線將騎乘資訊上傳至您的 Garmin Connect 帳戶。

數據記錄

裝置可以每秒記錄點位。它會記錄您變更方向、速度或心率的關鍵點。每秒記錄點位可提供極度詳細的軌跡並會使用較多可用的記憶體。

如需更多關於踏頻與功率的數據平均，請參閱 [踏頻或功率的平均值](#)，第 19 頁。

資料管理

備註：此裝置不相容於 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及較舊版本的作業系統。

連接裝置與電腦

注意

為避免鏽蝕，充電或連接至電腦前，請徹底擦乾 USB 埠、防塵蓋與周圍區域。

- 1 拉開 USB 埠的防塵蓋。
- 2 將 USB 線較小的一端插入 USB 埠。
- 3 將 USB 線較大的一端插入電腦的 USB 埠。
您的裝置在 Windows 電腦中顯示為抽取式磁碟機，在 Mac 電腦中顯示為外接磁碟。

傳輸資料到裝置

- 1 將裝置連接到電腦。
裝置在 Windows 電腦中顯示為可移除式磁碟機，在 Mac 電腦中顯示為卷宗。
備註：部分電腦具有多個網路磁碟機可能無法正確顯示裝置磁碟機。請參閱系統操作說明如何連線網路磁碟機。
- 2 在電腦上，開啟檔案瀏覽器。
- 3 選擇一個檔案。
- 4 選擇 **編輯** > **複製**。
- 5 開啟裝置的可攜式裝置、磁碟區或卷宗。
- 6 瀏覽到目的地資料夾。
- 7 選擇 **編輯** > **貼上**。
檔案會出現在裝置磁碟內的檔案清單中。

刪除檔案

注意

如果您不清楚某個檔案的用途，請不要將它刪除。裝置的記憶體中存有重要、不應刪除的系統檔案。

- 1 開啟 Garmin 磁碟。
- 2 如有需要，開啟資料夾。
- 3 選擇一個檔案。
- 4 按下電腦鍵盤的 Delete 鍵。
備註：如果您使用的是 Mac，必須清除垃圾桶以完成移除資料。

中斷 USB 傳輸連接

如果您的裝置連接至電腦後顯示為卸除式裝置或磁碟區，您必須先將裝置安全地從電腦移除，以避免資料毀損。如果您的裝置連接至 Windows 電腦後顯示為可攜式裝置，則不需要安全地將裝置移除。

- 1 完成以下動作：
 - 若為 Windows 電腦，請選取系統匣中的 **安全地移除硬體** 圖示，並選取您的裝置。
 - 若為 Apple 電腦，請選您的裝置並選擇 **檔案 > 退出**。
- 2 從電腦拔出傳輸線。

自訂您的裝置

Connect IQ 功能

使用 Connect IQ app 從 Garmin 或其他提供者新增 Connect IQ 功能到手錶。

資料欄位：讓您下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。

您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器數據與通知。

應用程式：增加互動功能到您的裝置，例如新的戶外及健身活動類型。

使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
- 2 前往 connect.garmin.com 並登入。
- 3 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

自訂模式

Edge 自行車錶有多種方法可以自訂裝置，包括模式。模式是可根據您使用裝置的方式優化裝置的一系列設定。例如您可以替訓練和登山車活動建立不同的設定與檢視。

當您使用模式時變更了設定，例如資料欄位或是測量單位，變更將會自動儲存於使用的模式。

活動模式：不同的騎乘類型可以建立個別的活動模式，例如您可以分別為訓練、比賽與登山車建立不同的活動模式。活動模式包含自訂的資料畫面、活動總計、訓練區間(如心率或速度)、訓練設定(如自動暫停或自動計圈)，以及導航設定。

小秘訣：同步時，活動模式會儲存於您的 Garmin Connect 帳戶中，並且可隨時傳送至裝置。

使用者資訊：您可以更新您的性別、年齡、體重及身高設定。裝置將會使用這些資訊計算準確的騎乘資訊。

設定使用者資訊

使用者可在此設定性別、年齡、體重、身高。裝置將會使用這些資訊計算準確的騎乘資訊。

- 1 選擇 **≡ > 我的數據 > 使用者資訊**。
- 2 選擇一個選項。

性別設定

初次設定裝置時，必須選擇性別。大多數健身和訓練演算法都是以性別區分。為了取得最準確的結果，Garmin 建議您選擇出生時的性別。完成初始設定後，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂使用者資訊設定。

基本資料與隱私權：讓您自訂個人公開檔案上的資料。

使用者設定：設定性別。如果您選擇 **未指定**，則需要性別的演算法將會使用您初次設定裝置時指定的性別。

訓練設定

以下選項與設定能讓您根據訓練需求自訂您的裝置。這些設定會儲存於活動模式中。例如您可以為公路模式設定時間警示、並為登山車模式設定自動計圈的位置。

小秘訣：您也可以可以在 Garmin Connect app 的裝置設定中自訂活動模式。

選擇 **≡ > 活動模式**，並選擇一個模式。

警示與提示：設定計圈的觸發方式，並自訂活動的訓練或導航提示(**警示與提示設定**，第 24 頁)。

自動休眠：讓裝置能夠在閒置五分鐘之後自動進入休眠模式(**自動休眠**，第 25 頁)。

爬坡：啟用 ClimbPro 功能並設定裝置偵測的爬坡類型(**使用 ClimbPro**，第 13 頁)。

資料畫面：讓您自訂或增加活動的資料畫面(**新增資料畫面**，第 24 頁)。

MTB/CX：啟用 grit、flow，以即跳躍的記錄。

導航：設定導航訊息，並自訂地圖和路線設定(**地圖設定**，第 13 頁)(**路線設定**，第 14 頁)。

營養／水分：啟用食物與水分攝取的追蹤。

衛星系統：讓您關閉 GPS(**室內訓練**，第 4 頁)，或設定活動使用的衛星系統(**變更衛星設定**，第 26 頁)。

區段：開啟啟用的區段(**啟用區段**，第 4 頁)。

自我評量：設定您評量此活動感受難度的頻率(**評量活動**，第 2 頁)。

計時器：設定計時器偏好。自動暫停 選項可以讓您設定活動計時器何時會自動暫停(**自動暫停**，第 25 頁)。**計時開始模式** 選項可以讓您設定裝置如何偵測您開始騎乘並自動開始活動計時器(**自動開始計時**，第 25 頁)。

更新活動模式

您可以自訂您的活動模式。您可以自訂某個活動或行程的設定與資料欄位(**訓練設定**，第 23 頁)。

小秘訣：您也可以可以在 Garmin Connect app 的裝置設定中自訂活動模式。

- 1 選擇 **≡ > 活動模式**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇一個模式。
 - 選擇 **新增** 新增或複製模式。
- 3 如有需要，選擇 **⋮** 以編輯模式的名稱、顏色及預設騎乘類型。

小秘訣：在完成一段非常態的騎乘之後，可以手動更改騎乘類型。正確的騎乘類型資訊對於產生適合騎乘的路線非常重要。

新增資料畫面

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **資料畫面** > **新增資料畫面** > **資料畫面**。
- 4 選擇一個類型，並選擇一個或多個資料欄位。
小秘訣：如需所有可用資料欄位的清單，請前往([資料欄位](#)，第 32 頁)。
- 5 按下 **↶** 鍵。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇另一個類型以選擇更多資料欄位。
 - 選擇 **✓**。
- 7 選擇 **^** 或 **v** 變更配置。
- 8 選擇 **✓**。
- 9 選擇一個選項：
 - 選擇一個資料欄位，再選擇另一個資料欄位以將它們重新排列。
 - 選擇一個資料欄位兩下以將其替換。
- 10 選擇 **✓**。

