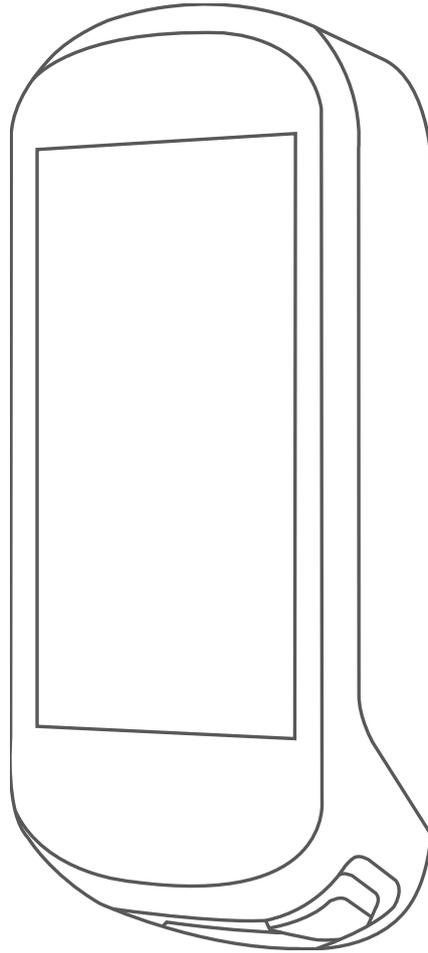


GARMIN®



**EDGE 830**

---

**使用者操作手冊**

© 2019 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬 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](http://Garmin.com.tw)。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner 和 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、Garmin Connect、Garmin Express、Varia、Varia Vision 與 Vector 等均為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 註冊商標。Apple® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。BLUETOOTH® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 文字及商標均為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。Di2™ 及 Shimano STEPS™ 均為 Shimano, Inc. 註冊所有。Shimano® 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。Training Stress Score™ (TSS)、Intensity Factor™ (IF) 及 Normalized Power™ (NP) 等均為 Peaksware, LLC. 的註冊商標。STRAVA 及 Strava™ 均為 Strava, Inc. 的註冊商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance 的註冊商標。Windows® 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各自所有者商標。

本產品經 ANT+ 認證。前往 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) 了解相容產品和 App 應用程式清單。

M/N: AA3485

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>1</b>
裝置介紹.....	1
圖示介紹.....	1
檢視 Widget 小工具.....	1
使用觸控螢幕.....	1
配對您的智慧型手機.....	1
為裝置充電.....	2
關於電池.....	2
安裝手把快拆式固定座.....	2
安裝手把延伸固定座.....	2
拆卸 Edge.....	3
安裝登山車固定座.....	3
獲取 GPS 衛星訊號.....	3
<b>訓練</b> .....	<b>3</b>
開始騎乘.....	3
區段.....	4
Strava™ 區段競賽.....	4
Garmin Connect 上的區段.....	4
開啟區段.....	4
區段競賽.....	4
檢視區段資料.....	4
區段選項.....	4
刪除區段.....	4
訓練計畫.....	5
新增訓練計畫.....	5
重複訓練階段.....	5
從 Garmin Connect 下載訓練計畫.....	5
開始訓練計畫.....	5
停止訓練計畫.....	5
編輯訓練階段.....	5
刪除訓練計畫.....	5
關於訓練行事曆.....	5
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫.....	5
間歇訓練.....	6
建立間歇訓練.....	6
開始間歇訓練.....	6
室內訓練.....	6
配對您的 ANT+ 室內訓練台.....	6
使用 ANT+ 室內訓練台.....	6
設定訓練目標.....	6
<b>我的資料</b> .....	<b>6</b>
生理指標參數.....	6

訓練狀態.....	7
最大攝氧量的估算.....	7
訓練負荷.....	8
訓練負荷分析.....	8
訓練效果.....	8
恢復時間.....	8
取得估算的功能閾值功率(FTP).....	9
檢視壓力分數.....	9
關閉體能狀況通知.....	9
檢視您的功率曲線.....	9
同步活動與生理指標參數.....	9
個人紀錄.....	9
檢視個人紀錄.....	10
還原個人紀錄.....	10
刪除個人紀錄.....	10
訓練區間.....	10
<b>導航</b> .....	<b>10</b>
位置.....	10
標記您的位置.....	10
在地圖上儲存位置.....	10
導航到一個位置.....	10
返回起點.....	10
停止導航.....	10
編輯位置.....	10
刪除位置.....	10
投影航點法.....	11
路線.....	11
規劃騎乘路線.....	11
建立和騎乘固定距離路線規劃.....	11
從 Garmin Connect 下載路線.....	11
路線騎乘小秘訣.....	11
檢視路線詳細資料.....	11
使用 ClimbPro.....	12
路線選項.....	12
停止路線.....	12
Trailforks 路線.....	12
地圖設定.....	12
變更地圖方位.....	12
路線設定.....	12
依活動模式計算路線.....	12
<b>連線功能</b> .....	<b>12</b>
藍牙連線功能.....	13
事故偵測和援助通知功能.....	13
GroupTrack 多人即時位置追蹤.....	13

設定防盜警報 .....	14	設定個人資料 .....	19
播放手機語音提示 .....	14	訓練設定 .....	19
裝置間資料傳輸 .....	14	更新活動模式 .....	19
Wi-Fi 連線應用 .....	14	新增訓練頁面 .....	20
Wi-Fi 連線設定 .....	14	編輯訓練頁面 .....	20
WiFi 連線設定 .....	15	重新排列訓練頁面順序 .....	20
<b>無線感測器 .....</b>	<b>15</b>	警示 .....	20
佩戴心率感測器 .....	15	自動計圈 .....	20
設定心率區間 .....	15	自動休眠 .....	21
異常心率資料小秘訣 .....	15	自動暫停 .....	21
安裝速度感測器 .....	15	自動換頁 .....	21
安裝踏頻感測器 .....	16	起始提示設定 .....	21
速度與踏頻感測器 .....	16	變更衛星設定 .....	21
平均踏頻或平均功率 .....	16	手機設定 .....	21
配對無線感測器 .....	16	基本設定 .....	21
使用功率計訓練 .....	16	顯示設定 .....	21
設定功率區間 .....	16	自訂 Widget 小工具目錄 .....	22
校正功率計 .....	16	數據記錄設定 .....	22
踏板式功率 .....	17	變更測量單位 .....	22
騎乘動態 .....	17	開啟或關閉裝置聲響 .....	22
功率分佈數據 .....	17	時區 .....	22
踩踏施力偏移 .....	17	設定遠端顯示模式 .....	22
使用 Edge 更新 Vector 軟體 .....	17	退出遠端顯示模式 .....	22
情境感知系統 .....	17	<b>裝置資訊 .....</b>	<b>22</b>
使用電子變速器 .....	17	穩定信號傳輸 .....	22
使用電動自行車 .....	17	裝置更新 .....	22
檢視電動自行車感測器詳細資料 .....	17	使用 Garmin Connect 應用程式更新軟體 .....	22
<b>歷史紀錄 .....</b>	<b>17</b>	使用 Garmin Express 應用程式更新軟體 .....	22
檢視騎乘紀錄 .....	17	產品規格 .....	23
檢視各訓練區間的時間 .....	17	Edge 規格 .....	23
刪除騎乘紀錄 .....	18	心率感測器產品規格 .....	23
檢視數據總計 .....	18	速度與踏頻感測器產品規格 .....	23
Garmin Connect .....	18	檢視裝置資訊 .....	23
傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect 帳號 .....	18	檢視法規及法規資訊 .....	23
數據記錄 .....	18	裝置保養 .....	23
資料管理 .....	18	裝置清潔 .....	23
連結裝置與電腦 .....	18	保養心率感測器 .....	23
傳輸資料到裝置 .....	18	更換電池 .....	23
刪除檔案 .....	19	更換心率感測器的電池 .....	23
中斷 USB 傳輸連接 .....	19	更換速度感測器的電池 .....	23
<b>自訂裝置 .....</b>	<b>19</b>	更換踏頻感測器的電池 .....	24
Connect IQ 功能 .....	19	<b>疑難排解 .....</b>	<b>24</b>
使用電腦下載 Connect IQ 功能 .....	19	重置機台設定 .....	24
自訂模式 .....	19	回復出廠設定 .....	24

清除使用者資料和設定 .....	24
延長電池效能 .....	24
開啟省電模式 .....	24
我的手機無法連接到裝置 .....	24
改善衛星訊號接收 .....	25
我的裝置顯示語言錯誤 .....	25
設定海拔 .....	25
溫度 .....	25
更換 O 型圈 .....	25
取得更多資訊 .....	25
<b>附錄 .....</b>	<b>25</b>
資料欄位 .....	25
最大攝氧量標準率等級表 .....	27
功能閾值功率 .....	28
心率區間表 .....	28
輪胎尺寸和周長 .....	28

# 產品介紹

## 警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

## 裝置介紹



①		按壓進入睡眠模式或喚醒裝置。 長按以開啟、關閉電源或鎖定螢幕。
②		按壓開始新的圈數記錄。
③		按壓開始或停止活動計時。
④	Edge 專用 充電埠	使用 Edge 行動電源充電。

備註：前往 [Garmin.com.tw/buy](http://Garmin.com.tw/buy) 購買選用配件。

## 圖示介紹

主畫面可快速進入 Edge 裝置的所有功能。

	選擇圖示進入騎乘頁面。 選擇箭頭切換活動模式。
導航	選擇標記位置、搜尋地點、建立路線或路線導航。
訓練	選擇進入區段、訓練和其他訓練選項。
	選擇進入歷史記錄、個人紀錄、聯絡人和設定。
IQ	選擇進入 Connect IQ 應用程式、小工具和資料欄位。

## 檢視 Widget 小工具

裝置出廠時已預載多個小工具。當裝置已配對智慧型手機或其它兼容裝置，可以使用小工具。

- 1 從主畫面，由上往下滑動螢幕。



顯示設定小工具。閃爍的圖示代表裝置正在搜尋中。實心圖示代表裝置訊號已找到或感測器已連結。選擇圖示以變更設定。

- 2 左右滑動檢視更多小工具。

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。

## 使用觸控螢幕

- 在騎乘計時活動中，點擊螢幕以開啟浮動工具列。
- 利用浮動工具列回到主畫面。
- 選擇 回到主畫面。
- 滑動或選擇箭頭換頁。
- 選擇 回到前頁。
- 選擇 儲存變更並關閉頁面。
- 選擇 關閉頁面並回到前頁。
- 選擇 搜尋附近。
- 選擇 刪除項目。
- 選擇 檢視機台資訊。

## 鎖定觸控螢幕

鎖定螢幕可以並免誤觸螢幕。

- 長按 選擇 鎖定螢幕。
- 活動期間，選擇 。

## 配對您的智慧型手機

要使用 Edge 裝置上的連線功能，必須先在 Garmin Connect 應用程式內進行配對，而非從智慧型手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 使用智慧型手機前往應用程式商店，安裝並開啟 Garmin Connect 應用程式。
- 2 長按 開啟裝置。

首次開啟裝置請先選擇語言。下一個畫面將提示您完成與智慧型手機的配對。

**小秘訣：**從主畫面上下滑動螢幕以檢視小工具。選擇 **手機 > 手機配對** 手動配對手機與裝置。

- 3 選擇一個選項新增您的裝置到 Garmin Connect 帳號：

- 若為首次使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。
- 若您曾經使用 Garmin Connect 應用程式配對其他裝置，在應用程式中選擇 或 ，再選擇 **Garmin**

設備 > 新增裝置，並依照螢幕指示進行操作。

配對成功後裝置會顯示通知訊息並自動與您的智慧型手機完成同步。

## 為裝置充電

### 注意

為了避免潮溼造成腐蝕。在連接電腦或充電之前，請確保裝置 USB 連接埠、防塵蓋及周圍區域的乾燥。

裝置內建鋰離子電池，可以使用標準插座或者電腦 USB 孔進行充電。

**備註：**超過許可溫度範圍時，裝置無法進行充電(Edge 規格，第 23 頁)。

- 1 打開裝置上 USB 連接埠 ② 上的防塵蓋 ①。



- 2 將 USB 傳輸充電線較小的一端插入裝置的 USB 連接埠。
- 3 將 USB 傳輸充電線較大的一端插入 AC 變壓器或是電腦 USB 孔進行充電。
- 4 將 AC 變壓器插入標準插座。
- 當連接電源時，裝置會開啟。
- 5 將裝置完全充飽電。

完成充電後，請蓋緊防塵蓋。

## 關於電池

### 警告

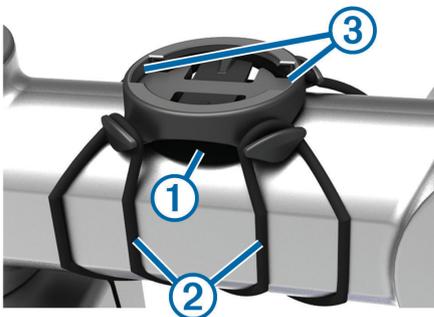
裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

## 安裝手把快拆式固定座

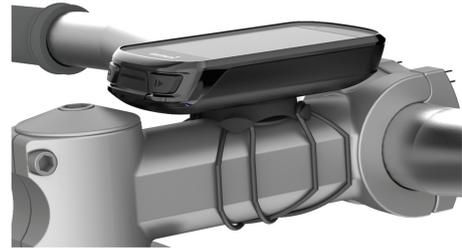
為了得到較佳的 GPS 收訊效果，建議將固定座安裝在使裝置正面朝向天空擺放的方向。您可將自行車固定座安裝於自行車的豎管或把手上。

- 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。

隨附兩片緩衝墊片，請選擇適合您的自行車的墊片。墊片與固定座背面對齊以確保固定座不會移動。



- 3 固定座請放置在自行車車架上。
- 4 請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 將裝置背面的凸出部對準固定座上的凹槽 ③。
- 6 將裝置輕輕壓入自行車固定座上，並以順時鐘旋轉將裝置鎖定。



