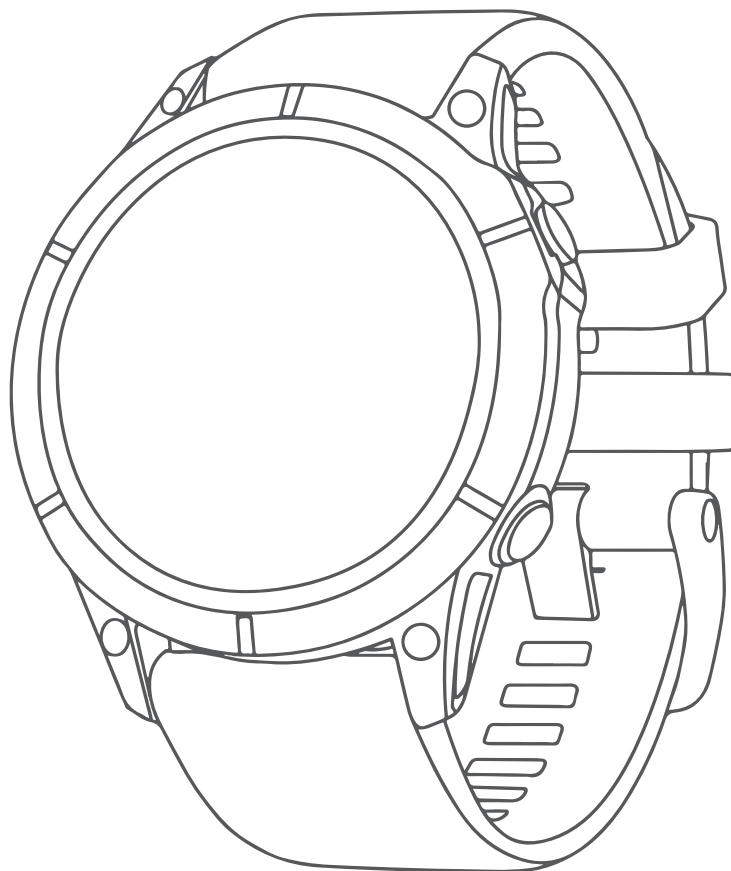


GARMIN®



FĒNIX 7 SERIES

คู่มือการใช้งาน

© 2023 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้ทั้งหมดหรือบางส่วนโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.com สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, fēnix, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner และ Xero เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ fēnix, Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, NextFork, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, และ Vector เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. iOS® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Cisco Systems, Inc. ซึ่งใช้ภายใต้การอนุญาตของ Apple Inc. STRAVA and Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Zwift™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Zwift, Inc. เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+ ไปที่ www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A04110, A04111, A04112, A04522, A04523, A04524

สารบัญ

บทนำ	1
เริ่มต้นใช้งาน	1
ภาพรวมของอุปกรณ์.....	1
การเปิดปิดการใช้งานหน้าจอสัมผัส	1
การใช้นาฬิกา	1
นาฬิกา	1
การตั้งเสียงปลุก	1
การแก้ไขการปลุก	1
การเริ่มจับเครื่องนับเวลาถอยหลัง	2
การลบนาฬิกาจับเวลา	2
การใช้นาฬิกาจับเวลา	2
การเพิ่มโซนเวลาอื่น	2
การแก้ไขเขตเวลาสำรอง	2
กิจกรรมและแอป	2
การเริ่มกิจกรรม	2
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ	3
การหยุดกิจกรรม	3
การประเมินกิจกรรม	3
การวิ่ง	3
ออกไปวิ่งลู่.....	3
การออกไปวิ่งเสมือนจริง	3
การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า.....	4
บันทึกกิจกรรมการวิ่งระยะไกล.....	4
การบันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก.....	4
การว่ายน้ำ.....	4
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	4
ประเภทของสโตรก.....	4
ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ	4
การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง.....	5
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน	5
มัลติสปอร์ต	5
การฝึกซ้อมไตรกีฬา	5
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต	5
กิจกรรมในร่ม	5
ภาพรวมสุขภาพ.....	6
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	6
การบันทึกกิจกรรม HIIT	6
การใช้เทรนเนอร์ในร่ม	6
กีฬาการปีน.....	6
การบันทึกกิจกรรมการปีนในร่ม	6
การบันทึกกิจกรรมการปีนโดยไม่ใช่เชือก.....	7
การเริ่มต้นการสำรวจ.....	7

การบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเอง	7
การดูตำแหน่งติดตาม.....	7
การออกกำลังกาย	7
กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ	7
การเล่นเรือใบ.....	7
กีฬาทางน้ำ.....	9
ตกลา	9
น้ำขึ้นน้ำลง.....	9
สมอ.....	10
สกีและกีฬาฤดูหนาว.....	10
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ.....	10
การบันทึกกิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ด.....	10
ข้อมูลกำลังการสกีแบบข้ามประเทศ	10
การเล่นกอล์ฟ	10
การเล่นกอล์ฟ	10
เมนูกอล์ฟ	11
การย้ายธง	11
แคดดี้เสมือนจริง.....	11
การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการแตะ	12
การดูขีดที่วัด.....	12
การบันทึกคะแนน.....	12
การดูความเร็วลมและทิศทาง	12
การดูทิศทางไปยังธง	13
การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง	13
ไอคอนของระยะทาง PlaysLike	13
โหมดเลขขนาดใหญ่.....	13
การฝึกจังหวะการสวิง.....	13
Jumpmaster.....	14
การวางแผนการกระโดด	14
ประเภทการกระโดด.....	14
การป้อนข้อมูลการกระโดด	14
การป้อนข้อมูลสำหรับการกระโดดแบบ HAHO และ HALO.....	14
การป้อนข้อมูลสำหรับการกระโดดแบบ Static.....	14
การตั้งค่าคงที่	15
การปรับแต่งกิจกรรมและแอป	15
การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ.....	15
การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอป	15
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	15
การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง	15
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป	16
การฝึกซ้อม	19
สถานะการฝึกแบบรวม	19
การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ.....	19

การฝึกสำหรับการแข่งขัน.....	20	การเพิ่มหุ่น	35
ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก	20	การใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก.....	35
การออกกำลังกาย.....	20	การควบคุม.....	35
การเริ่มออกกำลังกาย.....	20	การปรับแต่งเมนูควบคุม.....	37
การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect.....	20	การใช้ไฟฉาย LED.....	37
ติดตามเวิร์คเอาท์รายวันที่แนะนำ.....	20	การใช้หน้าจอไฟฉาย	37
การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval	21	Garmin Pay	37
การบันทึกการทดสอบ Critical Swim Speed	21	การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแรบบิท.....	38
ใช้ Virtual Partner	21	เริ่มใช้งานบัตรแรบบิท	38
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	22	โหมดประหยัดแบตเตอรี่	38
การฝึกซ้อม PacePro.....	22	การดูหมายเลขบัตรแรบบิท	38
การดาวน์โหลดแผน PacePro จาก Garmin Connect	22	การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแรบบิท.....	38
การสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาของคุณ	22	คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม	38
การเริ่มต้นแผน PacePro.....	23	รายงานตอนเช้า.....	39
Power Guide	23	การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ	39
การสร้างและใช้ Power Guide.....	23	เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม.....39	
เชกเมนต์	23	อัตราชีพจรที่ข้อมือ.....	39
Strava เชกเมนต์	23	การสวมนาฬิกา.....	39
การดูรายละเอียดเชกเมนต์.....	23	ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ...	39
การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์.....	24	การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	39
การตั้งค่าเชกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ.....	24	เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	40
ประวัติ	24	การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	40
การใช้ประวัติ	24	การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	41
ประวัติมัลติสปอร์ต.....	24	ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน.....	41
สถิติส่วนบุคคล.....	24	เข็มทิศ	41
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	24	การตั้งค่าทิศทางที่เข็มทิศมุ่งหน้า	41
การคืนค่าสถิติส่วนบุคคล	24	การตั้งค่าเข็มทิศ	41
การลบสถิติส่วนบุคคล.....	25	เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ	41
การดูข้อมูลทั้งหมด	25	การตั้งค่ามาตรวัดความสูง	42
การใช้เครื่องวัดระยะ	25	การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ	42
การลบประวัติ	25	เซนเซอร์ไร้สาย.....	42
รูปลักษณ์.....	25	การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ.....	43
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	25	เพชรและระยะทางการวิ่งของ HRM-Pro	43
การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา	25	Running Dynamics.....	44
ภาพรวม.....	25	การใช้ตัวควบคุมกล้อง Varia	44
การเลื่อนดูรูปภาพรวม.....	27	inReach รีโมท.....	45
การปรับแต่งรูปภาพรวม	27	VIRB รีโมท	45
แบตเตอรี่ร่างกาย	27	การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser.....	45
การวัดสมรรถนะ.....	27	แผนที่.....	46
สถานะการฝึกซ้อม	31	การดูแผนที่.....	46
ความพร้อมในการฝึกซ้อม	34	การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่	46
คะแนนความอดทน.....	35	การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน	46
คะแนนการขึ้นเนิน	35	การตั้งค่าแผนที่.....	46
การดูความสามารถในการปั่น	35		