編輯資料畫面

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **資料畫面**。
- 4 選擇一個資料畫面。
- 5 選擇 **欄位配置與資料欄位**。
- 6 選擇 **^** 或 **v** 變更配置。
- 7 選擇 **✓**。
- 8 選擇一個選項：
 - 選擇一個資料欄位，再選擇另一個資料欄位以將它們重新排列。
 - 選擇一個資料欄位兩下以將其替換。
- 9 選擇 **✓**。

重新排列資料畫面順序

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **資料畫面** > **⋮** > **重新排序**。
- 4 選擇一個資料畫面。
- 5 按下 **^** 或 **v** 鍵。
- 6 按下 **↶** 鍵。

警示與提示設定

您可以使用警示朝特定時間、距離、卡路里、心率、踏頻及功率目標訓練。您也可以設定導航警示。警示設定會與活動模式一併儲存([訓練設定](#)，第 23 頁)。

選擇 **≡** > **活動模式**，選擇一個模式並選擇 **警示與提示**。

急轉彎警示：啟用困難彎道的安全警告訊息。

高車流量道路警告：啟用高車流量區域的安全警告訊息。

訓練目標警示：啟用在訓練過程中達成目標時的警示。

計圈：設定如何觸發計圈([依位置自動計圈](#)，第 25 頁)。

時間警示：設定指定時間的警示([設定循環警示](#)，第 24

頁)。

距離警示：設定指定距離的警示([設定循環警示](#)，第 24 頁)。

卡路里警示：設定燃燒指定數量卡路里時的警示。

心率警示：設定裝置在您的心率高於或低於設定目標區間時發出警示([設定範圍警示](#)，第 24 頁)。

踏頻警示：設定裝置在您的踏頻高於或低於自訂的轉數範圍時警示您([設定範圍警示](#)，第 24 頁)。

功率警示：設定裝置在您的功率閾值高於或低於目標區間時警示您([設定範圍警示](#)，第 24 頁)。

折返警示：設定在騎乘期間指示您該掉頭的警示。

進食警示：設定在騎乘期間於指定時間、距離或策略性間隔通知您進食的警示([設定智慧進食及飲水警示](#)，第 24 頁)。

飲水警示：設定在騎乘期間於指定時間、距離或策略性間隔通知您飲水的警示([設定智慧進食及飲水警示](#)，第 24 頁)。

Connect IQ 警示：啟用在 Connect IQ app 中設定的提醒。

設定範圍警示

如果您有選用心率感測器、踏頻感測器，貨功率計，您可以設定範圍警示。範圍警示會在裝置量測值高於或低於指定的範圍數值時通知您。例如您可以設定裝置在您的踏頻低於 40 RPM 或高於 90 RPM 時警示您。您也可以使用訓練區間於，則當踏頻低於 40 RPM 或是高於 90 RPM 都會發出警示訊息來提醒使用者。您也可以使用訓練區間於範圍警示([訓練區間](#)，第 11 頁)。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示**。
- 4 選擇 **心率警示**、**踏頻警示** 或 **功率警示**。
- 5 選擇最小值與最大值，或選擇區間。

每當超過或低於指定範圍時，裝置會顯示通知訊息。如果有開啟音效，裝置也會發出警示音([開啟或關閉裝置音效](#)，第 26 頁)。

設定循環警示

循環警示可以讓裝置在每記錄到一個特定值或間隔時發出通知。例如，您可以設定裝置每 30 分鐘警示一次。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示**。
- 4 選擇警示類型。
- 5 開啟警示。
- 6 輸入數值。
- 7 選擇 **✓**。

每當您達到警示值時，便會跳出訊息。如果有開啟音效，裝置也會發出警示音([開啟或關閉裝置音效](#)，第 26 頁)。

設定智慧進食及飲水警示

智慧警示會依據您目前的騎乘狀態通知您在策略性的間隔進食或飲水。騎乘的智慧警示是依據溫度、海拔提升、速度、持續時間、以及心率與功率資料(如適用)。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示**。
- 4 選擇 **進食警示** 或 **飲水警示**。
- 5 開啟警示。
- 6 選擇 **類別** > **智慧**。

您每次達到智慧提示的估算值時，提示訊息就會出現。如果有開啟音效，裝置也會發出警示音 ([開啟或關閉裝置音效，第 26 頁](#))。

自動計圈

依位置自動計圈

使用者可利用此功能，依設定的位置自動標記圈數。此功能可提供使用者個人於不同區段的運動體能狀態。利用位置自動計圈方式有三種：固定計圈、起點位置固定計圈、標定位置固定計圈。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示** > **計圈**。
- 4 開啟 **自動計圈** 警示。
- 5 選擇 **自動計圈模式** > **依位置**。
- 6 選擇 **計圈**。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **僅按 Lap 鍵時** 在您每次按下 **↻** 鍵及每次經過這些位置時自動計圈。
 - 選擇 **開始並計圈** 在您按下 **▶** 鍵的 GPS 位置及騎乘期間按下 **↻** 鍵的任何位置自動計圈。
 - 選擇 **標記並計圈** 在騎乘前標記的特定 GPS 位置及騎乘期間按下 **↻** 鍵的任何位置自動計圈。
- 8 如有需要，自訂計圈資料欄位 ([新增資料畫面，第 24 頁](#))。

依距離計圈

您可以使用 **自動計圈** 於特定的距離自動計圈。此功能對於比較騎乘中不同路段 (例如每 10 英里或 40 公里) 的表現非常有幫助。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示** > **計圈**。
- 4 開啟 **自動計圈** 警示。
- 5 選擇 **自動計圈模式** > **依距離**。
- 6 選擇 **計圈**。
- 7 輸入數值。
- 8 選擇 **✓**。
- 9 如有需要，自訂計圈資料欄位 ([新增資料畫面，第 24 頁](#))。

依時間自動計圈

您可以使用 **自動計圈** 於特定的時間自動計圈。此功能對於比較騎乘中不同路段 (例如每 20 分鐘) 的表現非常有幫助。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。

- 3 選擇 **警示與提示** > **計圈**。
- 4 開啟 **自動計圈** 警示。
- 5 選擇 **自動計圈模式** > **依時間**。
- 6 選擇 **計圈**。
- 7 選擇時、分、秒值。
- 8 按下 **↵** 鍵或 **↩** 鍵輸入數值。
- 9 選擇 **✓**。
- 10 如有需要，自訂計圈資料欄位 ([新增資料畫面，第 24 頁](#))。

自訂計圈橫幅

您可以自訂出現在計圈橫幅中的資料欄位。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **警示與提示** > **計圈**。
- 4 開啟 **自動計圈** 警示。
- 5 選擇 **自訂計圈顯示**。
- 6 選擇要調整的資料欄位。