## 安裝手把延伸固定座

**備註：**若您沒有此固定座，請略過此段說明。

- 1 選擇一個合適並穩固的位置安裝，避免妨礙騎乘時的安全。
- 2 使用內六角扳手將螺絲 ① 從手把扣環 ② 移除。



- 3 將緩衝墊片包覆在欲安裝的車架手把上：
  - 若您的手把直徑為 25.4 mm，請使用厚的緩衝墊片。
  - 若您的手把直徑為 31.8 mm，請使用薄的緩衝墊片。
- 4 將手把延伸固定座包覆緩衝墊片。
- 5 放入螺絲並鎖緊。

**備註：**Garmin 建議的扭力值為 7 lbf-in. (0.8 N-m)。建議您定期檢查螺絲的鬆緊度。

- 6 將裝置背面的凸出部對準固定座上的凹槽 ③。



- 7 將裝置輕輕壓入並以順時鐘旋轉將裝置鎖定。

## 拆卸 Edge

- 1 逆時鐘旋轉鬆開裝置。
- 2 將裝置拿離車架。

## 安裝登山車固定座

**備註：**若您沒有此固定座，請略過此段說明。

- 1 選擇一個合適並穩固的位置安裝，避免妨礙騎乘時的安全。
- 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：
  - 若您的手把直徑為 25.4 mm，請使用厚的緩衝墊片。
  - 若您的手把直徑為 31.8 mm，請使用薄的緩衝墊片。
  - 若您的手把直徑為 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 若有需要，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 鎖緊手把固定座的螺絲。
- 備註：**Garmin 建議的扭力值為 7 lbf-in. (0.8 N-m)。建議您定期檢查螺絲的鬆緊度。
- 8 將 Edge 裝置背面的凸出部對準固定座上的凹槽。



- 9 將裝置輕輕壓入並以順時鐘旋轉將裝置鎖定。

## 獲取 GPS 衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以收取衛星訊號，時間與日期是依據您所在的 GPS 位置自動設定。

- 1 在戶外無遮蔽物的空曠地區開啟使用。  
確認 Edge 的正面是否朝向天空。
- 2 等待裝置搜尋。  
衛星定位可能需 30 至 60 秒。

## 訓練

### 開始騎乘

若您有使用無線感測器或配件，可於初始設定時將其配對並啟用 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。

若您的裝置包含無線感測器，出廠前已完成配對，可於初始設定時將其啟用。

- 1 長按 開啟裝置。
- 2 到室外等待衛星訊號。  
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 或 選擇活動模式。
- 4 選擇 。
- 5 按壓 開始計時。

速度 0.0 km/h	平均速度 0.0 km/h
距離 0 m	
計時器 00:00:00 <sup>00</sup>	
卡路里 0 <sup>K</sup> Cal	高度 -----m

**備註：**開啟活動計時時才有歷史紀錄。

- 6 左右滑動螢幕檢視其他資訊頁面。  
從資訊頁面上方往下滑動，檢視快捷工具列。
- 7 若有需要，點擊螢幕以檢視計時器。
- 8 按壓 停止計時。

**小秘訣：**在儲存並分享於 Garmin Connect 前，您可以更改騎乘模式。使用正確的騎乘模式資訊對於提

供熱門路線產生最佳的騎車路線有很大的幫助。

9 選擇 **儲存騎乘**。

10 選擇 **✓**。

## 區段

**依照區段騎乘：**您可以從您的 Garmin Connect 帳號傳送區段到裝置。區段儲存至裝置後，即可依照區段騎乘。

**備註：**當您從 Garmin Connect 帳號下載路線時，該路線內的所有區段也會一併下載。

**區段競賽：**進行區段競賽，您可以試著保持甚至超越自己或他人於該區段的騎乘紀錄。

## Strava™ 區段競賽

您可以下載 Strava 區段資料到您的 Edge 830 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。

若要成為 Strava 會員，請至您的 Garmin Connect 帳號中的區段小工具。更多詳情請參閱 [www.strava.com](http://www.strava.com)。

手冊中的說明適用於 Garmin Connect 區段與 Strava 區段。

### 使用 Strava 區段探索 Widget 小工具

Strava 區段探索 Widget 小工具可以尋找附近的 Strava 區段。

- 1 從 Strava 區段探索 Widget 小工具，選擇一個區段。
- 2 選擇一個選項。
  - 點選 **★** 在您的 Strava 帳號標記區段。
  - 點選 **下載 > 騎乘** 下載區段到裝置並開始騎乘。
  - 點選 **騎乘** 開始騎乘已下載的區段路線。
- 3 點選 **◀** 或 **▶** 檢視您的區段時間、朋友的最佳時間和該區段的第一名的時間。

區段會顯示在地圖上。

## Garmin Connect 上的區段

從 Garmin Connect 下載區段前，您必須先擁有 Garmin Connect 帳號 ([Garmin Connect](#)，第 18 頁)。

**備註：**若您正在使用 Strava 區段路線，當您的裝置與 Garmin Connect 應用程式同步時，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 應用程式。
  - 前往 [connect.Garmin.com](http://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 裝置，選擇 **訓練 > 區段**。
- 6 選擇該區段。
- 7 選擇 **地圖 > 騎乘**。

## 開啟區段

您可以開啟區段競賽及通知，在您接近區段時發出警示。

- 1 選擇 **訓練 > 區段 > ☰ > 開啟/關閉 > 編輯多個區段**。
- 2 選擇要開啟的區段。

**備註：**只有開啟的區段會出現接近通知。

## 區段競賽

區段也是虛擬的競賽路線。您可以與區段競賽，並與自己過去表現、其他車友的表現、Garmin Connect 帳號的朋友或自行車社群成員比較。您可以上傳活動資料到 Garmin Connect 帳號，以檢視您的區段排名。

**備註：**如果您的 Garmin Connect 帳號和 Strava 帳號已經連線，您的活動會自動更新至 Strava，方便您檢視區段排名。

- 1 按下 **▶** 開始計時並開始騎乘。  
當通過已開啟的區段路線，即可與該區段競賽
- 2 開始區段競賽。  
裝置將自動顯示區段資訊頁面。



- 3 若有需要，在競賽中使用箭頭變更您的目標。  
您可以與區段領先者、過去的紀錄或其他車友進行競賽 (如果適用)。目標會依據您目前的表現自動調整。  
結束區段後，裝置會顯示完成訊息。

## 檢視區段資料

- 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** 在地圖上檢視路線。
  - 選擇 **高度圖** 檢視海拔高度。
  - 選擇 **排行榜** 檢視騎乘時間和平均速度的排名、個人最佳時間和最佳平均速度。

**小秘訣：**您可以選擇排行榜上的成績以更改區段競賽目標。

## 區段選項

選擇 **訓練 > 區段 > ☰**。

**轉彎提示：**開啟或關閉轉彎提示。

**自動選擇挑戰者：**開啟以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。

**開啟 / 關閉：**開啟或關閉裝置上的區段。

**刪除：**從裝置刪除裝置上儲存的所有或多個區段。

## 刪除區段

- 1 選擇 **訓練 > 區段**。
- 2 選擇一個區段。

- 3 選擇  > .

## 訓練計畫

您可以自訂訓練計畫，包括為每個訓練步驟設定目標，或針對距離、時間及卡路里自訂目標。您可以使用 Garmin Connect 建立訓練計畫，或選擇 Garmin Connect 內建的訓練計畫，將它傳送至裝置。

您可以使用 Garmin Connect 來安排訓練時程，預先規劃訓練的內容，並將它儲存在裝置中。

### 新增訓練計畫

- 1 選擇 **訓練 > 訓練計畫 > 新增**。
- 2 輸入名稱，並選擇 .
- 3 選擇 **新增訓練階段**。
- 4 選擇訓練步驟類型。  
例如：選擇 **休息** 設定該階段休息。  
休息時，碼表會持續計時並記錄資訊。
- 5 選擇訓練步驟持續時間。  
例如：選擇 **距離** 設定達到指定距離結束此階段。
- 6 若有需要，輸入自訂訓練階段持續時間的數值。
- 7 選擇訓練步驟目標類型。  
例如：選擇 **心率區間** 在階段期間維持穩定心率。
- 8 若有需要，選擇目標區間或輸入自訂範圍。  
例如：您可以選擇一個心率區間。每當您的心率超過或低於該區間的心率時，裝置會發出警示聲並顯示提醒訊息。
- 9 選擇  儲存階段步驟。
- 10 選擇 **新增訓練階段** 新增更多階段至訓練計畫。
- 11 選擇  儲存訓練計畫。

### 重複訓練階段

至少須建立一個階段才能重複訓練階段。

- 1 選擇 **新增訓練階段**。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **重複** 以重複該階段一至多次。例如：重複一個 5 英里的階段 10 次。
  - 選擇 **重複直到** 設定特定重複時間。例如：重複直到心率達到 160 bpm。
- 3 選擇 **返回訓練階段** 並選擇要重複的階段。
- 4 選擇  儲存階段步驟。

### 從 Garmin Connect 下載訓練計畫

下載行事曆與訓練計畫前必須先確定您有 Garmin Connect 帳號 ([Garmin Connect](#)，第 18 頁)。

- 1 選擇一個選項：
  - 開啟 Garmin Connect 應用程式。
  - 前往 [connect.Garmin.com](#)。
- 2 建立並儲存訓練計畫。
- 3 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 4 依照螢幕指示操作。

### 開始訓練計畫

- 1 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 2 選擇訓練計畫。
- 3 選擇 **騎乘**。
- 4 按下  開始計時。

當您開始訓練計畫，裝置會顯示每一個階段步驟、目標 (如果有的話) 和現在的訓練數據。階段快結束時，會發出警示音和顯示訊息提醒，直到下個階段開始。

### 停止訓練計畫

- 隨時都可以選擇  結束訓練計畫階段並開始下一個階段訓練。
- 隨時從螢幕下方往上滑動螢幕，選擇 **重新開始階段** 以結束階段並重新開始此階段。
- 隨時按下  結束計時。
- 隨時從螢幕上方往下滑動螢幕，並於控制小工具，選擇 **停止訓練計畫 > ** 以停止訓練計畫。

### 編輯訓練階段

- 1 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 2 選擇一個訓練計畫。
- 3 選擇 .
- 4 選擇階段並選擇 **編輯此訓練階段**。
- 5 更改階段類別並選擇 .
- 6 選擇  儲存訓練計畫。

### 刪除訓練計畫

- 1 選擇 **訓練 > 訓練計畫 >  > 刪除多筆資料**。
- 2 選擇一個或多個訓練計畫。
- 3 選擇 .

### 關於訓練行事曆

您可在 Garmin Connect 網站 [connect.Garmin.com](#) 上搜尋與排定想要進行的訓練計畫，排定後的訓練計畫會排入您的行事曆中，您可將 Garmin Connect 上的行事曆下載至裝置，在裝置上您可看到訓練計畫依據日期標註在您的行事曆上。在訓練計畫選單中，也可看到所有您下載的訓練計畫。

### 使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

下載行事曆與訓練計畫前必須先確定您有 Garmin Connect 帳號 ([Garmin Connect](#)，第 18 頁)。

您可以瀏覽 Garmin Connect 尋找訓練計畫、訓練行事曆和騎乘路線。

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com](#)。
- 3 選擇並進行訓練計畫的排程。
- 4 於行事曆中檢視並確認訓練計畫。
- 5 選擇一個選項：
  - 在電腦上使用 Garmin Express 應用程式同步您的裝置。
  - 在智慧型手機上使用 Garmin Connect 應用程式同步您的裝置。

## 間歇訓練

使用者可以依照時間或者距離建立間歇訓練。已知騎乘距離時，您可以使用開放式的間歇類別。按壓 ，裝置即記錄一段間歇訓練，並切換至休息間歇。

### 建立間歇訓練

- 1 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間歇 > 類別**。
- 2 選擇一個選項。  
**小秘訣：**類別設定為開放，可以自訂開放式的間歇訓練。
- 3 若有需要，輸入間歇訓練的上限及下限值。
- 4 選擇 **持續時間**，輸入間歇訓練的時間數值，再選擇 。
- 5 選擇 。
- 6 選擇 **休息 > 類別**。
- 7 選擇一個選項。
- 8 若有需要，輸入間歇時間的上限及下限值。
- 9 選擇 **持續時間**，輸入休息時間數值，再選擇 。
- 10 選擇 。
- 11 選擇一個或多個選項：
  - 選擇 **重複** 設定重複的次數。
  - 選擇 **暖身 > 開啟** 在訓練中新增開放式的暖身活動。
  - 選擇 **緩和 > 開啟** 在訓練中新增開放式的緩和活動。

### 開始間歇訓練

- 1 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。
- 2 選擇  開始計時。
- 3 若間歇訓練中有暖身活動，按  開始第一個間歇。
- 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。

## 室內訓練

在室內訓練或者要節省電量您可以關閉 GPS。

當 GPS 關閉時，除非您有一台兼容的感測器或室內訓練台將速度和距離資料傳輸至裝置，否則無法測量速度和距離。

### 配對您的 ANT+ 室內訓練台

- 1 裝置與 ANT+ 室內訓練台需保持 3 公尺之內的距離。
- 2 選擇 **訓練 > 室內訓練台 > 配對 ANT+ 訓練台**。
- 3 選擇室內訓練台與裝置配對。
- 4 選擇 **新增**。  
當室內訓練台與裝置配對完成，訓練台會顯示為已連結感測器。您可以自訂資訊頁面顯示感測器數據。