การจัดการแผนที่	47	ข้อเสนอแนะสำหรับเซสชัน GroupTrack	56
ธีมแผนที่	47	การตั้งค่า GroupTrack.....	56
การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล	48	การตั้งค่าสุขภาพและความสบาย.....	56
การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่.....	48	เป้าหมายอัตโนมัติ	56
เพลง	48	การใช้การแจ้งเตือนขยับ	56
การเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการภายนอก.....	48	นาฬิกาความเข้มข้น	56
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก.....	48	การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น	56
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล.....	48	การติดตามการนอนหลับ.....	57
การฟังเพลง.....	49	การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ.....	57
การควบคุมการเล่นเพลง.....	49	การนำทาง	57
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth.....	49	การดูและการแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	57
การเปลี่ยนโหมดเสียง	49	การบันทึกตำแหน่ง Dual Grid	57
การเชื่อมต่อ	49	การตั้งค่าจุดอ้างอิง.....	57
คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์	49	การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	57
การจับคู่โทรศัพท์.....	49	การนำทางไปยังจุดสนใจ	57
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	49	การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกรับบันทึกไว้.....	58
การปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth.....	50	การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	58
การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์.....	50	การดูทิศทางเส้นทาง	58
การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม	50	การนำทางด้วย Sight 'N Go.....	58
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi	50	การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง	
การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi	51	Man Overboard	58
แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์.....	51	การหยุดการนำทาง	58
Garmin Connect	51	เส้นทาง.....	58
คุณสมบัติ Connect IQ	52	การสร้างและการติดตามเส้นทางบนอุปกรณ์ของคุณ	59
Garmin Explore	52	การสร้างเส้นทางแบบไปกลับ	59
แอป Garmin Golf	52	การสร้างเส้นทางที่กำหนดเองบน Garmin Connect.....	59
การป้องกันข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที	52	การดูหรือแก้ไขรายละเอียดเส้นทาง	59
โปรไฟล์ผู้ใช้งาน	53	การแสดงจุด Waypoint	59
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ	53	การตั้งค่าการนำทาง	60
การตั้งค่าเพศ	53	การปรับแต่งหน้าจอข้อมูลการนำทาง.....	60
การดูอายุสุขภาพของคุณ.....	53	การตั้งค่า Heading Bug.....	60
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	53	การตั้งค่าการเตือนการนำทาง	60
เป้าหมายด้านฟิตเนส	53	การตั้งค่าการจัดการพลังงาน.....	60
การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ	53	การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่.....	60
การปล่อยให้หน้าจอพักการตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ...	54	การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน	60
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	54	การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน	60
การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ.....	54	การกู้คืนโหมดพลังงาน	61
การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	54	การตั้งค่าระบบ.....	61
คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ....	54	การตั้งค่าเวลา.....	61
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน.....	55	การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา.....	61
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ	55	การซิงค์ช่วงเวลา	62
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์.....	55	การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ	62
การขอความช่วยเหลือ	55	การปรับแต่งโหมดการนอน.....	62
การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack.....	55	การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ	62

การเปลี่ยนหน่วยวัด	62	การแบ่งระดับ FTP	76
การดูข้อมูลอุปกรณ์	62	การจัดระดับคะแนนความอดทน.....	76
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label ...	62	ขนาดล้อและเส้นรอบวง.....	76
ข้อมูลอุปกรณ์.....	62	คำนิยามของสัญญาณ.....	76
การชาร์จนานาฬิกา	62		
การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์.....	63		
ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์	63		
ข้อมูลจำเพาะ.....	63		
ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่.....	63		
การดูแลอุปกรณ์	64		
การทำความสะอาดนาฬิกา	64		
การทำความสะอาดสายนาฬิกาหนัง.....	64		
การเปลี่ยนสายนาฬิกา QuickFit.....	64		
การปรับสายนาฬิกาโลหะ.....	64		
การจัดการข้อมูล.....	64		
การลบไฟล์.....	64		
การแก้ไขปัญหา.....	65		
การอัปเดตผลิตภัณฑ์.....	65		
การหาข้อมูลเพิ่มเติม	65		
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	65		
โทรศัพท์ของฉันใช้งานร่วมกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?	65		
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา	65		
ฉันสามารถใช้เซนเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉัน ได้หรือไม่?	65		
หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา	65		
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ	65		
การรีเซ็ตการตั้งค่าของคุณ	66		
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด.....	66		
ข้อแนะนำในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้ได้นาน สูงสุด	66		
การรับสัญญาณดาวเทียม.....	66		
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	66		
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ.....	66		
การติดตามกิจกรรม	66		
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	66		
การนับก้าวบนนาฬิกาของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน	67		
จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	67		
ภาคผนวก	67		
ช่องข้อมูล	67		
มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics	74		
ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	75		
ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio.....	75		
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	75		

บทนำ

⚠ คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ของคุณเสมอก่อนที่จะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

หากใช้นาฬิกาเป็นครั้งแรก ควรทำขั้นตอนเหล่านี้เพื่อตั้งค่าและดูคุณสมบัติพื้นฐาน

- 1 กด **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา (*ภาพรวมของอุปกรณ์, หน้า 1*)
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์
ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้น คุณสามารถจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับนาฬิกาของคุณเพื่อรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ซึ่งคึกิจกรรมของคุณและอื่น ๆ อีกมาก (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)
- 3 ชาร์จอุปกรณ์ (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 62*)
- 4 เริ่มต้นกิจกรรม (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 2*)

ภาพรวมของอุปกรณ์



① หน้าจอแบบสัมผัส

- แตะเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดค้างข้อมูลหน้าปัดนาฬิกา เพื่อเปิดภาพรวมหรือคุณสมบัติ
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกบนหน้าปัดนาฬิกา
- เลื่อนขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนู
- บิดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- ใช้ฝ่ามือบังหน้าจอนาฬิกา เพื่อกลับสู่หน้าปัดนาฬิกาและลดความสว่างหน้าจอ

② LIGHT

- กดเพื่อเปิดอุปกรณ์
- กดเพื่อเปิดและปิด backlight
- กดอย่างรวดเร็วสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉาย
- กดค้างเพื่อดูเมนูการควบคุม

③ UP·MENU

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ

- กดค้างเพื่อดูเมนู

④ DOWN

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูการควบคุมเพลงจากหน้าจอใด ๆ

⑤ START·STOP

- กดเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุดกิจกรรม

⑥ BACK·LAP

- กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- กดเพื่อบันทึกหนึ่งรอบ การพัก หรือการเปลี่ยนผ่านระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต
- fenix 7 Standard Edition Series: กดค้างเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาจากหน้าจอใด ๆ
- fenix 7 Pro Edition Series: กดค้างเพื่อดูรายการแอปที่ใช้งานล่าสุดจากหน้าจอใด ๆ

การเปิดปิดการใช้งานหน้าจอสัมผัส

- กดค้าง **DOWN** และ **START**
- กดค้าง **LIGHT** และเลือก
- กดค้าง **MENU** เลือก ระบบ > สัมผัส และเลือกตัวเลือก

การใช้นาฬิกา

- กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม (*การควบคุม, หน้า 35*)
เมนูการควบคุมให้การเข้าถึงฟังก์ชันที่ถูกใช้บ่อยอย่างรวดเร็ว เช่น การเปิด Garmin Pay wallet การเปิดโหมดห้ามรบกวน บันทึกตำแหน่งที่ตั้ง และการปิดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวม (*ภาพรวม, หน้า 25*)
- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เพื่อเริ่มกิจกรรมหรือเปิดแอป (*กิจกรรมและแอป, หน้า 2*)
- กดค้าง **MENU** เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 25*) ปรับการตั้งค่า (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 61*) และจับคู่เซนเซอร์ไร้สาย (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) และอื่น ๆ

นาฬิกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งค่าได้หลายเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > เตือน > เพิ่มการปลุก
- 3 ป้อนเวลาปลุก

การแก้ไขการปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > เตือน > แก้ไข
- 3 เลือกการปลุก
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **สถานะ** เพื่อปิดหรือเปิดนาฬิกาปลุก
 - เลือก **เวลา** เพื่อแก้ไขเวลาปลุก
 - เลือก **ซ้ำ** และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร
 - เพื่อเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน เลือก **เสียงและการสั่น**
 - ในการเปิดหรือปิดไฟ Backlight พร้อมเสียงปลุก ให้

เลือก Backlight

- เลือก ป้าย และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก
- ในการลบการเตือน ให้เลือก ลบ

การเริ่มจับเครื่องนับเวลากอยหลัง

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- เลือก นาฬิกา > จับเวลา
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่านาฬิกาจับเวลาตัวแรก เลือก ตั้งค่า นาฬิกาจับเวลาตัวแรก ป้อนเวลา กด **MENU** และเลือก บันทึกเครื่องจับเวลา
 - ในการตั้งค่าและบันทึกตัวนับถอยหลังเพิ่มเติม ให้เลือก เพิ่มตัวจับเวลา และป้อนเวลา
 - ในการตั้งเวลานับถอยหลังโดยไม่บันทึก ให้เลือก Quick Timer และป้อนเวลา
- หากจำเป็น กด **MENU** และเลือกตัวเลือก:
 - เลือก เวลา เพื่อเปลี่ยนเวลา
 - เลือก เริ่มใหม่ > เปิด เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาใหม่ หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
 - เลือก เสียงและการสั่น และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การลบนาฬิกาจับเวลา