自動休眠

您可以使用 **自動休眠** 功能在閒置 5 分鐘後自動進入休眠模式。在休眠模式期間，螢幕會關閉，感測器、藍牙與 GPS 會停用。

裝置休眠時，Wi-Fi 仍會運作。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **自動休眠**。

自動暫停

您可以使用 **自動暫停** 功能在您停止移動或速度低於特定數值時自動暫停計時器。此功能在您騎經紅綠燈或需要減速或暫停的區域時非常有幫助。

備註：活動計時器停止或暫停時不會記錄歷史紀錄。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **計時器** > **自動暫停**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **當停止時** 在停止移動時自動暫停計時器。
 - 選擇 **自訂** 並輸入自動暫停速度。當您的速度低於指定的速度時自動暫停計時器。
- 5 如有需要，自訂計圈資料欄位 ([新增資料畫面，第 24 頁](#))。

自動換頁

您可以使用 **自動換頁** 功能在計時器有在跑的期間自動循環顯示所有的訓練資料畫面。

- 1 選擇 **≡** > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **資料畫面** > **：** > **自動換頁**。
- 4 選擇換頁的速度。

自動開始計時

起始提示功能可在機台收到衛星訊號後，偵測到使用者

正在活動中，機台即會發出聲響提示，提醒使用者要啟動計時功能，記錄騎乘資訊。

- 1 選擇 **≡ > 活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **計時器 > 計時開始模式**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **手動**，並按下 **▶** 鍵以開始活動計時。
 - 選擇 **提示** 以於到達開始速度時顯示提示。
 - 選擇 **自動** 以於速度達到開始速度時自動開始活動計時器。

變更衛星設定

同時使用 GPS 和其他衛星定位比僅用 GPS 更耗電。

- 1 選擇 **≡ > 活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **衛星系統**。
- 4 選擇一個選項。

手機設定

選擇 **≡ > 連結功能 > 手機**。

啟用：啟用藍牙。

備註：啟用藍牙後才能看到其他藍牙設定。

裝置名稱：讓您輸入藍牙配對時辨別裝置的名稱。

與手機配對：使用藍牙功能連結您的裝置與相容的手機。
此設定讓您可以使用藍牙連結功能，包括 LiveTrack 和更新活動到 Garmin Connect。

立即同步：讓您將裝置與已啟用藍牙的相容手機同步。

智慧通知：讓您啟用來自相容手機的通知。

未讀通知：顯示相容手機上未讀的通知。

加入文件回覆簽名：啟用簡訊回覆中的簽名。此功能適用於相容的 Android 手機。

系統設定

選擇 **≡ > 基本設定**。

- 顯示設定 ([顯示設定，第 26 頁](#))
- 小工具設定 ([自訂小工具循環清單，第 26 頁](#))
- 資料記錄設定 ([資料記錄設定，第 26 頁](#))
- 單位設定 ([變更測量單位，第 26 頁](#))
- 音效設定 ([開啟或關閉裝置音效，第 26 頁](#))
- 語言設定 ([變更裝置語言，第 26 頁](#))

顯示設定

選擇 **≡ > 系統 > 顯示**。

自動調整亮度：依照環境光自動調整背光亮度。

背光亮度：設定背光亮度。

背光顯示時間：設定背光開啟時間。

背景模式：設定背景為日間或夜間模式。也可以選擇自動選項，使裝置根據時間自動調整背景模式。

螢幕擷取：讓您在按下 **⏏** 鍵時儲存裝置螢幕上的影像。

使用背光

您可以點選螢幕開啟背光。

備註：您可以調整背光開啟時間 ([顯示設定，第 26 頁](#))。

- 1 選擇 **≡ > 系統 > 顯示**。
- 2 選擇一個選項：
 - 啟用 **自動亮度** 讓裝置依環境光自動調整亮度。
 - 停用 **自動亮度**，選擇 **亮度**，並選擇 **^** 或 **v** 以手動調整亮度。

自訂概覽

- 1 捲動至主畫面底部。
- 2 選擇 **✎**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增概覽** 將概覽新增至概覽循環清單。
 - 選擇一個概覽，並選擇 **重新排序** 在概覽循環清單中更改概覽的位置。
 - 選擇一個概覽，並選擇 **移除** 將其從概覽循環清單中移除。

自訂小工具循環清單

您可以變更小工具循環清單中小工具的順序、移除小工具或加入新的小工具。

- 1 選擇 **≡ > 系統 > 小工具**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **新增小工具** 將小工具新增至小工具循環清單。
 - 選擇一個小工具，並選擇 **重新排序** 在小工具循環清單中更改小工具的位置。

選擇一個小工具，並選擇 **移除** 將其從小工具循環清單中移除。

資料記錄設定

選擇 **≡ > 基本設定 > 資料記錄**。

踏頻平均：設定是否要在踏頻數據中包含沒有踩踏時的零值 ([踏頻或功率的平均值，第 19 頁](#))。

功率平均：設定是否要在功率數據中包含沒有踩踏時的零值 ([踏頻或功率的平均值，第 19 頁](#))。

記錄心率變異：設定活動期間紀錄您的心率變異資訊。

變更測量單位

自定距離、配速、速度、高度、溫度和體重的測量單位。

- 1 選擇 **≡ > 系統 > 單位**。
- 2 選擇一個測量類別。
- 3 選擇測量單位。

開啟或關閉裝置音效

選擇 **≡ > 系統 > 音效**。

變更裝置語言

選擇 **≡ > 基本設定 > 語言**。

時區

每次開啟裝置衛星定位或與手機同步後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。

設定延伸顯示模式

您可以將 Edge 540 自行車錶當做遠端顯示器使用，以檢視來自相容的 Garmin 複合式運動手錶的資料畫面。例如，您可以與相容的 Forerunner 手錶配對，進行鐵人三項活動時在 Edge 自行車錶上顯示其資料畫面。

- 1 在您的 Edge 自行車錶上，選擇 **☰** > **延伸顯示** > **連結手錶**。
- 2 從相容的手錶裝置，選擇 **設定** > **感測器與配件** > **新增** > **延伸顯示** > **連結手錶**。
- 3 依照 Edge 自行車錶及 Garmin 手錶上的螢幕指示完成配對。

完成配對後，配對的手錶的資料畫面會出現在 Edge 自行車錶上。

備註：使用遠端顯示模式時，Edge 的正常功能將會關閉。

配對您的相容 Garmin 手錶與 Edge 自行車錶後，當您下次使用遠端顯示模式時，他們將會自動連結。

退出延伸顯示模式

在遠端顯示模式時選擇 **⋮** > **退出遠端顯示模式** > **✓**。

裝置資訊

為裝置充電

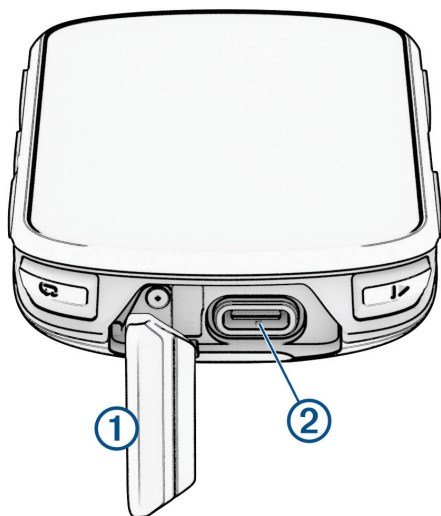
注意

為避免鏽蝕，充電或連接至電腦前，請徹底擦乾 USB 埠、防塵蓋與周圍區域。

在充電之前，請清除 USB 埠與接頭上的泥土、灰塵與污垢以避免短路。

備註：超過許可溫度範圍時，裝置無法進行充電 (*Edge 規格，第 29 頁*)。

- 1 拉開 USB 埠 **②** 的防塵蓋 **①**。



- 2 將充電線插入裝置上的充電埠。
 - 3 將充電線的另一端插入 USB 充電埠。
- 當您將裝置接上電源，裝置將會開機。

- 4 將裝置充飽電。

完成充電後，請蓋緊防塵蓋。

關於電池

警告

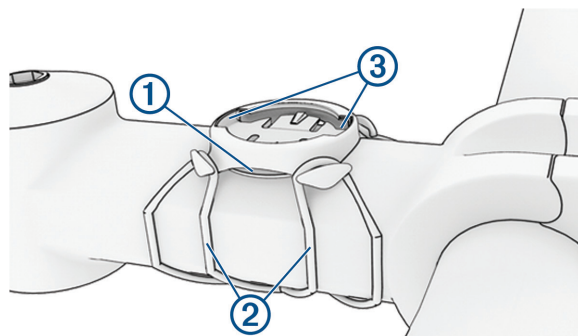
裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝手冊內的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