### 使用 ANT+ 室內訓練台

在配對 ANT+ 室內訓練台之前，請先安裝腳踏車到訓練台並配對裝置 (**配對您的 ANT+ 室內訓練台**，第 6 頁)。

使用裝置與訓練台模擬路線、活動和訓練計畫。使用室內訓練台時，GPS 會自動關閉。

- 1 選擇 **目錄 > 訓練 > 室內訓練台**。
- 2 選擇一個選項：

- 選擇 **依據路線** 儲存路線 (**路線**，第 11 頁)。
  - 選擇 **依據活動** 儲存路線 (**開始騎乘**，第 3 頁)。
  - 選擇 **依據訓練** 儲存訓練 (**訓練**，第 3 頁)。
- 3 選擇路線、活動或訓練計畫。
  - 4 選擇 **騎乘**。
  - 5 按壓  開始計時。  
訓練台阻力的大小是根據騎乘路線的高度調整變化。

### 設定阻力

- 1 選擇 **訓練 > 室內訓練台 > 設定阻力**。
- 2 設定訓練台阻力。
- 3 選擇  開始計時。
- 4 若有需要，選擇  >  調整活動期間的阻力大小。

### 設定目標功率

- 1 選擇 **訓練 > 室內訓練台 > 目標功率設定**。
- 2 設定目標功率。
- 3 選擇一個活動模式。  
依據速度調整阻力以維持穩定的輸出功率。
- 4 若有需要，選擇  或  調整活動期間的阻力大小。

### 設定訓練目標

虛擬夥伴功能可用來設定訓練目標，讓您可以朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度前進。在你的訓練中，裝置提供了與目標差距的即時回饋。

- 1 選擇 **訓練 > 訓練目標**。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **只有距離** 選擇預設距離或自訂距離。
  - 選擇 **距離 / 時間** 選擇距離與時間目標。
  - 選擇 **距離 / 速度** 選擇距離與速度目標。顯示訓練目標頁面，包括預計完成時間。裝置會依據您的狀態估計預計完成時間。
- 3 選擇 。
- 4 按  開始計時。
- 5 若有需要，滑動螢幕檢視虛擬夥伴頁面。
- 6 完成活動後，按  > **儲存騎乘**。

## 我的資料

裝置會記錄您的個人數據並計算生理指標參數。體能狀態需要配對相容的心率感測器或功率計才能估算。

### 生理指標參數

生理指標參數可幫助您追蹤並了解您的訓練活動與比賽表現。這些參數需要佩戴腕式或相容的胸帶式心率感測器進行數個活動。騎乘指標參數需要搭配相容的胸帶式心率感測器和功率計。

此計算數據由 Firstbeat 提供與支援。有關更多詳細資料，請至 [Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics](http://Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics)。

**備註：**初期的數值可能會不準，裝置需要您完成數個活動以準確估算您的表現。

**訓練狀態：**訓練狀態顯示訓練對您體能與表現的影響。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.) 是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量 (以毫升為單位)。

當您在適應高溫環境或高海拔時，裝置會顯示依照溫度及海拔調整的最大攝氧量。

**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。

**訓練負荷分析**：裝置會分析您的訓練負荷，並依照每次活動的強度和結構對訓練負荷進行分類。訓練負荷分析包括計算每種類別累積的負荷及訓練重點。裝置會顯示過去 4 週的負荷分配。

**預估恢復時間**：讓您知道需要充分休息多少時間到完全恢復體能，以進行下一次的強力訓練。

**功能閾值功率 (FTP)**：裝置會使用您預設的使用者設定和最大攝氧量估算您的功能閾值功率。依照指示進行測量，可以獲取更精確的 FTP。

**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。裝置會記錄您保持靜止不動 3 分鐘的心率變異度。這個參數評估您整體的壓力等級。分數為 1 到 100，分數越低代表壓力等級越低。

**體能狀況指數**：實際評估您活動 6 至 20 分鐘後的體能狀況。體能狀況可以新增至資料欄位，在活動期間外查閱您的體能狀況。以便比較實際體能狀況和平均健康狀態。

**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。您可以視您的訓練狀態規劃未來的訓練，以持續提升您的體能。

**巔峰狀態**：利於競賽的理想體能狀態。因為巔峰狀態很短，應該提前計畫，降低訓練負荷，讓身體有充分的時間恢復。

**高效訓練**：有效提升體能與表現的訓練負荷量。訓練期間安排恢復計畫以維持體能也是很重要的。

**維持效果**：目前的訓練負荷量足以維持您的體能。若要進一步提升體能，可以加入多樣的訓練類型或增加訓練量。

**恢復訓練**：輕度訓練有助於體能的恢復，尤其在長期高強度訓練時更是不可或缺。待身體足夠恢復後，即可回到較高的訓練負荷。

**效率不佳**：訓練負荷充足，但體能下降中。身體可能很努力想要恢復體能，所以請注意您整體的健康狀況。包括壓力、營養和休息。

**訓練中斷**：當您超過一週沒有達到平常的訓練負荷，已影響您的體能。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

**過度訓練**：訓練負荷過高，適得其反。應該讓身體適當休息。安排輕度訓練好讓您的身體有時間復原。

**資料不足**：裝置需要至少一至兩週的訓練資料，包括包

含跑步或騎車的最大攝氧量，才能評估您的訓練狀態。

## 最大攝氧量的估算

最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量 (以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而增加。若將 Garmin 裝置與相容的心率感測器和功率計配對，即可得出騎乘自行車的最大攝氧量。

### 取得最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須佩戴有心率感測器並安裝功率計，且將其與裝置完成配對 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。完成個人資料 ([設定個人資料](#)，第 19 頁)，與最大心率的設定 ([設定心率區間](#)，第 15 頁)，可得到更準確的資料。

**備註**：裝置需要藉由更多資料來瞭解您的騎乘狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 室外穩定且高強度的騎乘至少 20 分鐘。
- 2 完成騎乘後，選擇 **儲存騎乘**。
- 3 選擇 **≡ > 我的資料 > 訓練狀態 > 最大攝氧量**。  
您的最大攝氧量估算會以數字顯示，並以指針標示於色彩量表上。



紫	優越
藍	良好
綠	好
橘	普通
紅	差

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料由 The Cooper Institute<sup>®</sup> 授權提供，可參考附錄 ([最大攝氧量標準率等級表](#)，第 27 頁)，或前往 [www.Cooperinstitute.org](http://www.Cooperinstitute.org)。

### 騎乘最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算小秘訣

騎乘時持續中強度的穩定活動，並且心率與功率沒有高度的變化，能夠提升估算騎乘最大攝氧量的成功率與準確性。

- 騎乘前，檢查 Edge 830、心率感測器、功率計的功能是否正常，配對了沒有，和是否已充飽電。
- 20 分鐘的騎乘期間，維持最大心率的 70% 以上。
- 20 分鐘的騎乘期間，維持穩定的功率。
- 避免高低起伏的地形。
- 避免騎在人群中，以免受到干擾。

### 熱適應及高海拔適應

高溫及高海拔等環境因素會影響您的訓練及體能表現。例如，高海拔訓練可以增進您的體能，但當您暴露在高海拔時，您可能會注意到您的最大攝氧量暫時下降。

Edge 830 會在溫度高於 22°C (72°F) 或海拔超過 800 公尺 (2625 呎) 時發出適應通知並提供調整後的最大攝氧量及訓練狀態。您可以在訓練狀態 Widget 小工具中監測您的熱適應和高海拔適應。

**備註：**熱適應功能僅限於 GPS 活動，並需要已配對的智慧型手機提供天氣資訊。完全適應最少需要 4 個訓練天數。

## 訓練負荷

訓練負荷測量您過去 7 天的訓練量，也就是運動後的過耗氧量 (EPOC) 總和。量表將顯示您目前的負荷是低、高還是介於維持或提升體能的最佳範圍。最佳範圍的劃定取決於您的體能表現及訓練資料。訓練時間及強度增加或減少時，最佳範圍將跟著調整。

### 取得訓練負荷估算

在估算訓練負荷前，您必須先穿戴心率感測器、安裝功率計並與裝置配對完成 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。如果您購買的裝置已包含心率感測器，感測器在出廠前已完成裝置配對。

為了獲得更精準的恢復時間估算，請先完成設定使用者資料 ([設定個人資料](#)，第 19 頁)，與最大心率 ([設定心率區間](#)，第 15 頁)。

**備註：**裝置需要藉由更多資料來瞭解您的騎乘狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 至少一周進行一次騎乘活動。
- 2 選擇  > 我的資料 > 訓練狀態 > 訓練負荷。

您的訓練負荷估算會以數字顯示，並以指針標示於色彩量表上。



 橘	高
 綠	極佳
 藍	低

## 訓練負荷分析

為了使您的運動表現和體能增進最大化，您的訓練應該分配成三個類別：低有氧、高有氧及無氧訓練。訓練負荷分析會顯示您目前的訓練在各個類別的分配並建議訓練目標。訓練負荷分析需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、極佳或高。在累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算會有更詳細的訓練目標，幫助您的訓練活動取得最佳平衡。

**低於目標：**在所有強度類別中，您的訓練負荷低於最佳值。請試著增加鍛煉的持續時間或頻率。

**低有氧缺乏：**請試著增加更多低有氧活動，來為高強度活動提供恢復及平衡。

**高有氧缺乏：**請試著增加更多高有氧活動，隨著時間幫助提高乳酸閾值及最大攝氧量。

**無氧缺乏：**請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

**平衡：**訓練負荷平衡，並在您繼續訓練時提供全方位的健身益處。

**低有氧：**您的訓練負荷主要是低有氧運動，可提供紮實的基礎，為增加更激烈的鍛煉做好準備。

**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強度活動，可快速的提高健身效果，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。

## 訓練效果

訓練效果測量單一活動對您的有氧適能和無氧適能的影響。訓練效果在您從事活動時累積數值。當活動持續進行時，訓練效果的數值會持續增加。

訓練效果的計算取決於您的個人資料及訓練歷史，並納入您從事活動時的心率、持續時間及強度。裝置內建 7 種不同的訓練效果標示，描述每項活動的主要益處。每個標示皆以顏色編碼，並對應到您的訓練負荷分析 ([訓練負荷分析](#)，第 8 頁)。每則回饋訊息例如「高度影響最大攝氧量」都能在 Garmin Connect 活動詳細資料中找到對應。

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。

您可以在訓練頁面中加入 有氧訓練效果 及 無氧訓練效果 的資料欄位以監測您從事活動時的數值。

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 提供與支援。更多資訊，請至 [www.firstbeat.com](http://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煉前需要多少時間。

**備註：**恢復時間的估計是根據您最大攝氧量的估計，一開始可能會顯得不準確。在進行數次活動後，裝置就能更加了解您的活動表現。

活動結束後即會顯示恢復時間建議，並開始倒數時間直到適合再次開始鍛鍊。

### 檢視您的體能恢復時間

必須先配戴心率感測器並完成配對(配對無線感測器，第 16 頁)，才能使用恢復時間建議功能。如您購買的裝置已包含心率感測器，裝置在出廠前已完成配對。為了獲得更精準的恢復時間估算，請先完成設定使用者資料(設定個人資料，第 19 頁)，與最大心率(設定心率區間，第 15 頁)。

1 選擇 **≡** > 我的資料 > 恢復訓練 > 開啟。

2 開始騎乘

3 完成騎乘後，選擇 **儲存騎乘**。

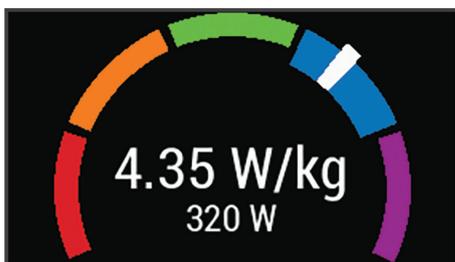
螢幕顯示體能恢復時間。最長時間 4 天，最短 6 小時。

### 取得估算的功能閾值功率(FTP)

裝置使用預設的使用者資料來估算功能閾值功率(FTP)。為了取得更精確的數值，請完成配對心率感測器與功率計再進行 FTP 測量(進行 FTP 測量，第 9 頁)。

選擇 **≡** > 我的資料 > FTP。

估算的 FTP 單位為每公斤瓦特的測量值，並以指針標示於色彩量表上。



紫	優越
藍	良好
綠	好
橘	普通
紅	差

更多資訊，請檢視附錄(功能閾值功率，第 28 頁)。

### 進行 FTP 測量

在進行 FTP 測量前，您必須先配對心率感測器和功率計(功能閾值功率，第 28 頁)。

1 選擇 **≡** > 我的資料 > FTP > FTP 測量 > 騎乘。

2 選擇 **▶** 開始計時。

開始騎乘後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率數據。測量結束會顯示訊息提醒。

3 選擇 **▶** 停止計時。

4 選擇 **儲存騎乘**。

完成測量後，螢幕會顯示 FTP，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率(單位：瓦特)，並以指針標示於色彩量表上。

### 自動測量 FTP

在進行 FTP 測量前，您必須先配對心率感測器和功率計

(配對無線感測器，第 16 頁)。

1 選擇 **≡** > 我的資料 > FTP > 開啟自動計算。

2 室外穩定且高強度的騎乘至少 20 分鐘。

3 完成騎乘後，選擇 **儲存騎乘**。

4 選擇 **≡** > 我的資料 > FTP。

完成測量後，螢幕會顯示 FTP，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率(單位：瓦特)，並以指針標示於色彩量表上。

### 檢視壓力分數

在檢視壓力分數前，需佩戴胸帶式心率感測器並配對裝置(配對無線感測器，第 16 頁)。

您的壓力分數可經由 3 分鐘靜止站立測得，Edge 會分析心率變異來決定您的整體壓力分數。訓練活動、睡眠、營養以及整體生活壓力指數都會影響結果。壓力分數的範圍介於 1 至 100，1 代表壓力極小的狀態，而 100 代表極大的壓力狀態。了解您的壓力分數能夠幫助您決定身體是準備好合進行激烈的跑步或瑜珈活動。