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา > แก้ไข
- เลือกนาฬิกาจับเวลา
- เลือก ลบ

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา
- กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- กด **LAP** เพื่อรีเซ็ตนาฬิกาจับเวลาในรอบ ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

- กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- เลือกตัวเลือก:
 - รีเซ็ตทั้งนาฬิกาจับเวลา กด **DOWN**
 - บันทึกเวลาในนาฬิกาหยุดเวลาเป็นกิจกรรม กด **MENU** และเลือก บันทึกกิจกรรม
 - เพื่อรีเซ็ตและออกจากนาฬิกาหยุดเวลา กด **MENU** และเลือก เสริจ
 - ทบทวนการตั้งเวลาในรอบ เลือก **MENU** และเลือก รีวิว

ข้อแนะนำ: ตัวเลือก การตรวจสอบ จะปรากฏขึ้นหากมีการทำกิจกรรมหลายรอบเท่านั้น

- ในการกลับไปหน้าปัดนาฬิกาโดยไม่ต้องรีเซ็ตตัวจับเวลาให้กด **MENU** และเลือก ไปที่หน้าปัดนาฬิกา
- ในการเปิดหรือปิดการบันทึกที่รอบให้กด **MENU** และเลือก Lap Key

การเพิ่มโซนเวลาอื่น

คุณสามารถแสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติมต่าง ๆ ในการเหลือบดูโซนเวลาทางเลือกได้ คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 4 โซนเวลาทางเลือก

หมายเหตุ: คุณอาจต้องการเพิ่มภาพรวมโซนเวลาทางเลือกไปยังรูปภาพรวม (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- เลือก นาฬิกา > **Alt. Time Zones** > เพิ่ม **Alt. Time Zones**
- เลือกโซนเวลา
- หากจำเป็น ให้เปลี่ยนชื่อโซน

การแก้ไขเขตเวลาสำรอง

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- เลือก นาฬิกา > **Alt. Time Zones** > แก้ไข
- เลือกโซนเวลา
- เลือกตัวเลือก:
 - ในการป้อนชื่อที่กำหนดเองสำหรับเขตเวลา ให้เลือก เปลี่ยนชื่อโซน
 - ในการเปลี่ยนเขตเวลา ให้เลือก เปลี่ยนโซน
 - ในการเปลี่ยนตำแหน่งของเขตเวลาในภาพรวมให้เลือก จัดลำดับโซนใหม่
 - ในการลบโซนเวลา ให้เลือก ลบโซน

กิจกรรมและแอป


นาฬิกาของคุณสามารถใช้สำหรับกิจกรรมในร่ม กลางแจ้ง การกีฬา และฟิตเนสได้ เมื่อคุณเริ่มต้นกิจกรรม นาฬิกาจะแสดงและบันทึกข้อมูลเซนเซอร์ คุณสามารถสร้างกิจกรรมได้เองหรือกิจกรรมใหม่ตามกิจกรรมในค่าเริ่มต้น (*การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 15*) เมื่อคุณเสร็จสิ้นกิจกรรม คุณสามารถบันทึกและแชร์ไปยังชุมชน Garmin Connect ได้

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอป Connect IQ ไปยังนาฬิกาของคุณโดยใช้แอป Connect IQ ได้อีกด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 52*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส ไปที่ Garmin.com/ataccuracy

การเริ่มกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำกิจกรรม GPS จะเปิดโดยอัตโนมัติ (หากต้องการ)

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- หากเป็นครั้งแรกที่คุณได้เริ่มทำกิจกรรม เลือกช่องทำเครื่องหมายถัดจากแต่ละกิจกรรมเพื่อเพิ่มไปยังที่ใช้ประจำของคุณ และเลือก เสริจสั้น
- เลือกตัวเลือก:
 - เลือกกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
 - เลือก  และเลือกกิจกรรมจากรายการกิจกรรมที่เพิ่ม

ขึ้น

- 4 หากกิจกรรมต้องการใช้สัญญาณ GPS ให้ออกไปข้างนอกในบริเวณที่เห็นท้องฟ้าชัดเจนและรอจนกว่านาฬิกาพร้อมใช้งาน

นาฬิกาพร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ รับสัญญาณ GPS (หากต้องการ) และเชื่อมต่อกับเซนเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากต้องการ)

- 5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

นาฬิกาบันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟนาฬิกาก่อนการเริ่มทำกิจกรรม (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 62*)
- กด **LAP** เพื่อบันทึกการรอบต่าง ๆ เริ่มต้นหนึ่งเซตหรือโพสใหม่ หรือเลื่อนไปยังขั้นตอนเวิร์คเอาท์ถัดไป
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอสข้อมูลเพิ่มเติม
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าจอสข้อมูลเพิ่มเติม
- กด **MENU** ค้าง และเลือก **โหมดพลังงาน** เพื่อใช้โหมดพลังงานในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ (*การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 60*)

การหยุดกิจกรรม

- 1 กด **STOP**

- 2 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ เลือก **เริ่มทำต่อ**
- เพื่อบันทึกกิจกรรมและดูรายละเอียด ให้เลือก **Save** กด **START** และเลือกตัวเลือก
หมายเหตุ: หลังจากที่คุณบันทึกกิจกรรมแล้ว คุณสามารถป้อนข้อมูลการประเมินผลด้วยตัวเองได้ (*การประเมินกิจกรรม, หน้า 3*)
- เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
- เพื่อทำเครื่องหมายรอบ เลือก **รอบ**
- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > TracBack**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่างที่ใช้ GPS เท่านั้น
- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > เส้นตรง**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่างที่ใช้ GPS เท่านั้น
- หากต้องการวัดความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมและอัตราการเต้นของหัวใจสองนาทิต่อมา ให้เลือก **การฟื้นฟูอัตราการเต้นของหัวใจ** และรอในขณะที่ตัวจับเวลานับถอยหลัง
- เพื่อทิ้งกิจกรรมไป เลือก **ทิ้ง**

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม นาฬิกาบันทึกโดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไป 30 นาที

การประเมินกิจกรรม

ก่อนที่คุณจะสามารถประเมินกิจกรรม คุณต้องเปิดใช้งานการตั้งค่าการประเมินตนเองบนนาฬิกา Fenix ของคุณ (การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 2)

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว เลือก **บันทึก (การหยุดกิจกรรม, หน้า 3)**
- 2 เลือกตัวเลขที่สอดคล้องกับสมรรถภาพของคุณ
หมายเหตุ: คุณสามารถเลือก **>>** เพื่อข้ามการประเมินตนเอง
- 3 เลือกว่าคุณรู้สึกอย่างไรระหว่างกิจกรรม
คุณสามารถดูการประเมินได้ในแอป Garmin Connect

การวิ่ง

ออกไปวิ่งลู่

ก่อนที่คุณจะวิ่งลู่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณกำลังวิ่งบนลู่วิ่งที่มีรูปร่างมาตรฐานความยาว 400 ม.

คุณสามารถใช้กิจกรรมวิ่งลู่ เพื่อบันทึกข้อมูลลู่วิ่งกลางแจ้งรวมถึงระยะห่างในหลักเมตรและแยกรอบ

- 1 ยืนบนลู่วิ่งกลางแจ้ง
- 2 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 3 เลือก **วิ่งลู่**
- 4 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 5 หากคุณกำลังวิ่งอยู่ในลู่วิ่ง 1 ให้ข้ามไปยังขั้นตอนที่ 11
- 6 กด **MENU**
- 7 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

- 8 เลือก **หมายเลขลู่วิ่ง**

- 9 เลือกหมายเลขลู่วิ่ง

- 10 กด **BACK** สองครั้งเพื่อกลับไปยังตัวจับเวลากิจกรรม

- 11 กด **START**

- 12 วิ่งรอบลู่วิ่ง

หลังจากที่คุณวิ่งครบ 3 รอบ นาฬิกาจะบันทึกขนาดของลู่วิ่งและคำนวณระยะทางของลู่วิ่ง

- 13 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือกบันทึก

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกการวิ่งแบบลู่

- รอจนกระทั่งไฟแสดงสถานะ GPS เปลี่ยนเป็นสีเขียวก่อนเริ่มการวิ่งแบบลู่
- ในระหว่างการวิ่งครั้งแรกบนลู่วิ่งที่ไม่คุ้นเคย ให้วิ่งอย่างน้อย 3 รอบเพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งของคุณ
คุณควรวิ่งเลยจุดเริ่มต้นไปเล็กน้อยเพื่อให้ครบรอบ
- วิ่งแต่ละรอบในเลนเดียวกัน
หมายเหตุ: ระยะ Auto Lap เริ่มต้นคือ 1600 ม. หรือ 4 รอบรอบลู่วิ่ง
- หากคุณกำลังวิ่งบนเลนอื่นที่ไม่ใช่เลน 1 ให้ตั้งค่าหมายเลขเลนในการตั้งค่ากิจกรรม