安裝標準固定座

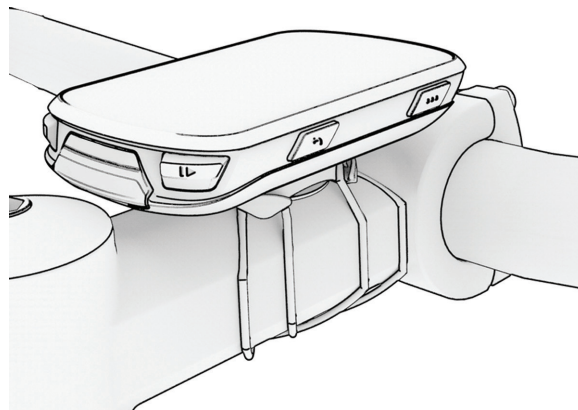
為了確保最佳 GPS 收訊和螢幕可見性，請將自行車固定座放在使裝置與地面呈水平且裝置正面朝向天空的位置。您可以將自行車固定座安裝在龍頭或把手上。

備註：如果您沒有此固定座，請略過此段說明。

- 1 選擇一個合適的位置安裝，避免妨礙騎乘時的安全。
 - 2 請將緩衝墊片 **①** 置於固定座背面。
- 隨附 2 個墊片，請選擇適合您自行車的墊片。墊片與固定座背面應對齊以確保固定座不會移動。



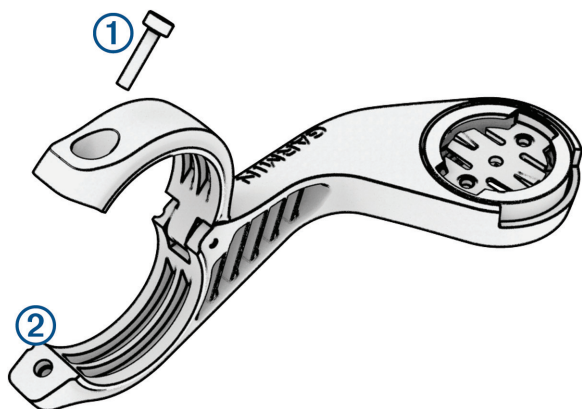
- 3 將固定座放在自行車龍頭上。
- 4 用隨附的兩條橡膠繩 **②** 繞過車體，勾住固定座上的卡榫，以固定自行車固定座。
- 5 將裝置背面的凸片對準固定座上的凹槽 **③**。
- 6 將裝置輕輕壓入並以順時鐘旋轉將裝置鎖定。



安裝把手延伸固定座

備註：若您沒有此固定座，請略過此段說明。

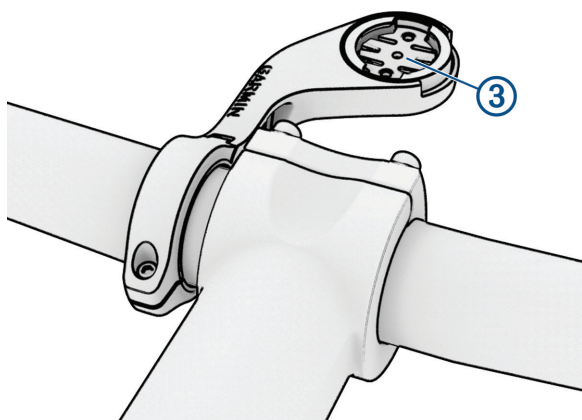
- 1 選擇一個穩固而不會妨礙安全騎乘的位置安裝 Edge 自行車錶。
- 2 使用內六角扳手將螺絲 **①** 從把手扣環 **②** 鬆開。



- 3 將緩衝墊片包覆在欲安裝的車架把手上：
 - 如果手把直徑為 25.4 mm 或 26 mm，用較厚的緩衝墊片。
 - 如果手把直徑為 31.8 mm，用較薄的緩衝墊片。
 - 如果手把直徑為 35 mm，則不需使用緩衝墊片。
- 4 將把手延伸固定座包覆緩衝墊片。
- 5 放入螺絲並鎖緊。

備註：為確保固定座穩固，Garmin 建議將螺絲鎖緊，扭力值上限為 7 lbf-in. (0.8 N-m)。您應定期檢查螺絲的鬆緊度。

- 6 將 Edge 自行車錶背面的凸片對準固定座上的凹槽 (3)。



- 7 輕輕下壓並順時鐘旋轉 Edge 自行車錶直到鎖入定位。

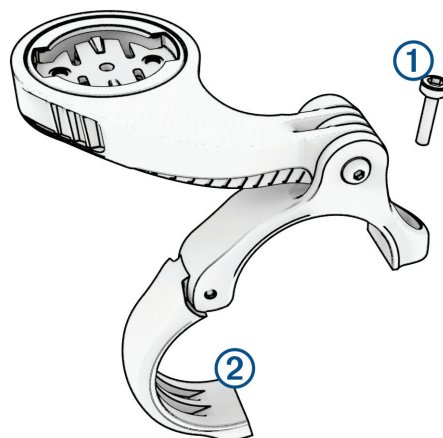
拆卸 Edge

- 1 順時鐘旋轉 Edge 裝置以將其鬆開。
- 2 將 Edge 裝置拿離固定座。

安裝登山車固定座

備註：如果您沒有此固定座，請略過此段說明。

- 1 選擇一個穩固而不會妨礙安全騎乘的位置安裝 Edge 自行車錶。
- 2 使用 3 mm 內六角扳手將螺絲 (1) 從手把扣環 (2) 移除。

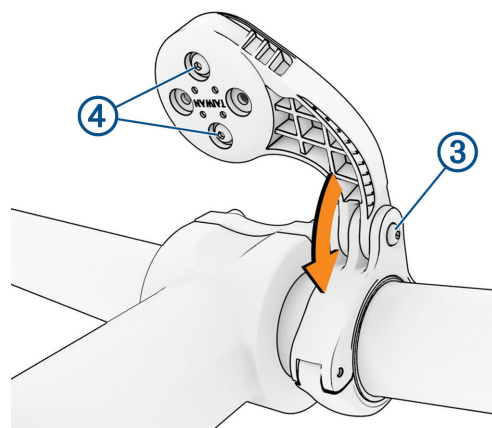


- 3 選擇一個選項：
 - 如果手把直徑為 25.4 mm 或 26 mm，用較厚的緩衝墊片覆蓋手把。
 - 如果手把直徑為 31.8 mm，用較薄的緩衝墊片覆蓋手把。
 - 如果手把直徑為 35 mm，則不需使用緩衝墊片。