**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 **≡** > 我的資料 > 壓力分數 > 測量。

2 靜止站立 3 分鐘。

### 關閉體能狀況通知

體能狀況通知預設為開啟。部分體能狀況通知會在您完成活動時顯示。還有一些體能狀況通知會在活動進行中或在您達到特定目標時顯示，例如最大攝氧量的估算。

1 選擇 **≡** > 我的資料 > 體能狀況通知。

2 選擇一個選項。

### 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 16 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 **≡** > 我的資料 > 功率曲線。

2 選擇 **<** 或 **>** 設定時間區間。

### 同步活動與生理指標參數

您可以透過 Garmin Connect 帳號將您的活動及生理指標參數從其他 Garmin 裝置同步到 Edge 830。這會使您的裝置更準確呈現您的訓練狀態及體能。例如，您可以使用 Forerunner 紀錄一次跑步，之後在 Edge 830 上檢視您的活動詳細資料及整體訓練負荷。

1 選擇 **≡** > 我的資料 > 訓練狀態。

2 選擇 **≡** > **Physio TrueUp**。

當您的裝置與智慧型手機完成同步後，您在其他 Garmin 裝置上記錄的近期活動和生理指標參數就會出現在您的 Edge 830 上。

### 個人紀錄

完成騎乘後，裝置會顯示此次活動達到的新紀錄。個人紀錄包含相同距離的最快騎乘時間、最長騎乘距離與騎乘期間最大上升高度。若與相容的功率計配對，裝置會

顯示 20 分鐘區間的最大功率值。

## 檢視個人紀錄

選擇 **☰** > 我的資料 > 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 **☰** > 我的資料 > 個人紀錄。
- 2 選擇要還原的紀錄。
- 3 選擇 **◀** > **✓**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動紀錄。

## 刪除個人紀錄

- 1 選擇 **☰** > 我的資料 > 個人紀錄。
- 2 選擇一個個人紀錄。
- 3 選擇 **🗑️** > **✓**。

## 訓練區間

- 心率區間(設定心率區間, 第 15 頁)
- 功率區間(設定功率區間, 第 16 頁)

# 導航

導航功能與設定也適用於導航路線(路線, 第 11 頁)和區段(區段, 第 4 頁)。

- 位置和尋找地點(位置, 第 10 頁)
- 規劃路線(路線, 第 11 頁)
- 路線設定(路線設定, 第 12 頁)
- 地圖設定(地圖設定, 第 12 頁)

## 位置

可以在裝置紀錄並儲存位置。

## 標記您的位置

接收到衛星訊號才能標記位置。此功能可用於記錄地標或者返回某個特地點。

- 1 開始騎乘。
- 2 選擇 **導航** > **☰** > 標定航點 > **✓**。

## 在地圖上儲存位置

- 1 選擇 **導航** > 瀏覽地圖。
- 2 在地圖上找到要儲存的位置。
- 3 點選位置。  
在地圖上方會顯示位置資訊。
- 4 選擇位置資訊。
- 5 選擇 **▶** > **✓**。

## 導航到一個位置

- 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 **搜尋工具** 導航至已儲存路線、位置或者區段。

**小秘訣：**選擇 **🔍** 縮小搜尋範圍。

- 選擇 **儲存位置** 導航至以儲存路線、位置或者區段。
  - 小秘訣：**選擇 **📄** 輸入特定搜尋資訊。
  - 選擇 **最近搜尋紀錄** 導航至最近找到的 50 個位置之一。
  - 選擇 **☰** > 選擇搜尋區域 (搜尋接近點) 縮小搜尋範圍。
- 3 選擇一個位置。
  - 4 選擇 **騎乘**。
  - 5 依照螢幕指示方向前進。



## 返回起點

騎乘期間中可以導航回起點。

- 1 開始騎乘。
- 2 隨時從螢幕上方往下滑動，於控制小工具，選擇 **回到起點**。
- 3 選擇 **航線返航** 或 **直線導航**。
- 4 選擇 **騎乘**。  
機台會導航至您騎乘路線的起點。

## 停止導航

- 1 捲動至地圖。
- 2 選擇 **⊗** > **✓**。

## 編輯位置

- 1 選擇 **導航** > **儲存位置**。
- 2 選擇一個位置。
- 3 選擇螢幕上方的資訊欄。
- 4 選擇 **✎**。
- 5 選擇資訊項目。  
例如選擇 **更改高度** 輸入該位置的高度。
- 6 編輯數值，並選擇 **✓**。

## 刪除位置

- 1 選擇 **導航** > **儲存位置**。
- 2 選擇一個位置。
- 3 選擇螢幕上方的位置資訊。
- 4 選擇 **✎** > **刪除航點** > **✓**。

## 投影航點法

您可以從一個已知的位置，用投影距離和方位來新增位置。

- 1 選擇 **導航** > **儲存位置**。
- 2 選擇一個位置。
- 3 選擇螢幕上方的位置資訊。
- 4 選擇  > **投影航點法**。
- 5 輸入方位和距離。
- 6 選擇 。

## 路線

**依循過去的騎乘路線：**您可以騎乘好騎的路線。例如：騎乘已儲存的通勤路線。

**挑戰過去的騎乘路線：**您也可以試著追平或超越之前騎乘某條路線時設下的紀錄。例如：過去在 30 分鐘完成騎乘，您可以設定與虛擬夥伴競賽，嘗試在 30 分鐘內完成騎乘。

**依循 Garmin Connect 下載的騎乘路線：**您可以從 Garmin Connect 傳送路線至您的裝置。路線儲存到裝置後，即可照著路線騎乘或挑戰路線的紀錄。

## 規劃騎乘路線

您可以建立自訂路線。一條路線是由多個航點或位置組成，帶領您通往您的目的地。

- 1 選擇 **導航** > **路線** > **路線規劃** > **選擇起點**。
- 2 選擇一個選項：
  - 在地圖上，選擇 **所在位置** 並以選擇目前位置。
  - 選擇 **已儲存的資料** 以選擇已儲存的位置。
  - 選擇 **最近搜尋紀錄** 以選擇最近搜尋過的位置。
  - 選擇 **使用地圖標定** 以選擇最近搜尋過的位置。
  - 選擇 **興趣點** 選擇附近興趣點
  - 選擇 **城市** 選擇附近城市。
  - 選擇 **門牌** 輸入門牌地址。
  - 選擇 **十字路口** 輸入街道名稱選擇十字路口。
  - 選擇 **座標** 輸入座標。
- 3 選擇 **使用**。  
**小秘訣：**您可以在地圖上選擇其他位置並選擇 **使用** 繼續新增其他位置。
- 4 選擇 **新增下一個位置**。
- 5 重複步驟 2 到 4，直到選完全部的位置。
- 6 選擇 **觀看地圖**。  
裝置將計算您的航線，並於地圖上顯示。  
**小秘訣：**選擇  以檢視航線的海拔變化圖。
- 7 選擇 **騎乘**。

## 建立和騎乘固定距離路線規劃

裝置可以依據特定距離、起始位置和導航方向建立往返路線。

- 1 選擇 **導航** > **路線** > **路線規劃** > **固定距離路線規劃**。
- 2 選擇 **距離** 輸入總距離。
- 3 選擇 **起始位置**。
- 4 選擇一個選項：

- 在地圖上，選擇 **所在位置** 以選擇目前位置。
  - 選擇 **使用地圖標定** 以選擇最近搜尋過的位置。
  - 選擇 **已儲存的資料** 以選擇已儲存的位置。
  - 選擇 **搜尋工具** > **興趣點** 選擇鄰近的興趣點。
  - 選擇 **搜尋工具** > **城市** 選擇鄰近的城市。
  - 選擇 **搜尋工具** > **門牌** 輸入地址。
  - 選擇 **搜尋工具** > **十字路口** 輸入街道名稱選擇十字路口。
  - 選擇 **搜尋工具** > **座標** 輸入座標。
- 5 選擇 **起始方向** 選擇騎乘方向。
  - 6 選擇 **搜尋**。  
**小秘訣：**選擇  重新搜尋。
  - 7 選擇一個路線以在地圖上檢視。  
**小秘訣：**選擇 **<** 或 **>** 檢視其他路線。
  - 8 選擇 **騎乘**。

## 從 Garmin Connect 下載路線

從 Garmin Connect 下載路線之前，您必須先註冊 Garmin Connect 帳號 (*Garmin Connect*，第 18 頁)。

- 1 選擇一個選項：
  - 開啟 Garmin Connect 應用程式。
  - 前往 [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com)。
- 2 建立新路線或使用現有路線。
- 3 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 在 Edge 裝置，選擇 **導航** > **路線** > **儲存路線**。
- 6 選擇一條路線。
- 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 ，開始路線，即可照常暖身。
- 暖身時請遠離路線。  
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。
- 滑動至地圖以檢視路線圖。  
如果您偏離規劃的路線，會出現訊息提醒。

## 檢視路線詳細資料

- 1 選擇 **導航** > **路線** > **儲存路線**。
- 2 選擇一條路線。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **摘要** 檢視路線詳細資訊。
  - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視路線。
  - 選擇 **海拔高度** 檢視路線的海拔變化圖。
  - 選擇 **爬坡** 檢視每次爬坡的詳細資料及海拔變化圖。
  - 選擇 **完成圈數** 以選擇並檢視圈數及時間。

## 在地圖顯示路線

您可以自訂已儲存路線在地圖上的顯示方式。例如，您可以設定通勤路線永遠以黃色呈現。您可以讓替代路線

以綠色顯示。這讓您在騎乘時同時看到不同路線而不用依據特定路線騎乘或導航。

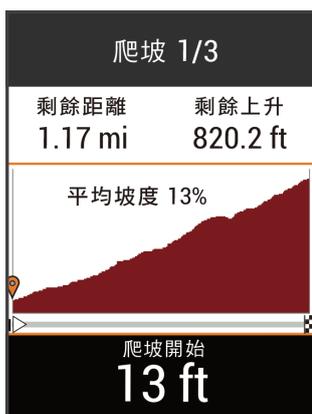
- 1 選擇 **導航 > 路線 > 儲存路線**。
- 2 選擇一條路線。
- 3 選擇 **設定**。
- 4 選擇 **永遠顯示** 在地圖顯示路徑。
- 5 選擇 **自訂色彩** 並選擇顏色。
- 6 選擇 **路線點位** 在地圖顯示路線點位。

下次騎乘時，只要靠近此路線即會在地圖顯示路徑。

## 使用 ClimbPro

ClimbPro 幫助您為路線前方的爬坡分配體力。在騎乘前，您可以檢視爬坡的詳細資料，包含爬坡出現時間、平均坡度及總升落差。依照爬坡距離及坡度分類的爬坡類別會以不同顏色顯示。

- 1 啟用 ClimbPro 以檢視活動模式 (**更新活動模式**，第 19 頁)。
- 2 檢視爬坡和路線詳細資料 (**檢視路線詳細資料**，第 11 頁)。
- 3 開始依據已儲存路線騎乘 (**路線**，第 11 頁)。開始爬坡時，ClimbPro 頁面會自動出現。



## 路線選項

選擇 **導航 > 路線 > 儲存路線 > ☰**。

**轉彎提示**：開啟或關閉轉彎提示。

**航線偏離警告**：當偏離路線警示提醒。

**搜尋**：依據已儲存名稱搜尋路線。

**篩選**：依據路線類行篩選。例如：Strava 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**：從裝置刪除所有或多個路線。

## 停止路線

- 1 捲動至地圖。
- 2 選擇 **⊗ > ✓**。

## 刪除路線

- 1 選擇 **導航 > 路線 > 儲存路線**。
- 2 選擇一條路線。  
選擇 **🗑️ > ✓**。

## Trailforks 路線

您可以使用 Trailforks 應用程式儲存您喜愛的路越野路線瀏覽附近的路線。您可以將 Trailforks 登山車路線下載至 Edge。已下載的路線會出現在已儲存路線清單。若要成為 Trailforks 會員，請至 [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com)。

## 地圖設定

選擇 **☰ > 活動模式**，選擇一個模式，然後選擇 **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。

**地圖顯示設定**：設定地圖進階功能。

**地圖資訊**：開啟或關閉目前加載的地圖。

## 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 > 圖上方位**。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **上為北方** 頁面上方為北方。
  - 選擇 **上為航向** 頁面上方為前進的方向。
  - 選擇 **3D 模式** 以 3D 模式顯示地圖。

## 路線設定

選擇 **☰ > 活動模式**，選擇一個模式，然後選擇 **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**：可設定導航是否鎖定在道路上。

**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**：可設定是否於偏離路線時自動重新計算。

## 依活動模式計算路線

指定活動類型模式來計算路線。

- 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 選擇一個類別來計算路線。  
例如公路導航選擇 **公路車** 或越野導航選擇 **登山車**。

## 連線功能

當您透過藍牙技術將裝置連接到 Wi-Fi® 網路或相容的智慧型手機後，就能使用 Edge 的連線功能。

## 藍牙連線功能

在 Edge 上使用 Garmin Connect 及 Connect IQ 應用程式可提供相容的智慧型手機多種藍牙連線功能。更多資訊，請至 [Garmin.com.tw/products/apps](https://Garmin.com.tw/products/apps)。