การออกไปวิ่งเสมือนจริง

คุณสามารถจับคู่นาฬิกา ของคุณกับแอปของภายนอกที่เข้ากันได้เพื่อส่งผ่านข้อมูลเพซ อัตราการเต้นของหัวใจ หรือข้อมูลรอบขา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

- 2 เลือก **วิ่งเสมือนจริง**

- 3 บนแท็บเสิร์ช แล็บที่แอป หรือโทรศัพท์ของคุณให้เปิดแอป Zwift หรือแอปฝึกอบรมเสมือนจริงอื่น ๆ

- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเริ่มกิจกรรมที่กำลังทำงาน

อยู่และจับคู่อุปกรณ์

5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การเปรียบเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ คุณสามารถเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย คุณสามารถเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือหลังจากแต่ละการวิ่งได้ด้วยตนเอง

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 2*)
- 2 วิ่งบนลู่วิ่งจนกว่านาฬิกา ของคุณจะบันทึกอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์)
- 3 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** เพื่อหยุดตัวจับเวลากิจกรรม
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก เลือก **บันทึก**
อุปกรณ์แจ้งให้คุณทำการเปรียบเทียบลู่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จสิ้น
 - เพื่อเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตัวเองหลังจากการเปรียบเทียบครั้งแรก เลือก **เปรียบเทียบและบันทึก** > **ตกลง**
- 5 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าสำหรับระยะทางที่ได้วิ่งผ่านและป้อนระยะทางบนนาฬิกาของคุณ

บันทึกกิจกรรมการวิ่งระยะไกล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **วิ่งระยะไกล**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เริ่มต้นการวิ่ง
- 5 กด **LAP** เพื่อบันทึกรอบและเริ่มตัวจับเวลาการพัก
หมายเหตุ: คุณสามารถปรับค่าการตั้งค่าการตั้งค่าการบันทึก รอบและเริ่มตัวจับเวลาการพัก เริ่มต้นตัวจับเวลาการพักเท่านั้น หรือบันทึกรอบเท่านั้น (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)
- 6 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว กด **LAP** เพื่อเริ่มทำงานต่อ
- 7 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม (ตัวเลือก)
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การบันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก

เมื่อคุณเข้าร่วมในการแข่งขันบนเส้นทางที่มีสิ่งกีดขวาง คุณสามารถใช้กิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบากเพื่อบันทึกเวลาบนแต่ละสิ่งกีดขวางและเวลาในการวิ่งระหว่างสิ่งกีดขวาง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **การแข่งขันวิ่งวิบาก**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 กด **LAP** เพื่อวางจุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละสิ่งกีดขวางด้วยตัวเอง

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการติดตามสิ่งกีดขวางเพื่อบันทึกตำแหน่งที่ตั้งของสิ่งกีดขวางจากอุปกรณ์แรกของเส้นทาง เมื่อคุณวนลูปเส้นทางซ้ำ นาฬิกาจะใช้

ตำแหน่งที่ตั้งที่บันทึกไว้เพื่อสลับระหว่างสิ่งกีดขวางและรอบการวิ่ง

- 5 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจไว้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึกด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

หมายเหตุ: นาฬิกามีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือสามารถเปิดใช้งานสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำ นาฬิกาตั้งกล่าวยังใช้ได้กับอุปกรณ์เสริม HRM-Pro series HRM-Swim และ HRM-Tri หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือและหน้าอกมีให้บริการทั้งคู่ นาฬิกาของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: หนึ่งเที่ยวรอบสระว่ายน้ำ

Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน หนึ่ง interval ใหม่จะเริ่มหลังการพัก

สตโรก: หนึ่งสตโรกถูกนับทุกครั้งที่แขนของคุณข้างที่สวมนาฬิกาเหวี่ยงครบหนึ่งรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสตโรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สตโรกเท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด คะแนน swolf ถูกคำนวณเมื่อเกิน 25 เมตร swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำเช่นเดียวกับกับกอล์ฟ คะแนนยิ่งต่ำยิ่งดี

Critical swim speed (CSS): CSS ของคุณคือความเร็วเชิงทฤษฎีที่คุณสามารถรักษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย คุณสามารถใช้ CSS ของคุณเพื่อแนะนำเพศการฝึกซ้อมของคุณและติดตามการปรับปรุงของคุณ

ประเภทของสตโรก

การระบุประเภทสตโรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสตโรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสตโรกปรากฏในประวัติการว่ายน้ำและในบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณยังสามารถเลือกประเภทสตโรกได้เป็นหนึ่งช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสตโรกในหนึ่ง interval
แบบ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 5</i>)

ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- กด **LAP** เพื่อบันทึกหนึ่งช่วงระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด
- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง

นาฬิกาวัดและบันทึกระยะเวลาทางตามความยาวของสระที่ได้ว่ายเสร็จสมบูรณ์ ขนาดของสระต้องถูกต้องเพื่อแสดงระยะทางที่แม่นยำ ครึ่งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ นาฬิกาใช้ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง **MENU** เลือก การตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **ขนาดสระ** เพื่อเปลี่ยนขนาดได้

- สำหรับผลลัพธ์ที่แม่นยำ ว่ายน้ำให้ลดความยาวสระ และใช้หนึ่งประเภทของสโตรกสำหรับความยาวทั้งหมด หยุดเครื่องจับเวลากิจกรรมชั่วคราวเมื่อกำลังพัก
- กด **LAP** เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ (*การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง, หน้า 5*)
- นาฬิกาบันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เพื่อช่วยให้อุปกรณ์นับความยาวของคุณ ใช้การผลัดกันอย่างแรงออกจากขอบสระและไกลตัวก่อนเริ่มสโตรกแรกของคุณ
- เมื่อกำลังทำการ drills คุณต้องหยุดเรื่องจับเวลากิจกรรมชั่วคราวหรือใช้คุณสมบัติการบันทึกการฝึก อย่างใดอย่างหนึ่ง (*การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 5*)

การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก เพื่อดูหน้าจ้อมูลอื่น ๆ คุณสามารถกด **UP** หรือ **DOWN** คุณสมบัติพักอัตโนมัติใช้ได้เฉพาะกับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น นาฬิกาของคุณตรวจจับเมื่อคุณกำลังพักอยู่โดยอัตโนมัติ และหน้าจอการฝึกปรากฏ หากคุณพักมากกว่า 15 วินาที นาฬิกาสร้างหนึ่ง interval ของการพักโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเริ่มการว่ายน้ำต่อ นาฬิกาเริ่มหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำใหม่โดยอัตโนมัติ คุณสามารถเปิดคุณสมบัติการพักอัตโนมัติในตัวเลือกกิจกรรม (*การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ, หน้า 15*)

ข้อแนะนำ: เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของการใช้คุณสมบัติการพักอัตโนมัติ ลดการเคลื่อนไหวแขนของคุณในขณะที่กำลังพัก

ในระหว่างกิจกรรมว่ายน้ำกลางแจ้งหรือในสระ คุณสามารถทำเครื่องหมายช่วงการพักด้วยตัวเองได้โดยการกด **LAP**

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัติบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุดการเตะขา การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- 1 ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- 2 กด **LAP** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- 3 หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval แล้ว กด **LAP** เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชันการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- 4 เลือกระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นช่วงการฝึกฝนใหม่ กด **LAP**
 - เพื่อเริ่มต้นช่วงเวลาว่ายน้ำ กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อกลับสู่หน้าจอลูกศรซ้อมว่ายน้ำ

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา นักทวิกีฬา และนักแข่งกีฬา มัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์ของกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้ เช่น การแข่งไตรกีฬาหรือ Swimrun ในระหว่างทำกิจกรรมมัลติสปอร์ต คุณสามารถทำการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณได้เข้าร่วมไตรกีฬา คุณสามารถใช้กิจกรรมไตรกีฬาเพื่อทำการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วไปยังแต่ละเซกเมนต์กีฬาเพื่อจับเวลาแต่ละเซกเมนต์และบันทึกกิจกรรมได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **ไตรกีฬา**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 กด **LAP** ที่จุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละการเปลี่ยนผ่าน คุณสมบัติด้านการเปลี่ยนผ่านจะเปิดเป็นค่าเริ่มต้น และเวลาของการส่งจะถูกบันทึกแยกต่างหากจากเวลาของกิจกรรม สามารถปิดหรือเปิดคุณสมบัติด้านการเปลี่ยนผ่านในการตั้งค่ากิจกรรมไตรกีฬาได้ หากการเปลี่ยนผ่านถูกปิด กด **LAP** เพื่อเปลี่ยนกีฬา
- 5 หลังจากที่คุณทำการกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 กด **เพิ่ม > มัลติสปอร์ต**
- 3 เลือกประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ตหรือป้อนชื่อที่กำหนดเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้ ตัวอย่างเช่น Triathlon(2)
- 4 เลือกกิจกรรมสองอย่างหรือมากกว่าขึ้นไป
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง เช่น คุณสามารถเลือกได้ว่าจะรวมการเปลี่ยนด้วยหรือไม่
 - เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต
- 6 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

นาฬิกาสามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่หรือเทรนเนอร์ในร่ม GPS จะถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินขณะที่ GPS ถูกปิดอยู่ ความเร็ว และระยะทางถูกคำนวณโดยใช้มาตรวัดความเร็วในนาฬิกา มาตรวัดความเร็วมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว และระยะทางดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความเมื่อยล้าลง เมื่อปิด GPS ในขณะปั่นจักรยาน ความเร็วและระยะทางจะไม่แสดง เว้นแต่คุณมีเซนเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งสามารถส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังนาฬิกา เช่น เซนเซอร์ความเร็วหรือเซนเซอร์รอบขา

ภาพรวมสุขภาพ

คุณสมบัติภาพรวมสุขภาพ เป็นกิจกรรมบนอุปกรณ์ของคุณที่บันทึกเมตริกด้านสุขภาพที่สำคัญหลายรายการในขณะที่คุณนั่งอยู่เป็นเวลาสองนาทีก่อน มันให้ภาพรวมของสถานะหัวใจและหลอดเลือดโดยรวมของคุณ อุปกรณ์จะบันทึกเมตริกต่าง ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย ระดับความเครียด และอัตราการหายใจ

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ เซตคือการทำซ้ำ (reps) ของท่าเดียวกันหลายครั้ง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **พลัง**
- 3 เลือกเว็รคเ้าท์
- 4 กด **DOWN** เพื่อดูขั้นตอนการเว็รคเ้าท์ (ตัวเลือก)
ข้อแนะนำ: ขณะดูขั้นตอนการออกกำลังกายคุณสามารถกด **START** และจากนั้นกด **DOWN** เพื่อดูภาพเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายที่เลือกได้หากมี
- 5 เมื่อคุณดูขั้นตอนการออกกำลังกายเสร็จสิ้นแล้ว กด **START** และเลือก **ออกกำลังกาย**
- 6 กด **START** และเลือก **เริ่มนาฬิกาจับเวลา**
- 7 เริ่มเซตแรกของคุณ
นาฬิกาจับเวลาของคุณ การนับการทำซ้ำของคุณปรากฏเมื่อคุณทำซ้ำจนจบอย่างน้อย 4 ครั้ง
ข้อแนะนำ: นาฬิกาสามารถนับการทำซ้ำของการเคลื่อนไหวเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่
- 8 กด **LAP** เพื่อจบเซต และไปต่อที่การออกกำลังกายถัดไปหากมี
นาฬิกาแสดงจำนวนการทำซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น
- 9 หากจำเป็น กด **UP** หรือ **DOWN** และแก้ไขจำนวนการทำซ้ำ
ข้อแนะนำ: คุณยังสามารถเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับเซตได้เช่นกัน
- 10 หากจำเป็น กด **LAP** เมื่อคุณพักเสร็จแล้วเพื่อเริ่มเซตถัดไป
- 11 ทำซ้ำแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์
- 12 หลังจบเซตสุดท้ายของคุณแล้ว กด **START** และเลือก **Stop Workout**
- 13 เลือก **บันทึก**

การบันทึกกิจกรรม HIIT

คุณสามารถใช้ตัวจับเวลาเฉพาะเพื่อบันทึกกิจกรรมการฝึกแบบช่วงเวลาที่มีความเข้มข้นสูง (HIIT)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **HIIT**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Free** เพื่อบันทึกกิจกรรม HIIT แบบเปิดที่ไม่มีโครงสร้าง

- เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > AMRAP** เพื่อบันทึกกรอบให้ได้มากที่สุดในช่วงเวลาที่กำหนด
- เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > EMOM** เพื่อบันทึกจำนวนการเคลื่อนไหวที่ตั้งไว้ทุกนาทีในหนึ่งนาที
- เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > Tabata** เพื่อสลับระหว่างช่วงเวลา 20 วินาทีของความพยายามสูงสุดและพัก 10 วินาที
- เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > กำหนดเอง** เพื่อกำหนดเวลาการเคลื่อนไหว เวลาพัก จำนวนการเคลื่อนไหวและจำนวนรอบ
- เลือก **การออกกำลังกาย** เพื่อติดตามเว็รคเ้าท์ที่บันทึก

- 4 หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มรอบแรกของคุณ
นาฬิกาจะแสดงตัวจับเวลาถอยหลังและอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ
- 6 หากจำเป็น กด **LAP** เพื่อเลื่อนไปยังรอบถัดไปหรือพักด้วยตนเอง
- 7 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** เพื่อหยุดตัวจับเวลากิจกรรม
- 8 เลือก **บันทึก**

การใช้เทรนเนอร์ในร่ม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณต้องจับคู่เทรนเนอร์และนาฬิกาของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ ก่อน (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับเทรนเนอร์ในร่ม เพื่อจำลองแรงต้านทานในขณะที่กำลังตามคอร์ส กิจกรรมซิทซ์ หรือเว็รคเ้าท์ ขณะกำลังใช้เทรนเนอร์ในร่ม GPS จะถูกปิดโดยอัตโนมัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **จักรยานในร่ม**
- 3 กดค่าง **MENU**
- 4 เลือก **ตัวเลือกการฝึกอัจฉริยะ**
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Free Ride** เพื่อออกไปปั่นจักรยาน
 - เลือก **ติดตามการออกกำลังกาย** เพื่อติดตามเว็รคเ้าท์ที่บันทึก (*การออกกำลังกาย, หน้า 20*)
 - เลือก **ตามเส้นทาง** เพื่อตามเส้นทางที่ได้บันทึกไว้ (*เส้นทาง, หน้า 58*)
 - เลือก **ตั้งค่าพลังงาน** เพื่อกำหนดค่าพลังงานเป้าหมาย
 - เลือก **ตั้งค่าคะแนน** เพื่อตั้งค่าคะแนนจำลอง
 - เลือก **ตั้งค่าความต้านทาน** เพื่อตั้งค่าแรงต้านทานที่เทรนเนอร์ใช้
- 6 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
เทรนเนอร์เพิ่มหรือลดแรงต้านทานขึ้นอยู่กับข้อมูลระดับความสูงในเส้นทางหรือการปั่น

กีฬาการบิน

การบันทึกกิจกรรมการบินในร่ม

คุณสามารถบันทึกเส้นทางระหว่างกิจกรรมบินเขาในร่ม เส้นทางคือเส้นทางบินเขาตามแนวกำแพงหินในร่ม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **บินในร่ม**
- 3 เลือก **ใช่** เพื่อบันทึกสถิติเส้นทาง

4 เลือกระบบการให้คะแนน

หมายเหตุ: ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มทำกิจกรรมการปีนเขา ในร่ม อุปกรณ์จะใช้ระบบการให้คะแนนนี้ คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ เลือกการตั้งค่ากิจกรรมและเลือก ระบบการให้คะแนน เพื่อเปลี่ยนระบบ

5 เลือกระดับความยากของเส้นทาง

6 กด **START**

7 เริ่มเส้นทางแรกของคุณ

หมายเหตุ: เมื่อตัวจับเวลาเส้นทางกำลังทำงาน อุปกรณ์จะล็อกปุ่มโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดโดยไม่ได้ตั้งใจ คุณสามารถกดปุ่มใดค้ำงก็ได้เพื่อปลดล็อกนาฬิกา

8 เมื่อคุณจบเส้นทาง ลงมาถึงพื้น

ตัวจับเวลาการพักจะเริ่มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณอยู่บนพื้น

หมายเหตุ: หากจำเป็น คุณสามารถกด **LAP** เพื่อจบเส้นทางได้

9 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อบันทึกเส้นทางที่สำเร็จ เลือก **เสร็จสมบูรณ์**
- เพื่อบันทึกเส้นทางที่ไม่สำเร็จ ให้เลือก **พยายามแล้ว**
- เพื่อลบเส้นทาง ให้เลือก **ทิ้ง**

10 ป้อนจำนวนครั้งการตกสำหรับเส้นทาง

11 เมื่อคุณพักเสร็จแล้ว ให้กด **LAP** เพื่อเริ่มเส้นทางต่อไปของคุณ

12 ทำขั้นตอนนี้ซ้ำสำหรับแต่ละเส้นทางจนกว่ากิจกรรมของคุณจะเสร็จสมบูรณ์

13 กด **STOP**

14 เลือก บันทึก

การบันทึกกิจกรรมการปีนโดยไม่ใช้เชือก

คุณสามารถบันทึกเส้นทางในระหว่างกิจกรรมการปีนผาแบบที่ไม่ใช้เชือกได้ เส้นทางคือเส้นทางปีนเขาตามแนวหินหรือก้อนหินขนาดเล็ก

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก ปีนหิน

3 เลือกระบบการให้คะแนน

หมายเหตุ: ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มทำกิจกรรมการปีนผาแบบที่ไม่ใช้เชือก อุปกรณ์จะใช้ระบบการให้คะแนนนี้ คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ เลือกการตั้งค่ากิจกรรมและเลือก ระบบการให้คะแนน เพื่อเปลี่ยนระบบ