- 4 將手把扣環扣住手把，並確保固定座支架在手把上方。

- 5 使用 3 mm 內六角扳手將支架上的螺絲 (3) 鬆開，調整支架位置並鎖緊螺絲。

備註：Garmin 建議的扭力值為 20 lbf-in. (2.26 N-m)。建議您定期檢查螺絲的鬆緊度。

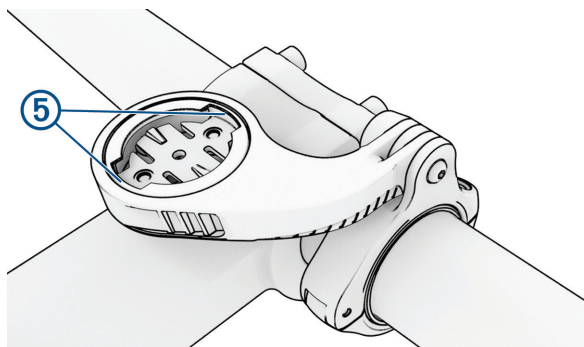


- 6 如有需要，使用 2 mm 內六角扳手將固定座背面的兩個螺絲 (4) 移除，旋轉固定座後再重新鎖入螺絲以調整固定座方向。

- 7 裝回並鎖緊手把固定座的螺絲。

備註：為確保固定座穩固，Garmin 建議將螺絲鎖緊，扭力值上限為 7 lbf-in. (0.8 N-m)。您應定期檢查螺絲的鬆緊度。

- 8 將 Edge 裝置背面的凸片對準固定座上的凹槽 (5)。



9 輕輕下壓並順時鐘旋轉 Edge 裝置直到鎖入定位。

產品更新

您的手錶會在連接藍牙或 Wi-Fi 時自動檢查更新。您可以在系統設定中手動檢查更新 ([系統設定](#)，第 26 頁)。在電腦上，安裝 Garmin Express ([Garmin.com.tw/express](#))；在手機上，安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 地圖更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新裝置軟體前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並且已經將手錶與相容的裝置配對 ([配對您的手機](#)，第 14 頁)。

將您的裝置與 Garmin Connect app 同步。

當有可更新軟體時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送至您的裝置。

使用 Garmin Express 更新軟體

在更新裝置軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並下載 Garmin Express 應用軟體。

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
當有可更新軟體，Garmin Express 會將其傳送到您的裝置。
- 2 依照螢幕指示操作。
- 3 更新過程中請勿從電腦拔除裝置。

備註：如果您已經為裝置設定 Wi-Fi 連線，Garmin Connect 會在裝置連上 Wi-Fi 網路時自動下載新版軟體。

產品規格

注意

電池使用時間為 Garmin 實驗室在標準狀態下的估計值，實際使用電力取決於使用時環境因素與功能，例如是否開啟光學心率、藍牙連線與智慧通知訊息傳送頻率、活動追蹤、搜尋 GPS 訊號狀態、連線各種感測器配件等。

Edge 規格

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	Edge 540：最多可達 26 小時 Edge 540 Solar：使用太陽能充電最多可達 32 小時 ¹
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	ANT+、藍牙、Wi-Fi
防水等級	IEC 60529 IPX7 ²

HRM-Dual 產品規格

電池種類	可自行更換的 CR2032 3V 電池
電池效能	最多可達 3.5 年(每天使用 1 小時)
操作溫度範圍	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
無線傳輸介面	ANT+、藍牙
防水等級	1 ATM ³ 備註： 本產品游泳時不傳輸心率資料。

速度感測器 2 與踏頻感測器 2 規格

電池種類	可自行更換的 CR2032 3V 電池
電池效能	最多可達 1 年(每天使用 1 小時)
速度感測器儲存容量	最多可達 300 小時的活動數據
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
無線傳輸介面	ANT+、藍牙
防水等級	IEC 60529 IPX7 ²

¹ 在 50,000 lux 的戶外環境中連續使用。

² 具備短時間(最多 30 分鐘)浸入 1 公尺深水中的防護能力，更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](#)。

³ 裝置可承受等同 10 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](#)。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，像是機台序號、軟體版本及授權合約。

選擇 **≡** > 系統設定 > 關於 > 版權聲明。

檢視法規及法規資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可提供法規資訊，如地區合規標準提供的識別號碼，及適用產品與授權資訊。

- 1 選擇 **≡**。
- 2 選擇 系統設定 > 法規資訊。

裝置保養

注意

請勿將裝置存放在可能會長時間曝露於極端溫度的地方，這有可能造成永久性的損壞。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶

劑、防曬乳和驅蟲劑。

蓋緊防塵蓋以避免損壞 USB 埠。

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減損產品的壽命。

裝置清潔

注意

裝置充電時，即使少量的汗液或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕，腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

- 1 以中性清潔劑沾濕絨布擦拭裝置。
- 2 將其擦乾。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

保養心率感測器

注意

在清洗胸帶之前，您必須先鬆開並取下心率感測器模組。

胸帶上若累積過多的汗水及鹽分，會降低資料回報的準確性。

- 前往 [心率感測器保養說明](#) 取得詳細的清潔說明。
- 每次使用後請用清水沖洗胸帶。
- 每使用七次後，請用洗衣機清洗胸帶。
- 請勿將胸帶放入烘衣機中。
- 將胸帶掛著或平放晾乾。
- 為延長心率感測器的使用壽命，不使用時請將心率感測器從胸帶取下。