**自動上傳：**完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect 應用程式。

**援助通知：**您可透過 Garmin Connect 應用程式發送自動文字訊息(包含您的姓名與 GPS 位置)給緊急聯絡人。

**語音提示：**透過 Garmin Connect 應用程式從智慧型手機在騎乘期間播放語音提示。

**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智慧型手機。

**下載 Connect IQ 功能：**透過 Garmin Connect IQ 應用程式下載 Connect IQ 功能。

**從 Garmin Connect 下載路線、區段及訓練：**您可使用智慧型手機到 Garmin Connect 搜尋活動，並將搜尋結果傳送到您的裝置。

**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和智慧型手機配對的遺失裝置。

**GroupTrack：**透過 LiveTrack 即時追蹤群組內其他車友的位置與訓練活動。您可以傳送預設訊息給 GroupTrack 群組中擁有相容 Edge 裝置的使用者。

**事故偵測通知：**當 Edge 裝置偵測到事故發生時，透過 Garmin Connect 應用程式傳送訊息給緊急聯絡人。

**LiveTrack：**讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可使用電子郵件或社群媒體邀請他們來瀏覽 Garmin Connect 追蹤頁面上的即時資料。

**訊息通知：**使用預設的訊息回覆訊息與來電。此功能僅適用於相容的 Android 裝置。

**智慧通知：**顯示手機的來電與簡訊通知。

**社群媒體互動：**當您上傳活動到 Garmin Connect 應用程式，即可分享狀態到您喜愛的社群網路上。

**天氣提示：**提供即時天氣與天氣預報。

## 事故偵測和援助通知功能

### 事故偵測

#### ⚠重要

事故偵測功能主要為輔助自行車行車安全使用所設計。此功能不能作為主要的緊急救援手段。Garmin Connect 應用程式亦不能代表您聯絡緊急服務。

當已啟用 GPS 的 Edge 裝置偵測到事故時，Garmin Connect 應用程式會自動發送包含您的姓名和 GPS 位置的簡訊或電子郵件給您的緊急聯絡人。

Edge 裝置與配對的手機都會出現提示訊息，顯示 30 秒後即將發送事故通知給您的緊急聯絡人，如果您不需要幫助，30 秒內可以取消緊急訊息發送。

開啟事故偵測前，必須在 Garmin Connect 應用程式建立緊急連絡人資訊。已配對的智慧型手機必須能夠上網並且位在電信網路涵蓋範圍內。您的緊急連絡人必須要能夠接收簡訊(您可能需要依照通訊業者的簡訊費率支付

簡訊費用)。

### 援助通知

#### ⚠重要

援助通知為一種輔助功能，不應當作取得緊急援助的主要方式。Garmin Connect 應用程式亦不能代表您聯絡緊急服務。

若您的 Edge 裝置已啟用 GPS 且與 Garmin Connect 應用程式配對，您可以發送包含您的姓名與 GPS 位置的簡訊給您的緊急聯絡人。

開啟援助通知前，必須在 Garmin Connect 應用程式建立緊急連絡人資訊。已配對的智慧型手機必須能夠上網並且位在電信網路涵蓋範圍內。且您的緊急連絡人必須要能夠接收簡訊(您可能需要依照通訊業者的簡訊費率支付簡訊費用)。

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。

### 新增緊急連絡人

事故偵測與援助通知功能將使用到緊急聯絡人電話。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式的設定，選擇  或 。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 偵測事件與協助 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

### 檢視緊急聯絡人

在 Garmin Connect 應用程式，設定自己和緊急聯絡人的資訊。即可在 Edge 檢視緊急聯絡人的資訊。

選擇  > **安全與追蹤 > 緊急聯絡人**。

會出現緊急聯絡人的姓名和電話。

### 發出援助通知

您必須開啟 Edge 裝置的 GPS 才能發出援助通知。

- 1 長按  五秒鐘啟動援助通知功能。裝置會發出警示音，並於 5 秒倒數結束後發送簡訊。  
**小秘訣：**倒數結束前可點選  取消發送。
- 2 若有需要，請選擇 **發送** 立刻發送簡訊。

### 開啟 / 關閉 事故通知

選擇  > **安全與追蹤 > 事故通知**。

### 取消自動發送訊息

在事故通知發送之前，都可以在裝置或者已配對的智慧型手機上取消傳送訊息。

在最後 30 秒前，選擇 **取消** > 。

### 更新事故通知

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。

發送狀態更新讓緊急聯絡人知道您已不需要援助。

從狀態頁面，選擇 **偵測到事故通知 > 我沒事**。

訊息將傳送給所有的緊急連絡人。

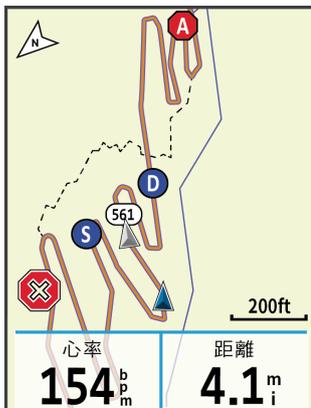
### GroupTrack 多人即時位置追蹤

在使用 GroupTrack 多人即時追蹤前，您必須擁有 Garmin Connect 帳號、相容 Garmin 裝置的智慧型手機和 Garmin Connect 應用程式(配對您的智慧型手機，第

1 頁)。

騎乘期間，可以檢視在地圖中的 GroupTrack 連線好友。

- 1 於 Edge 裝置，選擇 **☰** > **安全與追蹤** > **GroupTrack** 以啟用地圖上檢視好友的功能。
- 2 從 Garmin Connect 應用程式，選擇 **☰** 或 **⋯**。
- 3 選擇 **安全與追蹤** > **LiveTrack** > **GroupTrack**。
- 4 選擇 **顯示對象** > **所有連線**。  
**備註：**若您有多個相容裝置，必須為 GroupTrack 功能選擇相對應的裝置。
- 5 選擇 **開始 LiveTrack**。
- 6 於 Edge 裝置，按 **▶** 開始騎乘。
- 7 捲動至地圖以檢視您的好友。



點選圖示以檢視車友位置與方向資訊。

- 8 捲動至 GroupTrack 車友列表。  
您可以選擇一個車友，該名車友將會顯示於地圖中央。

### GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

透過 LiveTrack 即時追蹤其他車友，其車友必須為您 Garmin Connect 帳號連線好友。

- 使用 GPS 在室外騎乘。
- 開啟藍牙配對 Edge 與智慧型手機。
- 在 Garmin Connect 應用程式，選擇 **☰** 或 **⋯**，並選擇 **連線** 以更新 GroupTrack 成員列表。
- 確認您的連線車友已配對智慧型手機並在 Garmin Connect 應用程式啟動 LiveTrack。
- 確認您的連線車友在追蹤範圍內(40 公里或 25 英里內)。
- 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。

### 設定防盜警報

您可以在遠離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 應用程式的裝置設定內控制防盜警報。

- 1 選擇 **☰** > **安全與追蹤** > **防盜警報**。
- 2 設定或更新密碼。  
當您要從裝置端關閉防盜警報時，裝置會提示您輸入密碼。
- 3 從螢幕上方往下滑動螢幕，並於控制小工具，選擇

### 設定防盜警報。

裝置一旦感測到自行車移動就會發出警示音並發送警示到連結的智慧型手機。

### 播放手機語音提示

使用手機語音提示前，請先在 Garmin Connect 應用程式完成與智慧手機的配對。

您可以設定 Garmin Connect 應用程式在騎乘或從事其他活動時，透過手機播放語音提示達到激勵效果。語音提示包括播報圈數、單圈時間、導航資訊、功率、配速或速度及心率。播放語音提示時，Garmin Connect 應用程式會將手機上的主音訊靜音。您可以在 Garmin Connect 應用程式中調整播放音量。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式的設定，選擇 **☰** 或 **⋯**。
- 2 選擇 **Garmin 設備**。
- 3 選擇您的裝置。
- 4 選擇 **裝置設定** > **語音提示**。

### 裝置間資料傳輸

您可以從一台 Edge 裝置透過藍牙傳送路線、區段、或訓練計畫至另一台 Edge 裝置。

- 1 開啟 Edge 裝置，兩台裝置必須相距三公呎內。
- 2 使用要分享檔案的 Edge，選擇 **☰** > **連線功能** > **分享機台資料** > **分享檔案**。  
**備註：**在其他型號 Edge 裝置中，分享機台資料目錄可能位在不同位置。
- 3 選擇要分享的檔案類別。
- 4 選擇單個或多個檔案分享。
- 5 使用欲接收檔案的 Edge，選擇 **☰** > **連線功能** > **分享機台資料**。
- 6 選擇附近機台。
- 7 選擇單個或多個檔案接收。

傳輸結束後，傳送與接收的裝置皆會顯示完成訊息。

### Wi-Fi 連線應用

**上傳活動：**完成並記錄活動後立即傳送數據至您的 Garmin Connect 帳號。

**軟體更新：**裝置連接至 Wi-Fi 時會自動下載並安裝最新軟體更新。

**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

連接 Wi-Fi 網路前，您的裝置必須透過 Garmin Connect 連接至您的智慧型手機，或透過 Garmin Express 連接至您的電腦。

- 1 選擇一個選項：
  - 下載 Garmin Connect 應用程式，並配對智慧型手機。
  - 前往 [Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express) 並下載 Garmin Express。
- 2 依照螢幕指示操作設定 Wi-Fi 連線。

## WiFi 連線設定

選擇 **☰** > 連線功能 > Wi-Fi。

Wi-Fi：開啟無線 Wi-Fi。

**備註：**開啟 Wi-Fi 後才會出現設定頁面。

**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

裝置可以與 ANT+ 或者藍牙無線感測器配對。更多相容性與選購配件資訊，請前往 [Garmin.com.tw/buy](http://Garmin.com.tw/buy)。

### 佩戴心率感測器

**備註：**若您沒有心率感測器，可略過此項。

心率感測器應佩戴在胸骨正下方並與皮膚直接接觸，使其舒適地緊貼著皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動的狀態。

- 1 將心率感測器模組 **①** 固定於胸帶上。



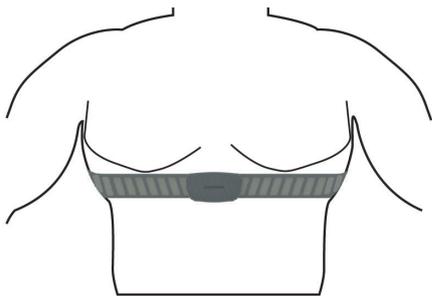
胸帶與心率感測器上的 Garmin 標誌皆應保持正面朝上。

- 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，並連接帶扣 **⑤** 與扣環 **④**。

**備註：**請不要折到維護標籤。



Garmin 標誌保持正面朝上。

- 4 裝置與心率感測器需保持 3 公尺之內的距離。

心率感測器正確設置佩戴後，每次啟動時將會自動被辨識及自動傳輸資料。

**小技巧：**如果心率資料飄忽不定或未顯示，請查詢疑難排解 ([異常心率資料小秘訣](#)，第 15 頁)。

### 設定心率區間

裝置會使用您於初始設定輸入的使用者資料來判定您的心率區間。您可以根據健身目標手動調整心率區間 ([健身目標](#)，第 15 頁)。為了取得更準確的卡路里數據，請

設定您的最大心率、心率區間與靜止心率。

- 1 選擇 **☰** > 我的資料 > 訓練區間 > 心率區間。

- 2 輸入最大心率、臨界心率和靜止心率。

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，但您也可以手動進行更新。

- 3 選擇 **基於：**

- 4 選擇一個選項：

- 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳次數來檢視並編輯您的區間。
- 選擇 **最大心率 %** 以最大心率的百分比來檢視並編輯您的區間。
- 選擇 **儲備心率 %** 以儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 的百分比來檢視並編輯您的區間。
- 選擇 **臨界心率 %** 以臨界心率的百分比來檢視並編輯您的區間。

### 關於心率區間

許多的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的體能。心率區間是指每分鐘心跳數的範圍。通常由輕鬆到困難分為 1 到 5 個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率的百分比所得出。

### 健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛煉某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 ([心率區間表](#)，第 28 頁) 來確認健身目標下最適合鍛鍊的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上提供的計算方法，預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。部分健身房和健康中心也可以提供此服務。

### 異常心率資料小秘訣

如果心率數據異常或者沒有出現，請嘗試下列動作：

- 再次以水沾濕胸帶背面的電極與導電片。
- 將胸帶調緊於胸部。
- 熱身 5 至 10 分鐘。
- 依照維護指示操作 ([保養心率感測器](#)，第 23 頁)。
- 請穿著棉質衣服或徹底沾濕胸帶兩側。

因為人造纖維的磨擦與接觸可能會對心率感測器造成靜電干擾，

- 遠離可能會影響心率感測器的來源。

例如很強的電磁波、部分 2.4 GHz 無線感測器、高壓電源線、電動馬達、烤箱、微波爐、2.4 GHz 無線電話或無線網路分享器。

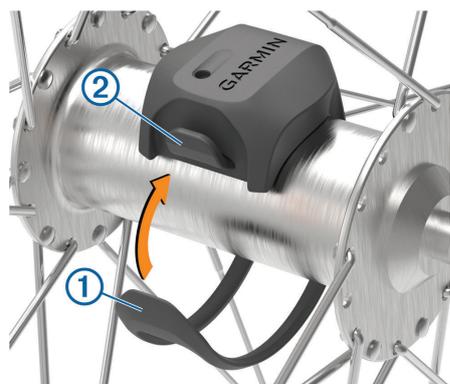
### 安裝速度感測器

**備註：**若您沒有此感測器，請略過此段說明。

**小秘訣：**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 Garmin 字樣朝上，固定於花鼓上。

- 2 將固定帶 ① 繞過花鼓並扣上 ② 的凹槽。



安裝在不對稱的花鼓上可能會造成感測器的傾斜，但這不會影響其運作。

- 3 轉動車輪確認不會造成干擾。

感測器不應與自行車其它部位有任何接觸或摩擦。

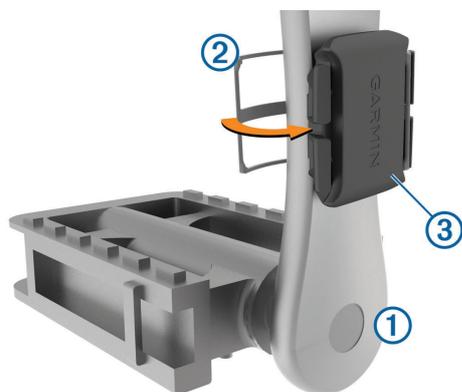
**備註：**轉動兩圈後，LED 閃爍綠燈 5 秒代表已啟動。

## 安裝踏頻感測器

**備註：**若您沒有此配件，請略過此段說明。

**小秘訣：**建議您在安裝感測器時，將自行車固定在自行車架上。

- 1 請選擇適合您曲柄 ① 厚度的橡膠環。  
請選用能繞過曲柄的最小橡膠環。
- 2 將踏頻感測器放在非大盤側的曲柄內側。
- 3 請將橡膠環 ② 勾住感測器一邊的卡榫，繞過曲柄再勾住另一邊的卡榫 ③。