4 เลือกระดับความยากของเส้นทาง

5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาเส้นทาง

6 เริ่มเส้นทางแรกของคุณ

7 กด **LAP** เพื่อจบเส้นทาง

8 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อบันทึกเส้นทางที่สำเร็จ เลือก **เสร็จสมบูรณ์**
- เพื่อบันทึกเส้นทางที่ไม่สำเร็จ ให้เลือก **พยายามแล้ว**
- เพื่อลบเส้นทาง ให้เลือก **ทิ้ง**

9 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว กด **LAP** เพื่อเริ่มเส้นทางถัดไป

10 ทำขั้นตอนนี้ซ้ำสำหรับแต่ละเส้นทางจนกว่ากิจกรรมของคุณจะเสร็จสมบูรณ์

11 หลังจากเส้นทางสุดท้ายของคุณ กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาเส้นทาง

12 เลือก บันทึก

การเริ่มต้นการสำรวจ

คุณสามารถใช้แอป Expedition เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ระหว่างกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรมแบบหลายวันได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก การสำรวจ

3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

อุปกรณ์เข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานและเก็บรวบรวมจุดแทรก GPS หนึ่งครั้งต่อชั่วโมง เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ให้มากที่สุด อุปกรณ์เปิดเซนเซอร์และอุปกรณ์เสริมทั้งหมดรวมทั้งการเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนของคุณด้วย

การบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเอง

ในระหว่างการสำรวจ จะมีการบันทึกตำแหน่งติดตาม GPS โดยอัตโนมัติตามช่วงเวลาบันทึกที่เลือกไว้ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

1 ในระหว่างการสำรวจ กด **START**

2 เลือก เพิ่มจุด

การดูตำแหน่งติดตาม

1 ในระหว่างการสำรวจ กด **START**

2 เลือก ดูจุดต่าง ๆ

3 เลือกหนึ่งจุด track จากรายการ

4 เลือกตัวเลือก:

- เริ่มการนำทางไปยังตำแหน่งติดตาม เลือก **นำทาง**
- เพื่อดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับจุด track เลือก **รายละเอียด**

การออกลำสัตว์

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับการล่าของคุณและดูแผนที่ของตำแหน่งที่บันทึกได้ ในระหว่างกิจกรรมการล่า อุปกรณ์จะใช้โหมด GNSS ที่ประหยัดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก ลำสัตว์

3 กด **START** และเลือก เริ่มต้นการล่า

4 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อนำทางกลับไปจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก
- เพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
- เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึกขณะกิจกรรมล่าสัตว์ เลือก **สถานที่ล่า**
- เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึกก่อนหน้านี้ทั้งหมด เลือก **ตำแหน่งที่บันทึก**
- การนำทางไปยังจุดหมายหนึ่ง เลือก **การนำทาง** และเลือกตัวเลือก

5 หลังจากเสร็จสิ้นการล่า เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเวลาของวัน กด **STOP** และเลือก จบการล่า

กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ

การเล่นเรือใบ

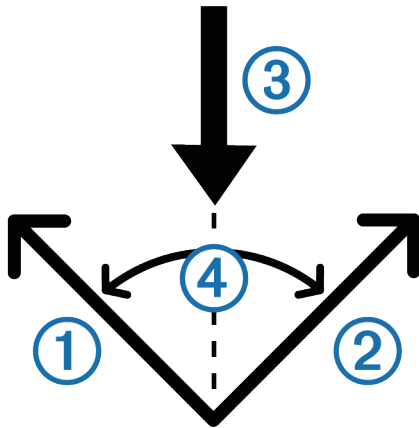
Tack Assist

⚠ คำเตือน

นาฬิกานี้ใช้ course over ground โดยอิงกับ GPS เพื่อระบุเส้นทางของคุณในคุณสมบัติ tack assist และไม่น่าเชื่อถือ

ถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถส่งผลต่อทิศทางเรือของคุณ เช่น กระแสน้ำและน้ำขึ้นน้ำลง คุณมีหน้าที่รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ปลอดภัยและรอบคอบของเรือของคุณ

ระหว่างกำลังล่องเรือหรือกำลังแข่งเรือใบท่ามกลางสายลม คุณสมบัติ tack assist สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted (ลมที่พัดขึ้นทำให้เรือแล่นได้สูงกว่าที่หมาย) หรือ headed (หันหัวเรือตรงไปยังลม) เมื่อคุณปรับเทียบ tack assist นาฬิกาจะจับกราบซ้าย ① และกราบขวาของเรือของคุณ ② การวัด course over ground (COG) และใช้ข้อมูล COG เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ยทิศทางลมที่แท้จริง ③ และมุม tack angle ของเรือ ④



อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อระบุว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed ตามการเปลี่ยนทิศทางของลม

จากค่าเริ่มต้น tack assist ของอุปกรณ์นี้ถูกตั้งค่าเป็นอัตโนมัติแต่ละครั้งที่คุณปรับเทียบ COG ของกราบซ้ายหรือขวาของเรือ อุปกรณ์ปรับเทียบด้านตรงข้ามและทิศทางลมจริงใหม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า tack assist เพื่อปรับมุม tack angle หรือทิศทางลมจริงแบบถาวรได้

การปรับเทียบ Tack Assist

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มหน้าจอ tack assist ลงในหน้าจอข้อมูลสำหรับกิจกรรม (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

4 เลือก **START**

5 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบขวาของเรือ เลือก **START**.
- เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบซ้ายของเรือ เลือก **DOWN**.

เคล็ดลับ: ถ้ามลมาจากกราบขวาของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือขวา ถ้ามลมาจากกราบซ้ายของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือซ้าย

- 6 รอในขณะที่อุปกรณ์ปรับเทียบ tack assist จะมีลูกศรปรากฏและบ่งบอกว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed

การปรับมุมใบเรือแบบคงที่

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **มุมทิศทางเดินเรือ > มุม**

6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่า

การป้อนทิศทางลมจริง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **ทิศทางลมจริง > ตั้งถาวร**
- 6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่า

เคล็ดลับในการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุด

ในการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุดเมื่อใช้คุณสมบัติตัวช่วยทิศทางเดินเรือ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้ ดู *การป้อนทิศทางลมจริง, หน้า 8* และ *การปรับเทียบ Tack Assist, หน้า 8* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- ปรับมุมใบเรือและปรับเทียบกราบซ้ายของเรือ
- ปรับมุมใบเรือและปรับเทียบกราบขวาของเรือ
- รีเซ็ตการตั้งค่ามุมใบเรือและปรับเทียบทั้งกราบเรือซ้ายและกราบขวาของเรือ

การแข่งเรือใบ

คุณสามารถใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยให้คุณข้ามเส้นสตาร์ทของการแข่งขันได้เมื่อการแข่งขันเริ่มต้นขึ้น เมื่อคุณซิงค์เครื่องจับเวลาการแข่งขันในแอปการแข่งขันด้วยการจับเวลานับถอยหลัง คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในช่วงเวลาหนึ่งนาที ขณะที่การแข่งขันกำลังจะเริ่มขึ้น เมื่อคุณตั้งค่าเส้นสตาร์ท อุปกรณ์จะใช้ข้อมูล GPS เพื่อระบุว่าเรือของคุณจะข้ามเส้นเริ่มต้นก่อนหลัง หรือตามเวลาที่ถูกต้องเมื่อเริ่มการแข่งขัน

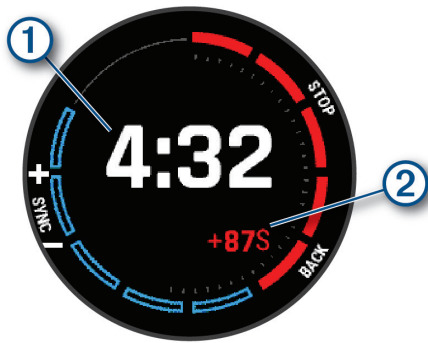
การตั้งค่าเส้นสตาร์ท

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ**
- 3 รอระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **การตั้งค่าเส้นเริ่มต้น**
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ทำเครื่องหมายกราบเรือซ้าย** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทของกราบซ้ายของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป
 - เลือก **ทำเครื่องหมายกราบขวา** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทกราบขวาของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป
 - เลือก **Time to Burn** เพื่อเปิดหรือปิดเวลาที่ต้องการลบข้อมูลบนหน้าจอข้อมูลตัวจับเวลาการแข่งขัน
 - เลือก **ระยะทางที่จะเริ่ม** เพื่อตั้งคาระยะทางจากเส้นเริ่มต้น หน่วยของระยะทางที่ต้องการใช้ และความยาวของเรือคุณ

การเริ่มต้นการแข่งขัน

ก่อนที่คุณสามารถดู time to burn ได้ คุณต้องตั้งค่าเส้นสตาร์ท (*การตั้งค่าเส้นสตาร์ท, หน้า 8*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ**
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
หน้าจอแสดงเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือ ① และ time to burn ②