可替換電池

警告

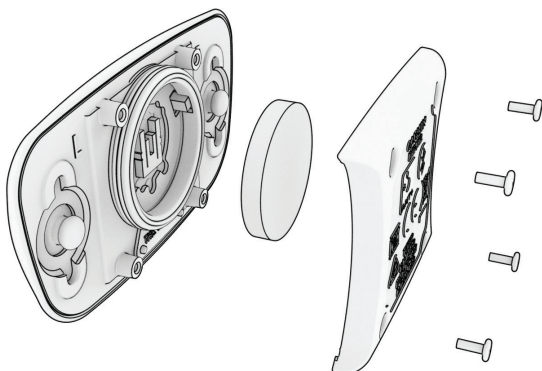
有關產品警告及其他重要資訊，請參閱快速入門手冊中的《安全及產品資訊須知》。

更換 HRM-Dual 的電池

- 1 使用隨附的螺絲起子 (Torx T5) 拆下模組背面的四支螺絲。

備註：2020 年 9 月之前生產的 HRM-Dual 配件使用 Phillips #00 螺絲。

- 2 移除外蓋與電池。



- 3 等待 30 秒。

- 4 將新電池正極朝上置入。

備註：請小心不要損毀或遺失 O 型墊圈。

- 5 裝回背蓋與四顆螺絲。

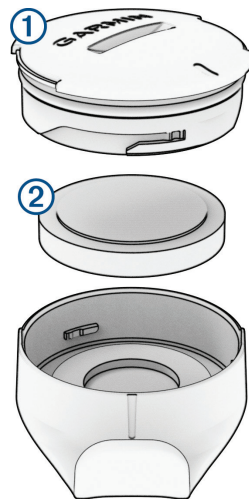
備註：請勿過度鎖緊。

在更換心率感測器的電池之後，您可能需要重新與裝置配對。

更換速度感測器電池

裝置使用一顆 CR2032 電池。轉動兩圈後，LED 閃爍紅燈代表電量偏低。

- 1 找到位於感測器正面的圓形電池蓋 ①。



- 2 逆時鐘旋轉電池蓋直到足以鬆開。

- 3 移除電池蓋與電池 ②。

- 4 等待 30 秒。

- 5 確認正負極將新電池放入電池蓋。

備註：請小心不要損毀或遺失 O 型墊圈。

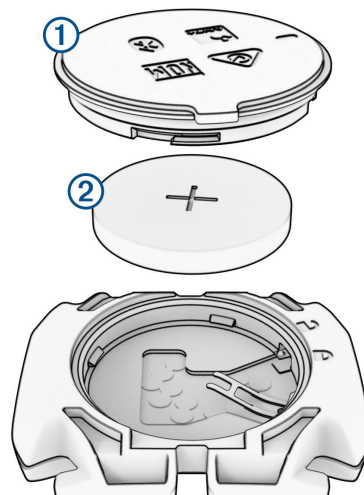
- 6 順時鐘旋轉電池蓋，對齊電池蓋與外殼的標記。

備註：更換電池後 LED 燈會紅綠交錯閃爍數秒。LED 閃爍綠燈然後停止閃爍時，代表裝置已啟動並可傳輸資料。

更換踏頻感測器電池

裝置使用一顆 CR2032 電池。轉動兩圈後，LED 閃爍紅燈代表電量偏低。

- 1 找到感測器背面的圓形電池蓋 ①。



- 2 逆時鐘旋轉電池蓋，直到箭頭指向解鎖圖示且電池蓋足以鬆開。
- 3 移除電池蓋與電池 ②。
- 4 等待 30 秒。
- 5 確認正負極將新電池放入電池蓋。

備註：請小心不要損毀或遺失 O 型墊圈。

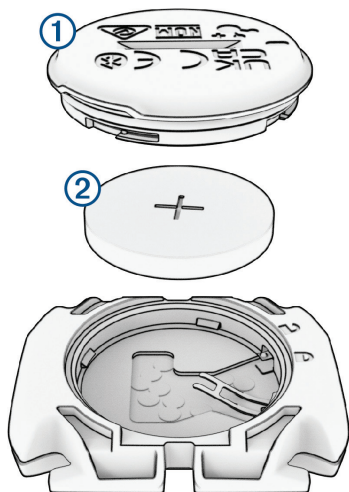
- 6 順時鐘旋轉電池蓋直到箭頭指向上鎖圖示。

備註：更換電池後 LED 燈會紅綠交錯閃爍數秒。LED 閃爍綠燈然後停止閃爍時，代表裝置已啟動並可傳輸資料。

更換踏頻感測器電池

備註：以下說明適用於電池蓋上有硬幣插槽的產品型號。裝置使用一顆 CR2032 電池。轉動兩圈後，LED 閃爍紅燈代表電量偏低。

- 1 找到感測器背面的圓形電池蓋 ①。



- 2 逆時鐘旋轉電池蓋，直到箭頭指向解鎖圖示且電池蓋足以鬆開。
- 3 移除電池蓋與電池 ②。
- 4 等待 30 秒。
- 5 確認正負極將新電池放入電池蓋。

備註：請小心不要損毀或遺失 O 型墊圈。

- 6 順時鐘旋轉電池蓋直到箭頭指向上鎖圖示。

備註：更換電池後 LED 燈會紅綠交錯閃爍數秒。LED 閃爍綠燈然後停止閃爍時，代表裝置已啟動並可傳輸資料。

疑難排解

重置裝置

如果裝置停止回應，您可能需要重置裝置。這個動作不會刪除任何資料或設定。

長按 **≡** 鍵 10 秒。

裝置重新開機。

回復出廠設定

回復裝置預設值和活動模式。此動作會刪除所有使用者輸入的資料，但是不會刪除歷史記錄。

選擇 **≡** > 系統設定 > 機台重置 > 回復出廠設定 > **✓**。

清除使用者資料和設定

清除使用者資料並回復出廠設定。此動作會刪除所有使用者輸入的資料和歷史記錄。例如：騎乘記錄、訓練計畫和騎乘路線。

選擇 **≡** > 系統設定 > 機台重置 > 刪除資料並重新設定 > **✓**。

延長電池效能

- 開啟 **省電模式** ([開啟省電模式](#)，第 31 頁)。
- 降低背光亮度和背光時間 ([顯示設定](#)，第 26 頁)。
- 開啟 **自動休眠** ([自動休眠](#)，第 25 頁)。
- 關閉無線傳輸功能 ([手機設定](#)，第 26 頁)。
- 選擇 GPS 設定 ([變更衛星設定](#)，第 26 頁)。
- 移除不使用的無線感測器。

開啟省電模式

省電模式讓您為長途騎乘調整設定以延長電池效能。

- 1 選擇 **≡** > 省電模式 > 啟用。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **降低背光** 以降低背光亮度。
 - 選擇 **隱藏地圖** 以隱藏地圖畫面。

備註：啟用此選項時，導航轉向提示仍會出現。

- 選擇 **衛星系統** 以變更衛星設定。

估算的剩餘電力將顯示在畫面頂端。

您每次騎乘後應該為裝置充電並關閉電池的省電模式以使用裝置的所有功能。

我的手機無法連結到裝置

如果您的手機無法與裝置連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與裝置關機後再重新開機。
- 在手機上啟用藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與裝置的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。
- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的裝置從 Garmin Connect app 中移除。
- 將您的手機帶到裝置的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 **≡** 或 **...**，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 您可以長按 **⏏** 鍵，然後選擇 **手機** 以手動進入配對模式。

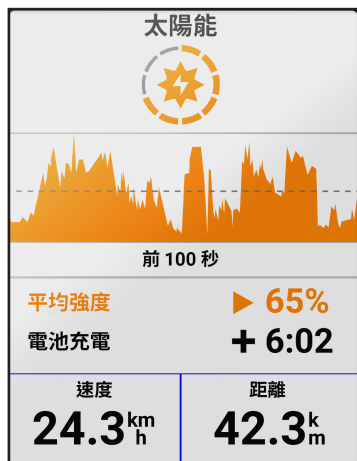
使用 Edge 540 太陽能自行車錶的小秘訣

太陽能充電是為了最佳化並延長裝置的電池效能而設計。裝置即使在休眠模式或關機時也能進行太陽能充電。

- 未使用裝置時，將螢幕朝向太陽光以延長電池效能。
- 活動期間，捲動至太陽能資料頁面。

太陽能資料頁面顯現當下光線狀態的強度，以及自太陽能獲得的累積騎乘時間，考量裝置目前的使用及電

池耗電量。



改善衛星訊號接收

- 請經常將裝置與您的 Garmin 帳戶同步：
 - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的裝置與電腦。
 - 透過啟用藍牙的手機將您的裝置與 Garmin Connect app 同步。
 - 使用 Wi-Fi 無線網絡連結您的裝置與 Garmin 帳戶。

當連接 Garmin 帳戶時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。

- 將裝置帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘。

我的裝置顯示語言錯誤

- 選擇 .
- 向下捲動到清單的倒數第二個項目，並選擇它。
- 向下捲動到清單的第七個項目，並選擇它。
- 選擇您的語言。

設定您的海拔

如果您有目前位置的準確海拔資料，您可以手動校正裝置的高度計。

- 選擇 **導航** >  > **設定海拔**。
- 輸入海拔，並選擇 .