- 4 轉動曲柄確認不會造成干擾。

感測器與橡膠環不應接觸到您的鞋子或自行車其它部位。

**備註：**轉動兩圈後，LED 閃爍綠燈 5 秒代表已啟動。

- 5 試騎 15 分鐘並檢查感測器與橡膠環無損壞之虞。

## 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。

## 平均踏頻或平均功率

使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數值。

您可以更改此設定值(數據記錄設定，第 22 頁)。

## 配對無線感測器

請先穿戴心率感測器或安裝感測器才能進行配對。

連接 ANT+ 或藍牙無線感測器配對。例如：心率感測器與 Garmin 裝置進行配對。

- 1 裝置與感測器必須相距 3 公尺之內。  
**備註：**配對時須與其他感測器保持 10 公尺遠的距離。
- 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 **新增感測器**。  
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。

## 使用功率計訓練

- 前往 [Garmin.com/intosports](http://Garmin.com/intosports) 取得相容的 ANT+ 感測器列表(像是 Vector)。
- 更多資訊請參考使用者手冊。
- 依據您的目標和能力調整功率區間(設定功率區間，第 16 頁)。
- 當達到指定功率區間，範圍警示通知(設定範圍警示，第 20 頁)。
- 自訂功率區間(新增訓練頁面，第 20 頁)。

## 設定功率區間

預設的閾值功率可能不符合您的個人能力。您可以手動輸入自己的功能閾值功率(FTP)，讓軟體自動計算您的功率區間。您也可以裝置上或 Garmin Connect 帳號調整區間。

- 1 選擇 **☰** > 我的資料 > 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** 以瓦特數檢視並編輯您的區間。
  - 選擇 **%FTP** 以 FTP 的百分比檢視並編輯您的區間。

## 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。功率計本身的校正說明，請參閱功率計的使用者手冊。

- 1 選擇 **☰** > 設定 > 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

Vector 測量腳踏式功率

Vector 每秒測量數百次您所施加的力量，也測量踏板迴轉數與速度。Vector 藉由直接在踩動踏板時曲柄的旋轉數和踩踏時間，測量輸出的功率。因為 Vector 會同時測量左右腳的功率，所以也能夠回報左右功率平衡。

**備註：**Vector S 不支援左右平衡功率。

## 騎乘動態

騎乘動態指標測量在踩踏過程中您如何輸出功率，以及施加力量的位置。讓您了解您的騎乘方法。瞭解如何輸出功率以及踩踏位置讓您的訓練更有效率評估更適合您的騎乘。

**備註：**您必須要有雙邊傳感 Edge 系統才能檢視騎乘動態。

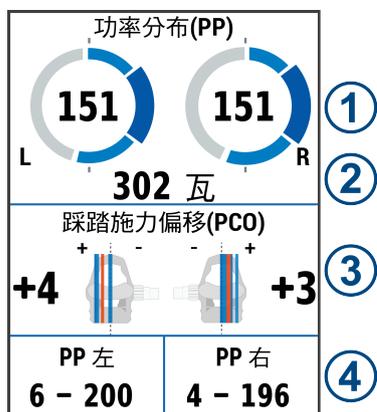
更多資訊，請前往 [Garmin.com.tw/minisite/cyclingdynamics](http://Garmin.com.tw/minisite/cyclingdynamics)。

## 使用騎乘動態

在您使用騎乘動態前，您必須將裝置配對 Vector 功率計 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。

**備註：**騎乘動態的紀錄會用到裝置的記憶體。

- 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 ([新增訓練頁面](#)，第 20 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 帳號，查看更多騎乘動態資料 ([傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect 帳號](#)，第 18 頁)。

## 功率分佈數據

功率分佈是指踏板踩踏產生正功率的區域 (介於曲柄開始角度到曲柄結束角度) 產生正功率。

## 踩踏施力偏移

踩踏施力偏移指的是施力在踏板的位置。

## 使用 Edge 更新 Vector 軟體

請先配對 Edge 與 Vector，才能進行更新。

- 1 上傳騎乘資訊到您的 Garmin Connect 帳號 ([傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect 帳號](#)，第 18 頁)。

Garmin Connect 會自動尋找軟體更新並傳送到 Edge。

- 2 Edge 與感測器必須相距 3 公尺之內。
- 3 轉動曲柄數圈。Edge 裝置會提醒有未安裝更新。
- 4 依照螢幕指示操作。

## 情境感知系統

Edge 可以與 Varia 自行車智慧顯示器和 Varia 自行車智慧雷達配對以改善使用者的環境感知，讓使用者更能注意週遭環境的變化。更多資訊請參閱 [Varia 的使用者手冊](#)。

**備註：**在與 Varia 系列設備配對前，可能需要更新 Edge 軟體 ([使用 Garmin Express 應用程式更新軟體](#)，第 22 頁)。

## 使用電子變速器

在使用電子變速器前，需先完成與裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。您可以自訂 Di2 資料欄位 ([新增訓練頁面](#)，第 20 頁)。當感測器在調整模式，Edge 會顯示當前調整的值。

## 使用電動自行車

在使用像是 Shimano STEPS™ 等相容的電動自行車前，您必須將其與裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 16 頁)。您可以自訂選配的電動自行車訓練頁面及欄位 ([新增訓練頁面](#)，第 20 頁)。

## 檢視電動自行車感測器詳細資料

- 1 選擇 **設定** > **感測器**。
  - 2 選擇電動自行車。
  - 3 選擇一個選項：
    - 若要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**。
    - 若要檢視電動自行車錯誤訊息，選擇 **▲**。
- 更多資訊請參閱電動自行車的使用手冊。

## 歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、速度、圈數資訊、海拔，以及選配的 ANT+ 感測器的資訊。

**備註：**當計時器為暫停或關閉時不會有歷史紀錄。

裝置容量已滿時，會顯示通知訊息。裝置不會自動覆蓋或刪除歷史紀錄。定期將歷史紀錄上傳至 Garmin Connect 帳號，以保留您所有的騎乘數據。

## 檢視騎乘紀錄

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

## 檢視各訓練區間的時間

檢視每個訓練區間的時間前，您必須先配對相容的心率感測器或功率計，完成並儲存一項活動。

檢視訓練區間的時間可以幫助您調整訓練強度。調整您的功率區間(設定功率區間, 第 16 頁)或心率區間(設定心率區間, 第 15 頁)來達成目標或能力。騎乘期間您可以自訂欄位以在騎乘期間顯示訓練區間的時間(新增訓練頁面, 第 20 頁)。

- 1 選擇 **☰** > 歷史紀錄 > 騎乘。
- 2 選擇一次騎乘紀錄。
- 3 選擇一個選項：
  - 如果您的騎乘數據僅包含一個感測器的資料, 選擇 **心率區間的時間** 或 **功率區間的時間**。
  - 如果您的騎乘數據包含兩個感測器的資料, 選擇 **區間的時間** 並選擇 **心率區間** 或 **功率區間**。

### 刪除騎乘紀錄

- 1 選擇 **☰** > 歷史紀錄 > 騎乘 > **🗑**。
- 2 選擇一個或多個騎乘紀錄刪除。
- 3 選擇 **✓**。

### 檢視數據總計

檢視已儲存數據的總計資料, 包括騎乘次數、時間、距離和卡路里。

選擇 **☰** > 歷史紀錄 > 總計。

### 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。

於使用裝置時配對 Garmin Connect 應用程式建立帳戶或直接前往 [connect.garmin.com/start](https://connect.garmin.com/start) 申請免費帳戶。

**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。

**分析資料:** 檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊, 包括時間、距離、心率、熱量消耗、迴轉數、活動鳥瞰圖、配速和速度表。還有更多關於高爾夫的詳細資訊, 包括計分卡、統計資料和球場資訊, 甚至自訂分析報表。

**備註:** 部分資料需有相對應的配件才能取得, 例如心率感測器。



**規畫訓練內容:** 選擇體能目標, 並下載一個逐日訓練計劃。

**分享活動:** 與朋友連線, 追蹤彼此的活動, 或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

### 傳送騎乘紀錄到 Garmin Connect 帳號

- 在您的智慧型手機上透過 Garmin Connect 應用程式同步您的 Edge。
- 在電腦上使用 Edge 配備的 USB 傳輸充電線將騎乘資訊上傳至您的 Garmin Connect 帳號。

### 數據記錄

裝置使用智慧紀錄。只會在當您移動轉向、改變速度或是心率時才會作記錄。

當裝置配對功率計。會在每一秒都記錄一個點, 如此能非常詳細記錄您的活動軌跡, 但是所佔用的記憶體將會大很多。

更多資訊, 請參閱 [平均踏頻](#)或[平均功率](#), 第 16 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 及較舊版本作業系統。

### 連結裝置與電腦

#### 注意

為了避免潮溼造成腐蝕。在連接電腦或充電之前, 請保裝置 USB 連接埠、防水橡膠片及周圍區域的乾燥。

- 1 打開裝置的 USB 連接埠上的防塵蓋。
- 2 將 USB 傳輸充電線較小的一端插入裝置的 USB 連接埠。
- 3 將 USB 傳輸充電線較大的一端插入電腦的 USB 連接埠。  
裝置在 Windows 我的電腦中顯示為可移除式磁碟機, 在 Mac 中顯示為磁碟機。

### 傳輸資料到裝置

- 1 連接裝置與電腦。  
裝置在 Windows 我的電腦中顯示為可移除式磁碟機, 在 Mac 中顯示為磁碟機。  
**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 從電腦打開檔案瀏覽器。
- 3 選擇檔案。
- 4 選擇 **編輯** > **複製**。
- 5 開啟裝置的磁碟機。
- 6 瀏覽到目的地資料夾。
- 7 選擇 **編輯** > **貼上**。  
檔案會出現在裝置內存的檔案清單中。

## 刪除檔案

### 注意

裝置內含有重要的系統檔案，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 **Garmin** 磁碟。
- 2 若要需要，開啟資料夾。
- 3 選擇檔案。
- 4 用電腦鍵盤的 **Delete** 鍵將其刪除

**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

如果裝置連接至電腦作為卸除式裝置或磁碟區，您必須先將裝置安全地與電腦中斷連接，以免資料毀損；如果裝置連接至 Windows 電腦作為可攜式裝置，則不需要進行安全移除。

- 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 將傳輸線自電腦連接埠移除。

## 自訂裝置

### Connect IQ 功能

透過 Garmin Connect 應用程式可下載豐富的 Connect IQ 功能，如應用程式、小工具、資料欄位與錶面等等，充分客製化您的 Edge。

**資料欄位：**下載新的資料欄位，顯示感測器、活動或歷史資料。您可以新增 Connect IQ 的資料欄位來新建功能或頁面。

**Widgets 小工具：**提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

**Apps 應用程式：**增加互動功能到 Edge，例如新的戶外活動或健身活動。

### 使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 [connect.garmin.com/zh-TW](https://connect.garmin.com/zh-TW) 並登入。
- 3 選擇 Connect IQ 功能並下載。
- 4 依照螢幕指示操作。

### 自訂模式

Edge 有多種方法可以自訂裝置，包括自訂模式。自訂模式可以依照您的使用方式自訂一系列設定。例如：替訓練和登山車活動建立不同的設定和檢視方式。

使用自訂模式更改設定，像是資訊頁面或是測量單位，每次的變更將會自動儲存於自訂模式。

**活動模式：**不同的騎乘類型可以建立個別的活動模式，例如：登山車的訓練模式，登山車的競賽模式。活動模式甚至可以自訂訓練頁面、活動總計、警示、訓練

區間(心率或速度)、訓練設定(自動暫停或自動計圈)和導航設定。

**個人資料：**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。

### 設定個人資料

使用者可在此設定性別、年齡、體重、身高。以上這些設定是為了能更準確計算您的訓練資訊。

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

### 訓練設定

依據您的訓練需求自訂裝置設定。設定將會保存到活動模式中。例如：設定競賽時的時間警示。

### 更新活動模式

裝置可以自訂十個活動模式。您可以自訂特訂活動模式或旅程的設定和資訊頁面。

- 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 若有需要，編輯模式的名稱和顏色。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **訓練頁面** 自訂欄位數目與欄位內容([新增訓練頁面](#)，第 20 頁)。
  - 選擇 **訓練頁面 > 海拔 > ClimbPro** 開啟 ClimbPro 功能([使用 ClimbPro](#)，第 12 頁)。
  - 選擇 **預設騎乘類型** 選擇常用單車類型。例如：通勤用的公共自行車。  
**小秘訣：**如果不是預設的騎乘類型，您可以手動更改。
  - 選擇 **區段** 開啟已開啟區段([開啟區段](#)，第 4 頁)。
  - 選擇 **警示** 自訂訓練警示([警示](#)，第 20 頁)。
  - 選擇 **自動選項 > 自動計圈** 設定計圈依據([依位置自動計圈](#)，第 20 頁)。
  - 選擇 **自動選項 > 自動休眠** 超過 5 分鐘沒有活動自動進入休眠模式([自動休眠](#)，第 21 頁)。
  - 選擇 **自動選項 > 自動暫停** 設定暫停依據([自動暫停](#)，第 21 頁)。
  - 選擇 **自動選項 > 自動換頁** 設定換頁速度([自動換頁](#)，第 21 頁)。
  - 選擇 **啟動計時模式** 設定裝置偵測啟動碼錶計時活動([起始提示設定](#)，第 21 頁)。
  - 選擇 **補給 / 水分** 開啟補給與水分消耗追蹤。
  - 選擇 **導航 > 地圖** 自訂地圖設定([地圖設定](#)，第 12 頁)。
  - 選擇 **導航 > 路線** 自訂路線設定([路線設定](#)，第 12 頁)。
  - 選擇 **導航 > 導航提示** 以地圖檢視或訊息提示顯示導航訊息。
  - 選擇 **導航 > 急轉彎警告** 針對困難轉彎路段開啟導航警告訊息。
  - 選擇 **GPS 模式** 關閉 GPS([室內訓練](#)，第 6 頁)

或變更 GPS 設定(變更衛星設定，第 21 頁)。  
所有的變更都會儲存於活動模式。

## 新增訓練頁面

- 1 選擇  > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 訓練頁面 > 新增 > 訓練頁面。
- 4 選擇資訊頁面類型，並選擇一個或多個資料欄位。
- 5 選擇 。
- 6 選擇一個選項。
  - 選擇另一個類型以新增更多資料欄位。
  - 選擇 。
- 7 向左或向右滑動以變更配置。
- 8 選擇 。
- 9 選擇一個選項：
  - 點選一個資料欄位，再點選另一個資料欄位重新排列。
  - 雙擊資料欄位以將其替換。
- 10 選擇 。

## 編輯訓練頁面

- 1 選擇  > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 訓練頁面。
- 4 選擇訓練頁面。
- 5 選擇 配置與欄位。
- 6 向左或向右滑動變更配置。
- 7 選擇 。
- 8 選擇一個選項。
  - 點選一個資料欄位，再點選另一個資料欄位重新排列。
  - 雙擊資料欄位以將其替換。
- 9 選擇 。

## 重新排列訓練頁面順序

- 1 選擇  > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 訓練頁面 > 。
- 4 選擇一個訓練頁面。
- 5 選擇  或 。
- 6 選擇 。

## 警示

利用警示功能，可針對時間、距離、卡路里、心率、踏頻及功率警示作為訓練目標。警示設定會與您的活動模式一起儲存。

### 設定範圍警示

範圍警示是設定某一特定範圍值，當使用者每次高於或低於此範圍值時，裝置都會顯示訊息或是嗶聲通知使用者；心率、踏頻及功率即為範圍警示。例如：使用者可以設定踏頻介於 40 RPM~90 RPM 之間，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。您也可以將範圍警示使用於訓練區間(訓練區間，第 10 頁)。

- 1 選擇  > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 警示。
- 4 選擇 心率警示、踏頻警示或功率警示。
- 5 選擇最大值和最小值，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。如果開啟聲響，裝置也會發出警示音(開啟或關閉裝置聲響，第 22 頁)。

### 設定固定警示

裝置設定某一特定值或間隔時，定期發出警示通知。例如：使用者可以設定固定時間警示，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。
- 4 選擇警示類型。
- 5 開啟警示。
- 6 輸入數值。
- 7 選擇 。

每當達到警示值時，裝置會顯示通知訊息。如果開啟聲響，裝置也會發出警示音(開啟或關閉裝置聲響，第 22 頁)。

### 設定智慧飲食及飲水提示

智慧提示會依據您目前的騎乘狀態通知您以策略性的間隔飲食或飲水。智慧提示針對每一次騎乘的估算是依據騎乘時的溫度、海拔增加、速度、持續時間、您的心率及功率資訊(若適用)。

- 1 選擇  > 活動模式。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 警示。
- 4 選擇 飲食提示 或 飲水提示。
- 5 開啟警示。
- 6 選擇 類別 > 智慧記錄。

您每次達到智慧提示的估算值時，提示訊息就會出現。裝置若開啟音量也會發出警示音(開啟或關閉裝置聲響，第 22 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 自動功能 > 自動計圈 > 自動計圈模式 > 依位置 > 計圈。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 僅按 Lap 鍵時 在您每次選擇  及每次經過標定位置時自動計圈。

- 選擇 **開始並計圈** 在您選擇 **▶** 的 GPS 位置及任何航點上自動計圈。
  - 選擇 **標記並計圈** 在騎乘前標記的特定 GPS 位置及騎乘時您選擇 **↻** 的位置自動計圈。
- 5 若有需要，可以自訂欄位 ([新增訓練頁面，第 20 頁](#))。

### 依距離自動計圈

使用者可利用此功能，依特定距離自動標記圈數。此功能可提供使用者於距離相同的狀況下，比較每個區段中個人的運動體能。設定單位為公里。

- 1 選擇 **☰** > **活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **自動功能** > **自動計圈** > **自動計圈模式** > **依距離 > 計圈**。
- 4 輸入數值。
- 5 若有需要，可以自訂欄位 ([新增訓練頁面，第 20 頁](#))。

### 自動休眠

使用者可利用自動休眠功能，節省機器電力。開啟自動休眠後，當停止操作 5 分鐘即會進入休眠狀態。按壓電源鍵可再開啟螢幕恢復使用。

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 **自動功能** > **自動休眠**。

### 自動暫停

使用者可利用自動暫停功能，在停止移動或速度低於所設定的數值時，自動暫停計時功能。自動暫停模式共有：關閉、靜止狀態、指定速度。

**備註：**當計時器為暫停或關閉時，此段活動歷程並不會被記錄。

- 1 選擇 **☰** > **活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **自動功能** > **自動暫停**。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **靜止狀態** 當 GPS 速度為 0 km/h。
  - 選擇 **指定速度** 輸入自動暫停速度。速度低於某一速度值則暫停。
- 5 若有需要，可以自訂欄位 ([新增訓練頁面，第 20 頁](#))。

### 自動換頁

使用自動換頁功能，可在計時器開啟的過程中，自動循環顯示訓練資訊頁面。共有慢、快兩種速度供您選擇。

- 1 選擇 **☰** > **活動模式**。
- 2 選擇一個模式。
- 3 選擇 **自動功能** > **自動換頁**。
- 4 選擇換頁速度。

### 起始提示設定

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 **起始提示模式**。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **手動** 按 **▶** 開始碼表計時。
  - 選擇 **提示** 輸入提示臨界速度，速度高於某一速度值則顯示提示。
  - 選擇 **自動** 輸入臨界速度，速度高於某一速度值則自動開始碼表計時。

### 變更衛星設定

您可以開啟 GPS+GLONASS 或 GPS+GALILEO 增進裝置在嚴峻環境中的表現並提升 GPS 定位速度。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 **GPS 模式**。
- 4 選擇一個選項。

### 手機設定

選擇 **☰** > **連線功能** > **手機**。

**開啟：**開啟藍牙連線。

**備註：**開啟藍牙連線後才能顯示其他藍牙裝置。

**名稱：**藍牙配對時裝置顯示的名稱。

**手機配對：**與 Edge 裝置藍牙連線的智慧型手機。使用藍牙連線功能，包括 LiveTrack 和更新活動到 Garmin Connect。

**智慧通知：**在相容的智慧型手機上顯示通知。

**未讀通知：**在相容的智慧型手機上顯示未讀通知。

**加入文件回覆簽名：**讓您在訊息回覆中簽名。

### 基本設定

選擇 **☰** > **系統設定**。

- 顯示設定 ([顯示設定，第 21 頁](#))
- Widget 小工具設定 ([自訂 Widget 小工具目錄，第 22 頁](#))
- 數據記錄設定 ([數據記錄設定，第 22 頁](#))
- 單位設定 ([變更測量單位，第 22 頁](#))
- 聲響設定 ([開啟或關閉裝置聲響，第 22 頁](#))
- 語言設定 ([變更裝置語言，第 22 頁](#))

### 顯示設定

選擇 **☰** > **系統設定** > **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：**擷取裝置畫面。

## 背光亮度

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 21 頁)。

- 1 在主畫面或訓練頁面，由上往下滑動螢幕。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **☰**，再用滑桿手動調整亮度。
  - 選擇 **自動** 使裝置依照環境光自動調整亮度。

## 自訂 Widget 小工具目錄

您可以顯示、隱藏或移動 Widget 小工具的順序。

- 1 選擇 **☰** > 系統設定 > 管理 Widget 小工具。
- 2 從 Strava 區段探索小工具，選擇區段。
- 3 選擇 **≡** 變更 Widget 小工具在目錄中的位置。

## 數據記錄設定

選擇 **☰** > 系統設定 > 數據記錄設定。

**記錄間隔：**設定裝置記錄活動數據的方式。智慧記錄只會在您移動轉向、改變速度或是心率時才會作記錄。每秒記錄會詳細紀錄活動數據，相對的也會需要較大的記憶體容量。

**平均踏頻：**設定沒有踩踏時，是否要包含零值平均踏頻(平均踏頻或平均功率，第 16 頁)。

**平均功率：**設定沒有踩踏時，是否要包含零值平均功率(平均踏頻或平均功率，第 16 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 **☰** > 系統設定 > 單位。
- 2 選擇測量類別。
- 3 選擇測量單位。

## 開啟或關閉裝置聲響

選擇 **☰** > 系統設定 > 單位。

## 變更裝置語言

選擇 **☰** > 系統設定 > 聲響。

## 時區

每次開啟裝置衛星定位或與智慧型手機同步後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。

## 設定遠端顯示模式

您可以將 Edge 830 做為遠端顯示器，以檢視來自相容的 Garmin 複合式運動手錶的資訊頁面。例如，您可以將相容的 Forerunner 裝置配對，進行鐵人三項活動時在 Edge 裝置上顯示其資訊頁面。

- 1 從 Edge 裝置，選擇 **☰** > 遠端顯示模式 > 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。
- 3 依照 Edge 及 Garmin 手錶上的螢幕指示完成配對。完成配對後，手錶上的資料欄位會出現在 Edge 上。

**備註：**使用遠端顯示模式時，Edge 的正常功能將會

關閉。

下次使用遠端顯示模式將自動連結已完成配對的 Garmin 手錶。

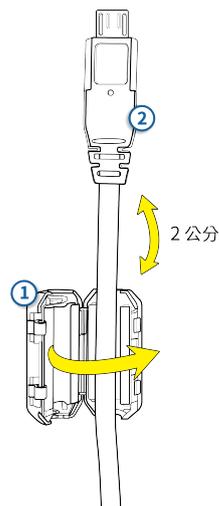
## 退出遠端顯示模式

在遠端顯示模式時選擇 **退出遠端顯示模式** > **✓**。

## 裝置資訊

### 穩定信號傳輸

連接充電線到 Edge 裝置之前，請先將充電線放置鐵粉蕊 ①，且距離 ② 約兩公分的位置。



**注意：**須於本產品電源線靠近 Micro-USB 端加一顆鐵粉蕊，此鐵粉蕊之作用為抑制電磁波干擾的產生，使用者切勿任意移動或拆除此鐵粉蕊。

## 裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express ([Garmin.com/express](http://Garmin.com/express))。在智慧型手機安裝 Garmin Connect 應用程式。

Garmin Connect 應用程式提供下列服務：

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

## 使用 Garmin Connect 應用程式更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳號，並且已經下載 Garmin Connect 應用程式(配對您的智慧型手機，第 1 頁)。

使用 Garmin Connect 應用程式同步您的裝置。

當有可更新軟體，Garmin Connect 應用程式會自動傳送更新至您的裝置。

## 使用 Garmin Express 應用程式更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳號，並且已經下載並安裝 Garmin Express。

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。

當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。

- 2 依照螢幕指示操作。
- 3 更新進行中，請勿從電腦拔出裝置。

**備註：**如果裝置已連結 Wi-Fi，當 Wi-Fi 連線時，Garmin Connect 會自動下載軟體更新檔至裝置。

## 產品規格

### Edge 規格

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	最高可達 20 小時。
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
防水等級	IEC 60529 IPX7*

\* 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](http://Garmin.com.tw/legal/waterrating)。

### 心率感測器產品規格

電池種類	可替換的 CR2032 鈕扣電池
電池效能	最高可達 3 年半(每天 1 小時)
防水等級	1 ATM* <b>備註：</b> 水下期間無法傳輸心率資料。
操作溫度範圍	-5° ~ 50°C (23° ~ 122°F)

\* 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](http://Garmin.com.tw/legal/waterrating)。

### 速度與踏頻感測器產品規格

電池種類	可替換的 CR2032 鈕扣電池
電池效能	約 12 個月(每天 1 小時)
速度感測器儲存容量	最高可達 300 小時的活動數據
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
防水等級	IEC 60529 IPX7*

\* 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](http://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

本裝置使用電子標籤。電子標籤提供法規資訊，像是區域法遵標示，也包含適用的產品及授權資訊。

- 1 選擇 **☰**。
- 2 選擇 系統設定 > 法規資訊。

## 裝置保養

### 注意

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

請緊蓋防水橡膠片避免機台 USB 孔造成損壞。

## 裝置清潔

- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 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。

- 請前往 [心率感測器保養說明](#) 取得更多關於清潔的詳細資訊。
- 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。
- 請勿將胸帶放入烘乾機中。
- 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。

## 更換電池

### 警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》。

### 更換心率感測器的電池

- 1 使用小號的十字螺絲起子鬆開模組背面的四顆螺絲。
- 2 移除外蓋與電池。



- 3 等待 30 秒鐘。
- 4 將新電池正極朝上置入。  
**備註：**請勿損壞或遺失 O 型環墊圈。
- 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。

### 更換速度感測器的電池

本裝置使用一顆 CR2032 電池。轉動兩次車輪後，LED 閃爍紅燈代表低電量。

- 1 找到位於感測器正面的圓形電池蓋 ①。



- 2 逆時針旋轉電池蓋直到電池蓋能鬆開的程度。
- 3 移除電池蓋與電池 ②。
- 4 等待 30 秒鐘。
- 5 確認正負極方向置入新的電池。  
**備註：**請勿損壞或遺失 O 型環墊圈。
- 6 順時針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，代表感測器已啟動並可傳輸資料。