溫度

如果裝置放置在陽光直射的地方、手持裝置時或正在使用外部電源充電。裝置溫度可能會高於實際的天氣溫度。因此，裝置需要一些時間來調整溫度變化。

氣壓式高度計校正

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

- 點選  > **系統** > **校正指針**。
- 選擇一個選項：
 - 選擇 **自動校正**，並選擇一個選項以 GPS 的起點自動校正。

- 要手動輸入目前高度，選擇 **校正** > **手動輸入**。
- 要使用數值高程模型輸入目前海拔，選擇 **校正** > **使用 DEM**。
- 要以 GPS 的起始位置輸入目前海拔，選擇 **校正** > **使用 GPS**。

校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

裝置出廠前已完成校正，且預設會自動校正。如果您發現電子羅盤有異常反應，例如在長途移動或經過劇烈溫差後，您可以手動校正電子羅盤。

- 選擇  > **系統** > **電子羅盤校正**。
- 依照螢幕指示操作。

更換 O 型墊圈

固定架用的 O 型墊圈是可以替換的。

備註：僅能使用 EDPM 橡膠帶替換，請前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商。

取得更多資訊

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW/ 取得更多手冊、文章與軟體更新。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與替換零件的資訊。

附錄

資料欄位

備註：並非所有資料欄位都適用於所有活動類型。某些資料欄位需要相容的配件才能顯示資料。某些資料欄位會出現在裝置上的多個類別中。

小秘訣：您可以從 Garmin Connect app 的裝置設定中自訂資料欄位。

踏頻欄位

名稱	說明
平均踏頻	騎乘。目前活動的平均踏頻。
踏頻	騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。
單圈踏頻	自行車。目前單圈的平均踏頻。

騎乘動態欄位

名稱	說明
平均左腳功率峰值分布	目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。
平均左腳功率分布	目前活動的左腳平均功率分布角度。
平均 PCO	目前活動的平均踏板中心偏移量。

名稱	說明
平均右腳功率分佈	目前活動的右腳平均功率分布角度。
平均右腳功率峰值分布	目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。
左腳單圈功率峰值分布	目前單圈的左腳平均功率峰值分布角度。
左腳單圈功率分布	目前單圈的左腳平均功率分布角度。
單圈 PCO	此圈的平均踏板中心偏移量。
右腳單圈功率峰值分布	目前單圈的右腳平均功率峰值分布角度。
右腳單圈功率分布	目前單圈的右腳平均功率分布角度。
坐姿計圈時間	目前單圈以坐姿踩踏的時間。
站姿計圈時間	目前單圈以站姿踩踏的時間。
左腳功率峰值分布	目前左腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。
左腳功率分布	目前左腳的功率分布角度。功率分佈為產生正功率的踩踏區域。
踩踏施力偏移	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。
右功率峰值分布	目前右腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。
右腳功率分布	目前右腳的功率分佈角度。功率分佈為產生正功率的踩踏區域。
坐姿騎乘時間	目前活動以坐姿踩踏的時間。
站姿騎乘時間	目前活動以站姿踩踏的時間。

距離欄位

名稱	說明
距離	目前航跡或活動的移動距離。
單圈距離	目前單圈的移動距離。
前圈距離	前圈移動的距離。
超前距離	虛擬車手的超前距離。
里程計	持續累加的總旅程距離。重置旅程資料並不會清除此總和。

電動自行車

名稱	說明
協助模式	目前電動自行車的協助模式。
電動自行車電池	剩餘的電池電力。
變速建議	依照目前活動建議您升檔或降檔。您的電動自行車必須為手動變速模式。
旅程範圍	以目前電動自行車設定及剩餘電池電力估算的可移動距離。
智慧續航距離	考量當地地形後，電動自行車可提供協助的估計剩餘距離。

海拔欄位

名稱	說明
剩餘爬升	訓練或騎乘路線時距離高度目標的剩餘爬升。
下個航點爬升量	抵達下一個標記點之前的剩餘爬升。
海拔	目前位置於海平面上或下的高度。
坡度	計算方式為爬升(高度)除以平移(距離)。例如，如果每爬升 3 公尺水平移動距離為 60 公尺，則坡度為 5%。
總爬升	自上次重置後的總爬升距離。
總下降	自上次重置後的總下降距離。
平均爬升速度	目前活動的平均爬升速度。
30 秒 VAM	平均爬升速度的 30 秒移動平均值。
平均 VAM	目前活動的平均爬升速度。
單圈 VAM	目前單圈的平均爬升速度。

齒盤欄位

名稱	說明
Di2 電量	Di2 感測器的剩餘電量。
Di2 變速模式	Di2 感測器目前的變速模式。
大盤	從自行車檔位感測器收到的大盤檔位。
檔位電池	檔位感測器的電池狀態。
檔位組合	檔位感測器測得目前的檔位組合。
檔位	檔位感測器測得自行車大盤和飛輪的檔位。
齒輪比	檔位感測器測得的大盤及飛輪齒片的個別齒數。
飛輪	檔位感測器顯示的自行車飛輪齒片。

量表

名稱	說明
踏頻	自行車。顯示您目前踏頻範圍的彩色儀錶。
踏頻量表	顯示目前活動當下、平均及最高踏頻值的長條圖。
踏頻圖	顯示目前活動踩踏頻率的曲線圖。
高度圖	顯示目前活動所處高度、總爬升及總降落差的曲線圖。
心率	以顏色標示您目前的心率區間。
心率量表	顯示目前活動當下、平均及最大心率的長條圖。
心率圖	顯示目前活動當下、平均及最大心率的曲線圖。
功率	以顏色標示您目前的功率區間。
功率量表	顯示目前活動當下、平均及最大功率輸出的長條圖。
功率圖	顯示目前活動當下、平均及最大功率輸出的曲線圖。

名稱	說明
速度	顯示您目前速度的彩色儀錶。
速度量表	顯示目前活動當下、平均及最大速度的長條圖。
速度圖	顯示目前活動速度的曲線圖。

心率欄位

名稱	說明
% 儲備心率	儲備心率百分比(最大心率減去歇息心率)。
% 最大心率	最大心率的百分比。
有氧效果	目前的活動對有氧體能程度的影響。
無氧效果	目前的活動對無氧體能程度的影響。
平均儲備心率 %	目前活動的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
平均心率	目前活動的平均心率。
平均最大心率 %	目前活動的平均最大心率百分比。
心率	您每分鐘心跳的次數(bpm)。裝置必須有腕式心率或連結至相容的心率感測器。
心率區間	心率的目前範圍(1 至 5)。預設區間是依照使用者的詳細資訊和最大心率為基準(以 220 減去您的年齡)。
心率圖	顯示目前心率區間(1 至 5)的曲線圖。
單圈儲備心率百分比	目前單圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單圈心率	目前單圈的平均心率。
單圈最大心率百分比	目前單圈的平均最大心率百分比。
前圈心率	前圈的平均心率。
訓練負荷	目前活動的訓練負荷。訓練負荷是運動後過耗氧量(EPOC)，代表運動費力的程度。
呼吸率	您每分鐘呼吸的次數(brpm)。
區間內時間	在每個心率或功率區間的經過時間。