## 更換踏頻感測器的電池

本裝置使用一顆 CR2032 電池。轉動兩次車輪後，LED 閃爍紅燈代表低電量。

- 1 找到位於感測器背面的圓形電池蓋 ①。



- 2 逆時針旋轉電池蓋，直到箭頭指向解鎖圖示且電池蓋能鬆開的程度。
- 3 移除電池蓋與電池 ②。
- 4 等待 30 秒鐘。
- 5 確認正負極方向置入新的電池。  
**備註：**請勿損壞或遺失 O 型環墊圈。
- 6 順時針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，代表感測器已啟動並可傳輸資料。

## 重置機台設定

如果裝置停止運作，您可以嘗試系統重置，這個動作不會刪除任何資料或設定。

- 長按  10 秒，裝置關閉。
- 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 24 頁)。
- 降低背光亮度和背光時間 ([顯示設定](#)，第 21 頁)。
- 選擇 **智慧記錄** ([數據記錄設定](#)，第 22 頁)。
- 開啟 **自動休眠** ([自動休眠](#)，第 21 頁)。
- 關閉 **藍牙** 無線傳輸功能 ([手機設定](#)，第 21 頁)。
- 選擇 **GPS 設定** ([變更衛星設定](#)，第 21 頁)。
- 移除不使用的感測器。

## 開啟省電模式

省電模式會自動調整設定已延長長期騎乘的電池效能。於活動期間，關閉螢幕。您可以設定於警示時或按鍵以喚醒螢幕。省電模式下的 GPS 會以較低頻率記錄追蹤地點和感測器的資料。省電模式可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的精確度。

**備註：**當碼表計時活動運行時，歷史紀錄方式為省電模式。

- 1 選擇  > **省電模式** > 開啟。
- 2 選擇活動期間，僅在警示時喚醒螢幕。

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。

## 我的手機無法連接到裝置

若手機無法與裝置連結，您可以使用以下小秘訣。

- 將手機與裝置關機後再重新開機。
  - 在智慧型手機上啟用無線藍牙。
  - 將 Garmin Connect 更新至最新版本。
  - 從 Garmin Connect 應用程式上移除裝置後，再重新進行配對程序。
- 若您使用的是 Apple 裝置，您也應從藍牙設定中移除裝置。

- 若您購買新的智慧型手機，請從舊手機的 Garmin Connect 應用程式移除您的裝置。
- 智慧型手機與 Edge 裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 在智慧型手機上開啟 Garmin Connect 應用程式，選擇  或 ，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 選擇  > **連線功能 > 手機 > 手機配對**。

## 改善衛星訊號接收

- 請經常進行請經常同步裝置上的資料到您的 Garmin Connect 帳號：
  - 使用 USB 線連接裝置同步 Garmin Express 應用程式。
  - 啟用智慧型手機藍牙以同步 Garmin Connect 應用程式。
  - 使用 Wi-Fi 無線網路將裝置連結到您的 Garmin Connect 帳號。
 當您連接到 Garmin Connect 帳號，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。
- 將裝置戴到戶外開放的區域，盡量避開週遭的高大建築物或是樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

## 我的裝置顯示語言錯誤

- 1 從主畫面，選擇 。
- 2 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目並選擇。
- 3 向下滑動到目錄列表中的倒數第六個項目並選擇。
- 4 向下滑動到您的語言並選擇。

## 設定海拔

如果目前位置有較精準的海拔數據，您可以手動校準高度計。

- 1 開始騎乘。
- 2 選擇 **導航 >  > 設定海拔**。
- 3 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。

## 更換 O 型圈

固定架用的 O 型墊圈是可以替換的。

**備註：**僅能使用橡膠替換帶，前往 <http://buy.garmin.com> 或聯繫您的 Garmin 經銷商。

## 取得更多資訊

- 前往客戶服務支援中心 [support.Garmin.com](http://support.Garmin.com) 取得更多 Garmin 產品資訊。
- 前往 [Garmin.com.tw](http://Garmin.com.tw)，或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。

## 資料欄位

部分資料需要配對選購配件才能顯示資訊。

- %FTP：**目前功率輸出相較於功能性閾值功率的百分比。
- % 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。
- 10 秒平均：**左腳 / 右腳的 10 秒平均功率。
- 10 秒平均功率：**輸出的 10 秒平均功率。
- 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 秒平均：**左腳 / 右腳的 30 秒平均功率。
- 30 秒平均功率：**垂直速度的 30 秒移動平均值。
- 30 秒平均爬升速度：**平均爬升速度的 30 秒移動平均值。
- 30 秒 瓦 / 公斤：**每公斤輸出功率的 30 秒移動平均值 (單位為瓦)。
- 3 秒平均：**左腳 / 右腳的 3 秒平均功率。
- 3 秒平均功率：**輸出的 3 秒平均功率。
- 3 秒 瓦 / 公斤：**每公斤輸出功率的 3 秒移動平均值 (單位為瓦)。
- 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。
- 有氧訓練效果：**目前的活動對有氧體能程度的影響。
- 無氧訓練效果：**目前的活動對無氧體能程度的影響。
- 下個航點爬升量：**抵達下一個標記點之前的剩餘爬升。
- 剩餘爬升：**訓練或騎乘路線時距離高度目標的剩餘爬升。
- 協助模式：**目前電動自行車的協助模式。
- 平均 % 儲備心率：**目前活動的儲備心率 (最大心率減去歇息心率) 平均百分比。
- 平均 % 最大心率：**目前活動的平均最大心率
- 單圈平衡：**目前活動的左腳 / 右腳平均功率。
- 平均踏頻：**騎車。目前活動的平均迴轉速。
- 平均心率：**目前活動的平均心率
- 平均左功率分布峰值：**目前活動的左腳平均功率相位峰值角。
- 平均單圈時間：**目前活動的平均單圈時間。
- 平均左功率分布：**目前活動的左腳平均功率相位角。
- 平均 PCO：**目前活動的平均踏板中心偏移量。
- 平均功率：**目前活動的平均功率
- 平均右功率分布峰值：**目前活動的右腳平均功率相位峰值角。
- 平均右功率分布：**目前活動的右腳平均功率相位角。
- 平均速度：**目前活動的平均速度
- 平均爬升速度 - 平均：**目前活動的平均爬升速度。
- 平均 瓦 / 公斤：**每公斤的平均輸出功率 (單位為瓦)。
- 左右平衡：**目前單圈的左腳 / 右腳平均功率。
- 電池電量：**剩餘的電池電力。
- 電量狀態：**車燈配件的剩餘電力。
- 角度狀態：**前燈光模式。

**踏頻：**騎車。曲柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件，才能顯示此資料。

**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。

**卡路里：**消耗的總熱量。

**剩餘熱量：**訓練過程中，距離設定目標的剩餘熱量。

**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：**賽道或路線上的最後標記點。

**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。

**距離：**目前路線或活動的移動距離。

**超前距離：**超前或落後虛擬夥伴的距離。

**終點距離：**抵達終點之前的剩餘距離。導航時才會出現此資料。

**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。

**轉彎距離：**抵達路線上的下一個航點之前的剩餘距離。導航時才會出現此資料。

**電動自行車電池：**剩餘的電池電力。

**經過時間：**總計時間長度。例如，如果您啟動計時器並跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再次啟動計時器並跑步 20 分鐘，您的持續時間便為 35 分鐘。

**海拔：**目前位置的海拔高度或海面下高度。

**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。

**EPOC：**目前活動運動後的過耗氧量(EPOC)。EPOC 顯示訓練的費力程度。

**最終到達時間：**抵達終點的預估時間(調整至目的地當地時間)，只有在導航時才會出現此資料。

**到達轉彎時間：**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。

**Flow：**計算目前活動維持速度和平順度的一致性。

**大盤檔位：**檔位感測器顯示的自行車大盤齒片。

**齒盤電量：**檔位感測器的電力狀態。

**齒盤組合：**感測器以數字顯示的目前檔位組合。

**齒輪比：**感測器測得的大盤及飛輪齒片的個別齒數。

**檔位：**感測器以圖形顯示的自行車大盤和飛輪檔位。

**GPS 精度：**您正確位置的誤差值。例如，您 GPS 位置的誤差在 +/- 3.65 公尺(12 呎)以內。

**GPS 訊號強度：**GPS 衛星訊號強度。

**坡度：**上升(高度)前進(距離)比的計算。例如，如果每爬升 3 公尺(10 呎)的移動距離為 60 公尺(200 呎)，坡度則為 5%。

**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。

**目前航向：**您的移動方向。

**心率：**每分鐘的心跳數(bpm)。裝置必須連接至相容的心率感測器。

**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。

**剩餘目標心率：**訓練過程中，您的心率與設定目標的差值。

**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。

**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 %HRR：**目前單圈的儲備心率(最大心率減去歇息心率)平均百分比。

**單圈心率與最大心率比：**目前單圈的最大心率平均百分比。

**單圈左右平衡：**目前單圈的左腳 / 右腳平均功率。

**單圈踏頻：**騎車。目前單圈的平均迴轉速。

**單圈距離：**目前單圈的移動距離。

**單圈 Flow：**目前單圈的總 Flow 分數。

**單圈 Grit：**目前單圈的總 Grit 分數。

**單圈心率：**目前單圈的平均心率。

**單圈左功率分布峰值：**目前單圈的左腳平均功率相位峰值角。

**單圈左功率分布：**目前單圈的左腳平均功率相位角。

**單圈標準化功率：**目前單圈的平均標準化功率。

**計圈 PCO：**目前單圈的平均踏板中心偏移量。

**單圈功率：**目前單圈的平均輸出功率。

**單圈右功率分布峰值：**目前單圈的右腳平均功率相位峰值角。

**單圈右功率分布：**目前單圈的右腳平均功率相位角。

**完成圈數：**目前活動所完成的圈數。

**單圈平均速度：**目前單圈的平均速度。

**單圈時間：**目前單圈的秒錶時間。

**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。

**單圈 VAM：**目前單圈的平均爬升速度。

**單圈 瓦 / 公斤：**目前單圈的每公斤平均輸出功率(單位為瓦)。

**前圈距離：**完成的末圈移動距離。

**前圈心率：**完成的末圈平均心率。

**功率 - 前圈 NP：**完成的末圈平均標準化功率。

**前圈功率：**完成的末圈平均輸出功率。

**前圈平均速度：**完成的末圈平均速度。

**前圈時間：**完成的末圈秒錶時間。

**左功率分布峰值：**目前左腳的功率相位峰值角。功率相位峰值為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

**左功率分布：**目前左腳的功率相位角。功率相位為產生正向力量的踩踏區域。

**車燈模式：**車燈網路設定模式。

**車燈已連結：**連線車燈數量。

**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。

**最大速度：**目前活動的最高速度。

**下一轉彎目標：**賽道或路線上的下一個標記點。

**標準化功率：**目前活動的標準化功率(Normalized Power™)。

**里程計：**記錄所有旅程距離的總和。重設旅程資料時不會清除此總和。

**腳踏平整度：**測量每次踩踏過程中，騎士對踏板施力的均衡程度。

**體能狀況指數：**表現狀況分數是您運動能力的即時評估。

**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。

**功率：**目前的輸出功率(單位為瓦)。裝置必須連接至相容的功率表。

**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。

**功率區間：**以 FTP8 或自訂設定為依據，顯示目前的功率輸出範圍(1 至 7)。

**飛輪：**檔位感測器顯示的自行車飛輪齒片。

**剩餘路線：**訓練過程中剩餘的路線

**呼吸速率：**每分鐘呼吸次數(brpm)。

**右功率分布峰值：**目前右腳的功率相位峰值角。功率相位峰值為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

**右功率分布：**目前右腳的功率相位角。功率相位為產生正向力量的踩踏區域。

**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。

**速度：**目前的移動速度。

**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。

**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。

**目標功率：**活動中的目標功率輸出。

**溫度：**氣溫，體溫會對溫度感測器造成影響。

**超前時間：**超前或落後虛擬夥伴的時間。

**區間內時間：**每次心率或功率區帶的持續時間。

**目前時間：**依據目前位置及時間設定所顯示的時間(格式、時區、日光節約時間)。

**碼表計時：**目前活動的秒錶時間。

**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。

**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。

**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。

**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。

**扭矩效率：**騎士踩踏效率之測量。

**總升降差：**自上次重設後總爬升距離。

**總降落差：**自上次重設後總降落距離。

**訓練阻力：**室內訓練器產生的阻力。

**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。

**TSS：**目前活動的訓練壓力積分(Training Stress Score™)。

**平均爬升速度 - 平均：**目前活動的平均爬升速度。

**瓦 / 公斤：**每公斤的輸出功率量(單位為瓦)。

**訓練比較：**比較目前活動與訓練目標的圖表。

**訓練階段：**訓練過程中，目前步驟在總步驟數中的順序。

## 最大攝氧量標準率等級表

此表按照性別年齡分類。

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
極好	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
極好	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

經 The Cooper Institute 同意轉載，更多資訊，請前往 [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)。

## 功能閾值功率

此表按照性別年齡分類

男性	每公斤瓦特 (W/kg)
極好	高於 5.05
很好	3.93 - 5.04
好	2.79 - 3.92
普通	2.23 - 2.78
差	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

本表參考 Hunter Allen 博士和 Andrew Coggan 博士出版的比賽訓練使用工具 - 功率計 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 做為功能閾值功率的依據。

## 心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50-60%	非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服且可以聊天的配速，也是燃脂比例最高的心率區間。	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%	有助於體能基礎訓練的最佳訓練配速。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	跑馬拉松的建議心率，建議跑全馬時不要超過這個區間的上限。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	此區間是以無氧代謝為主要的能量來源，因此無法長時間維持，但可以訓練耐乳酸能力與最大攝氧量。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

## 輪胎尺寸和周長

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

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側，但這並非完整的清單，您可以上網查詢並計算未列在表格內的尺寸。

輪胎尺寸	周長(公釐)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

輪胎尺寸	周長(公釐)
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