車燈

名稱	說明
電量狀態	車燈配件的剩餘電力。
角度狀態	前燈光模式。
車燈模式	車燈網路設定模式。
已連結車燈	已連結車燈數量。

越野表現

名稱	說明
60 平均 Flow	Flow 分數的 60 秒移動平均值。
60 平均 Grit	Grit 分數的 60 秒移動平均值。
Flow	計算目前活動維持速度和平順度的一致性。

名稱	說明
Grit	依據目前活動所處高度、坡度及急速變向計算活動的難易度。
單圈 Flow	目前單圈的總 Flow 分數。
單圈 Grit	目前單圈的總 Grit 分數。

導航欄位

名稱	說明
剩餘爬升	訓練或騎乘路線時距離高度目標的剩餘爬升。
下個航點爬升量	抵達下一個標記點之前的剩餘爬升。
路線點距	抵達路線上的下一個標記點之前的剩餘距離。
目的地位置	您的終點位置。
到達距離	至下一個地點的剩餘距離。
目的地距離	抵達終點之前的剩餘距離，只有在導航時才會出現此資料。
下一航點距離	至路線下一個航點的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
抵達終點時間	預計抵達最終目的地的時間(調整至目的地當地時間)。導航時才會出現此資料。
下個航點抵達時間	抵達路線上的下一個航點的預估時間(調整至航點的當地時間)，只有在導航時才會出現此資料。
目前航向	您的移動方向。
下一個航點	路線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。
航程所需時間	抵達目的地之前的預估剩餘時間。導航時才會出現此資料。
下一轉彎時間	抵達路線中下一個航點之前的預估剩餘時間，只有在導航時才會出現此資料。
預計航程時間	至下一個地點的剩餘時間。

其他欄位

名稱	說明
電池電量	剩餘的電池電力。
卡路里	消耗的總熱量。
GPS 訊號強度	GPS 衛星訊號的強度。
完成圈數	目前活動所完成的圈數。
體能表現狀況	體能表現狀況分數是您運動能力的即時評估。
日出時間	GPS 所在位置的日出時間。
日落時間	GPS 所在位置的日落時間。
溫度	感測到的氣溫。您的體溫會影響溫度感測器。
目前時間	依目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。

名稱	說明
24 小時最低溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
24 小時最高溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。

功率欄位

名稱	說明
功能閾值功率 %	目前功率輸出相較於功能性閾值功率的百分比。
3 秒平衡	左 / 右腳的 3 秒移動平均功率平衡。
3 秒功率	3 秒移動平均功率輸出。
3 秒 瓦 / 公斤	每公斤輸出功率的 3 秒移動平均值 (單位為瓦)。
10 秒平衡	左 / 右腳的 10 秒移動平均功率平衡。
10 秒功率	10 秒移動平均功率輸出。
10 秒 瓦 / 公斤	每公斤輸出功率的 10 秒移動平均值 (單位為瓦)。
30 秒平衡	左 / 右腳的 30 秒移動平均功率平衡。
30 秒功率	30 秒移動平均功率輸出。
30 秒 瓦 / 公斤	每公斤輸出功率的 30 秒移動平均值 (單位為瓦)。
平均功率平衡	目前活動的左 / 右腳平均功率平衡。
平均功率	目前活動的平均輸出功率。
平均 瓦 / 公斤	每公斤的平均輸出功率 (單位為瓦)。
左右平衡	目前的左右腳功率平衡。
強度係數	目前活動的強度係數 (Intensity Factor)。
做功 - kJ	運動過程的累計做功量 (輸出功率)，以千焦耳計算。
單圈平衡	目前單圈的平均左右功率平衡。
單圈標準化功率	目前單圈的平均標準化功率。
單圈功率	目前單圈的平均輸出功率。
前圈標準化功率	前圈的平均標準化功率。
前圈功率	前圈的平均輸出功率。
單圈 瓦 / 公斤	目前單圈的每公斤平均輸出功率 (單位為瓦)。
最大單圈功率	目前單圈的最高輸出功率。
最大功率	目前活動的最高輸出功率。
標準化功率 (NP)	目前活動的標準化功率 (Normalized Power)。
腳踏平整度	測量每次踩踏過程中，騎士對踏板施力的平衡程度。
功率	騎乘自行車。目前的輸出功率 (單位為瓦特)。
功率區間	根據您的 FTP 或自訂設定得出目前的功率輸出範圍 (1 到 7)。

名稱	說明
區間內時間	每個功率區間經過的時間。
扭矩效率	量測踩踏效率的數據。
訓練壓力分數	目前活動的訓練壓力分數。
瓦 / 公斤	每公斤的輸出功率量 (單位為瓦)。

智慧訓練台

名稱	說明
訓練台控制	在訓練期間，室內訓練台產生的阻力。 室內訓練器產生的阻力。

速度欄位

名稱	說明
平均速度	目前活動的平均速度。
單圈速度	目前單圈的平均速度。
前圈速度	前圈的平均速度。
最大速度	目前活動的最大速度。
速度	目前的移動速度。

體力欄位

名稱	說明
體力	目前剩餘體力。
預估距離	目前出力下的目前剩餘體力距離。
體力恢復上限	目前最多可恢復的體力。
預估時間	目前出力下的目前剩餘體力時間。

計時器欄位

名稱	說明
平均單圈時間	目前活動的平均單圈時間。
經過時間	總共記錄的時間長度。例如，如果您啟動計時器跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再啟動計時器跑步 20 分鐘，您的經過時間便為 35 分鐘。
單圈時間	目前單圈的碼錶時間。
前圈時間	前圈的碼錶時間。
計時器	目前倒數計時器上的時間。
超前時間	超前或落後虛擬夥伴的時間。
區段時間	目前活動期間與區段競賽的時間。

訓練課表

名稱	說明
剩餘熱量	訓練過程中，距離設定目標的剩餘熱量。
剩餘距離	訓練或路線騎乘過程中，距離設定目標的剩餘距離。
持續時間	目前訓練階段的剩餘時間。
剩餘目標心率	訓練過程中，您的心率與設定目標的差值。
主要目標	在訓練期間，主要訓練階段的目標。
剩餘路線	訓練過程中剩餘的路線

名稱	說明
次要目標	在訓練期間，次要訓練階段的目標。
步驟距離	在訓練期間，目前階段的距離。
步驟時間	目前訓練階段的經過時間。
剩餘時間	訓練或路線騎乘過程中，距離設定目標的剩餘時間。
訓練比較	比較目前活動與訓練目標的圖表。
訓練步驟	訓練期間，總步驟數中目前的步驟。

最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照性別及年齡標準化分列的最大攝氧量 (VO2 max.) 估算值。

男性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
傑出	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	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
不佳	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
傑出	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	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
不佳	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載。如需更多資訊，請前往 www.CooperInstitute.org。

FTP 等級

這些表格包含依照性別分列的功能閾值功率 (FTP) 估算值。

男性	每公斤瓦特 (W/kg)
優異	高於 5.05
傑出	3.93 - 5.04
良好	2.79 - 3.92
普通	2.23 - 2.78
未經訓練	低於 2.23

女性	每公斤瓦特 (W/kg)
極好	高於 4.30
很好	3.33 - 4.29
好	2.36 - 3.32
普通	1.90 - 2.35
差	低於 1.90

功能性閾值功率是以 Hunter Allen 和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 與相關研究為依據。

心率區間表

區間	最大心率的百分比	感受	功能
1	50-60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70-80%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

輪圈尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈尺寸。

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。您可以量測輪圈的周長或使用網路上的計算機。