- 4 หากจำเป็น กดค้าง **MENU** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งเวลาแบบตายตัว เลือก **เวลาในการแข่งเรือ > ประจำที่** และป้อนระยะเวลา
 - เพื่อตั้งเวลาเริ่มภายใน 24 ชั่วโมงข้างหน้า เลือก **เวลาในการแข่งเรือ > GPS** และป้อนเวลาของวัน
- 5 กด **START**
- 6 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อซิงค์เครื่องจับเวลาการแข่งขันกับการนับถอยหลังการแข่งขันที่เป็นทางการ
หมายเหตุ: เมื่อ burn time เป็นลบ คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทหลังการแข่งขันเริ่ม เมื่อ burn time เป็นบวก คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทก่อนการแข่งขันเริ่ม
- 7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการแข่งขัน

กีฬาทางน้ำ

การดูรอบการเล่นกีฬาทางน้ำของคุณ

นาฬิกาของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นกีฬาทางน้ำแต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้จะบันทึกรอบใหม่โดยอัตโนมัติโดยอ้างอิงจากการเคลื่อนไหวของคุณ เครื่องจับเวลาการแข่งขันจะหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว เครื่องจับเวลาการแข่งขันจะเริ่มใหม่โดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วในการเคลื่อนไหวของคุณเพิ่มขึ้น คุณสามารถดูรายละเอียดของรอบนั้น ๆ จากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลาการแข่งขันกำลังเดินอยู่ได้

- 1 เริ่มกิจกรรมกีฬาทางน้ำ เช่น สกีน้ำ
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ดูรอบ**
- 4 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ รอบปัจจุบันของคุณ และรอบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา ระยะทางที่ผ่านไป ความเร็วสูงสุด ความเร็วเฉลี่ย และความเร็วเฉลี่ย

ตกปลา

การออกไปตกปลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **ปลา**
- 3 กด **START** > เริ่มจับปลา
- 4 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มจำนวนปลาที่ตกได้ของคุณและบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกการจับ**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อตั้งช่วงจับเวลา เวลาสิ้นสุด หรือการเตือนเวลาสิ้นสุดสำหรับกิจกรรม เลือก **ตัวจับเวลาปลา**
 - เพื่อนำทางกลับไปจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ

- เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก
- เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึกไว้ เลือก **ตำแหน่งที่บันทึก**
- การนำทางไปยังจุดหมาย เลือก **การนำทาง** และเลือกหนึ่งตัวเลือก
- เพื่อแก้ไขการตั้งค่าแอปกิจกรรม เลือก **การตั้งค่า** และเลือกหนึ่งตัวเลือก (**การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16**)

- 5 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม กด **STOP** และเลือก **จบกิจกรรมตกปลา**

น้ำขึ้นน้ำลง

การดูข้อมูลกระแสน้ำ

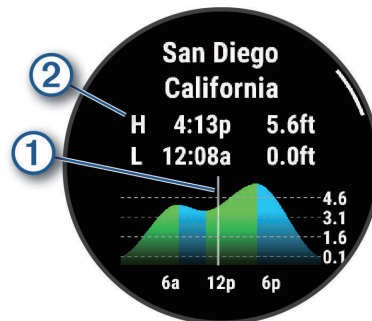
หมายเหตุ: ขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS ของคุณ ข้อมูลกระแสน้ำรวบรวมจากแหล่งข้อมูลจาก *Taiwan Central Weather Bureau* ในไต้หวัน *สำนักงานอุตุนิยมวิทยาของญี่ปุ่น* ในญี่ปุ่น *ศูนย์ข้อมูลทางทะเลแห่งชาติ* (ผ่าน *QWeather*) ในจีน *สำนักงานอุตุนิยมวิทยาและสมุทรศาสตร์เกาหลีในเกาหลี* และ *World Weather Online* ในส่วนอื่น ๆ

⚠ คำเตือน

ข้อมูลกระแสน้ำมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นข้อมูลเท่านั้น เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับน้ำที่โพสต์ไว้ทั้งหมดและตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ ควรใช้วิจารณญาณอย่างปลอดภัยในน้ำและบริเวณรอบน้ำตลอดเวลา การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสามารถดูข้อมูลเกี่ยวกับสถานีน้ำขึ้นน้ำลงรวมถึงความสูงของกระแสน้ำและเวลาที่จะเกิดกระแสน้ำขึ้นและลงครั้งต่อไป และสามารถบันทึกไว้ได้ถึงสิบสถานี

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
 - 2 เลือก **กระแสน้ำ**
 - 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการใช้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณเมื่อคุณอยู่ใกล้สถานีกระแสน้ำ เลือก **เพิ่ม > ตำแหน่งปัจจุบัน**
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่ เลือก **เพิ่ม > ใช้แผนที่**
 - เพื่อเพิ่มชื่อเมือง เลือก **เพิ่ม > ค้นหาในเมือง**
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ เลือก **เพิ่ม > ตำแหน่งที่บันทึกไว้**
 - เพื่อเพิ่มค่าพิกัดของตำแหน่ง เลือก **เพิ่ม > ค่าพิกัด**
- แผนภูมิกระแสน้ำ 24 ชั่วโมงแสดงความสูงของกระแสน้ำล่าสุดสำหรับวันที่ปัจจุบัน ① และข้อมูลของกระแสน้ำที่ขึ้นและลงถัดไป ②



- 4 กด **DOWN** เพื่อดูข้อมูลกระแสน้ำสำหรับวันที่กำลังจะมาถึง
- 5 กด **START** และเลือก **ตั้งเป็นรายการโปรด** เพื่อบันทึกสถานีกระแสน้ำ

สถานีกระแสน้ำรายการโปรดของคุณจะปรากฏขึ้นที่ด้านบนสุดของรายการในแอปและในภาพรวม

ตั้งค่าการแจ้งเตือนกระแสน้ำ

- 1 จากแอป **Tides** เลือกสถานีกระแสน้ำที่บันทึกไว้
- 2 กด **START** และเลือก **ตั้งค่าการแจ้งเตือน**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการตั้งการเตือนให้ส่งเสียงก่อนน้ำขึ้นสูง เลือก **Til High Tide**
 - หากต้องการตั้งการเตือนให้ส่งเสียงก่อนน้ำขึ้นต่ำสุด ให้เลือก **Til Low Tide**

สมอ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัตินี้คือเครื่องมือสำหรับการรับรู้สถานการณ์เท่านั้น และอาจไม่สามารถป้องกันการเกยตื้นหรือการชนในทุกกรณี คุณมีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการอย่างปลอดภัยและระมัดระวังเรือของคุณ โดยยังคงตระหนักถึงสภาพล้อมของคุณและใช้วิจารณญาณอย่างปลอดภัยบนผืนน้ำตลอดเวลา การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้ทรัพย์สินเสียหาย ได้รับความบาดเจ็บสาหัส หรือเสียชีวิตได้

ทำเครื่องหมายตำแหน่งที่สมอของคุณอยู่

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **สมอ**
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** และเลือก **ทอดสมอ**

ตั้งค่าสมอ

จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เลือก **Anchor** กดค่าง **MENU** แล้วเลือกการตั้งค่ากิจกรรม

Drift Radius: ตั้งค่าระยะทางที่ลอยลำที่อนุญาตในขณะที่ทอดสมอ

อัปเดตช่วง: ตั้งค่าเวลาเพื่อการอัปเดตข้อมูลสมอ

การเตือนสมอ: ช่วยให้คุณสามารถเปิดหรือปิดใช้งานการเตือนเมื่อเรือเคลื่อนที่เกินรัศมีการล่องเรือ

ระยะเวลาการเตือนสมอ: ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าการเตือนระยะเวลาสมอ หากเปิดการแจ้งเตือนไว้ จะมีการเตือนเมื่อเรือเคลื่อนที่เกินรัศมีการล่องเรือระหว่างระยะเวลาที่ตั้งไว้

สกีและกีฬาฤดูหนาว

คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมสกีและสโนว์บอร์ดลงในรายการกิจกรรมของคุณได้ (*การปรับแต่งกิจกรรมและแอป, หน้า 15*)

คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

นาฬิกาของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์แต่ละรอบโดยการใช้คุณสมบัตินี้ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์ โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่อัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มลงเขา

- 1 เริ่มต้นเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- 2 กดค่าง **MENU**
- 3 เลือก **ดูรอบ**
- 4 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุด

ของคุณ รอบปัจจุบันของคุณ และรวบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา ระยะทางที่ผ่านไป ความเร็วสูงสุด ความเร็วเฉลี่ย และระยะทางขาลงทั้งหมด

การบันทึกกิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ด

กิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ดช่วยให้คุณสามารถสลับระหว่างการปีนเขาและโหมดการติดตามจากมากไปหาน้อยเพื่อให้คุณสามารถติดตามสถิติของคุณได้อย่างแม่นยำ คุณสามารถตั้งค่า Mode Tracking ให้เป็นสลับเป็นโหมดการติดตามแบบอัตโนมัติหรือด้วยตัวเองได้ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **สกี Backcountry** หรือ **สโนว์บอร์ด Backcountry**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากคุณกำลังเริ่มกิจกรรมปีนเขา เลือก **ปีนเขา**
 - หากคุณกำลังเริ่มกิจกรรมของคุณในการลงเนิน เลือก **การลง**
- 4 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 หากจำเป็น ให้กด **LAP** เพื่อสลับการติดตามระหว่างโหมดการปีนเขาและโหมดลงเขา
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

ข้อมูลกำลังการสกีแบบข้ามประเทศ

หมายเหตุ: อุปกรณ์เสริมซีริส HRM-Pro ต้องจับคู่กับนาฬิกา fēnix โดยใช้เทคโนโลยี ANT+

คุณสามารถใช้นาฬิกา fēnix ที่รองรับของคุณที่จับคู่กับอุปกรณ์เสริมซีริส HRM-Pro เพื่อมอบคำแนะนำแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับสมรรถนะการเล่นสกีแบบครอสคันทรี่ของคุณได้ กำลังขาออกวัดได้ในหน่วยวัตต์ บีจียูที่ส่งผลต่อกำลังรวมถึงความเร็ว การเปลี่ยนระดับความสูง ลม และสภาพหิมะ คุณสามารถใช้กำลังขาออกในการวัดและปรับปรุงสมรรถนะการเล่นสกีของคุณได้

หมายเหตุ: โดยทั่วไปค่ากำลังการสกีจะมีค่าต่ำกว่าค่ากำลังการปั่น สิ่งนี้เป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นเนื่องจากมนุษย์มีประสิทธิภาพในการเล่นสกีน้อยกว่าการปั่น เป็นเรื่องปกติที่ค่ากำลังการสกีจะน้อยกว่า 30 ถึง 40 เปอร์เซ็นต์ของค่ากำลังการปั่นที่ความเข้มข้นการฝึกที่เท่ากัน

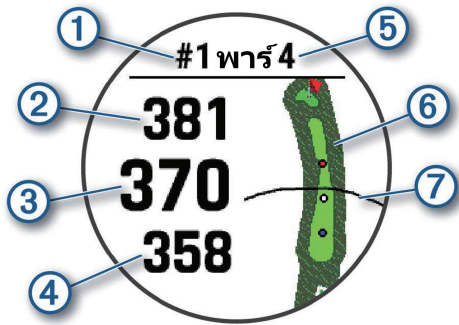
การเล่นกอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

หมายเหตุ: หากคุณพบสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือล้าสมัย โปรดส่งรายงานให้เราที่ *รายงานปัญหาเกี่ยวกับสนามกอล์ฟ*

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ คุณควรชาร์จไฟนาฬิกาก่อน (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 62*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **กอล์ฟ**
 - อุปกรณ์ค้นหาตำแหน่งดาวเทียม คำนวณตำแหน่งของคุณ และเลือกสนามหากมีเพียงสนามเดียวที่อยู่ใกล้เคียง
- 3 หากปรากฏรายการของสนาม เลือกสนามจากรายการ
- 4 หากจำเป็น ตั้งค่าระยะไดรฟ์ของคุณ
- 5 เลือก **✓** เพื่อเก็บคะแนน
- 6 เลือกหนึ่ง tee box (พื้นที่เริ่มต้น)



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะห่างไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้
④	ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
⑥	แผนที่ของกรีน
⑦	ระยะทางไต่รถไฟจากกล่องที่

หมายเหตุ: เนื่องจากตำแหน่งธงเปลี่ยนได้ นาฬิกาคำนวณระยะทางไปยังด้านหน้า ตรงกลาง และด้านหลังของกรีน แต่ไม่ใช่ตำแหน่งธงที่แท้จริง

7 เลือกตัวเลือก:

- แตะระยะทางด้านหน้า ตรงกลาง หรือด้านหลังไปยังกรีนเพื่อดูระยะ PlaysLike (*ไอคอนของระยะทาง PlaysLike, หน้า 13*)
- แตะแผนที่เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติมหรือวัดระยะทางกับเป้าหมายที่สัมพันธ์ (*การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการแตะ, หน้า 12*)
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูตำแหน่งและระยะทางไปยังเลย์เอาต์หรือไปยังด้านหน้าและด้านหลังของอุปสรรค
- กด **START** เพื่อเปิดเมนูกอล์ฟ (*เมนูกอล์ฟ, หน้า 11*)

เมื่อคุณไปยังหลุมถัดไป นาฬิกาจะเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเพื่อแสดงข้อมูลหลุมใหม่

เมนูกอล์ฟ

ในระหว่างออกรอบ กดปุ่ม **START** เพื่อดูเมนูกอล์ฟ เพื่อเข้าถึงคุณสมบัติเพิ่มเติมในเมนูกอล์ฟ

จบบท: จบบทปัจจุบัน

เปลี่ยนหลุม: คุณสามารถเปลี่ยนหลุมได้ด้วยตนเอง

เปลี่ยนกรีน: อนุญาตให้คุณเปลี่ยนกรีนเมื่อมีกรีนมากกว่าหนึ่งแห่งในหลุม

มุมมองกรีน: อนุญาตให้คุณย้ายตำแหน่งเสาธงเพื่อให้ได้การวัดระยะทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น (*การย้ายธง, หน้า 11*)

แคดดีเสมือนจริง: ขอคำแนะนำสโมสรจากแคดดีเสมือนจริง (*แคดดีเสมือนจริง, หน้า 11*)

การวัดการตี: แสดงระยะทางของการตีครั้งที่แล้วของคุณที่บันทึกด้วยคุณสมบัติ Garmin AutoShot (*การดูข้อดีที่วัด, หน้า 12*) คุณยังสามารถบันทึกการตีได้ด้วยตนเอง (*การวัดข้อดีการตีด้วยตนเอง, หน้า 12*)

บัตรลงคะแนน: เปิดบัตรลงคะแนนสำหรับรอบ (*การบันทึกคะแนน, หน้า 12*)

มาตรระยะทาง: แสดงเวลาที่บันทึก ระยะทาง และก้าวที่เดินมาตรวัดระยะทางเริ่มโดยอัตโนมัติและหยุดเมื่อคุณเริ่ม

หรือจบบท คุณสามารถรีเซ็ตมาตรระยะทางในขณะออกรอบได้

ลม: เปิดตัวชี้ที่แสดงทิศทางลมและความเร็วที่สัมพันธ์กับหมุด (*การดูความเร็วลมและทิศทาง, หน้า 12*)

PinPointer: คุณสมบัติ PinPointer คือเป็นเข็มทิศที่ชี้ไปยังตำแหน่งพินเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้ คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแนวการตีได้ถึงแม้อยู่ในป่าหรือตบกองทรายลึก

หมายเหตุ: อย่าใช้คุณสมบัติ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลต่อความแม่นยำของเข็มทิศได้

เป้าหมายที่กำหนดเอง: ช่วยให้คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง เช่น วัตถุหรือสิ่งกีดขวางของหลุมปัจจุบัน (*การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง, หน้า 13*)

ค่าสถานะหัวใจ: แสดงสถิติของคุณในแต่ละไม้กอล์ฟ เช่น ข้อมูลระยะทางและความแม่นยำ ปรากฏขึ้นเมื่อคุณจับคู่เซ็นเซอร์ Approach CT10 หรือเปิดใช้งานการตั้งค่า Club Prompt

การตั้งค่า: อนุญาตให้คุณปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมกอล์ฟ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งเสาธงได้

1 จากหน้าจอลงข้อมูลหลุม กด **START**

2 เลือก **ดูกรีน**

3 แตะหรือลาก เพื่อย้ายตำแหน่งธง

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด **START** เพื่อซูมเข้าของเร้าออก

4 กด **BACK**

ระยะห่างบนหน้าจอลงข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่งใหม่ของคุณ ตำแหน่งธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

แคดดีเสมือนจริง

ก่อนที่คุณจะใช้แคดดีเสมือนจริงได้ คุณต้องทำการเล่นไปแล้วห้ารอบด้วยเซ็นเซอร์ Approach CT10 หรือเปิดใช้งานการตั้งค่า Club Prompt (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*) และอัปเดตโหลดตารางสรุปสถิติของคุณ ในแต่ละรอบ คุณต้องเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนที่จับคู่กับแอป Garmin Golf แคดดีเสมือนจริงมีการให้คำแนะนำการใช้ไม้กอล์ฟและทิศทางการเล่นตามหลุม ข้อมูลลม และประสิทธิภาพการใช้งานที่ผ่านมาของคุณกับไม้กอล์ฟแต่ละอัน

คำแนะนำการเปลี่ยนใช้ไม้กอล์ฟ

1 กด **START**

2 เลือก **แคดดีเสมือนจริง**

อุปกรณ์แสดงจำนวนสโตรกเฉลี่ยที่คำนวณได้ ① สำหรับไม้กอล์ฟที่แนะนำ ②



3 เลือกค่าแนะนำการใช้ไม้กอล์ฟต่าง ๆ

แผนที่อัปเดตเพื่อแสดงเป้าหมายทิศทางการตีใหม่

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะคำนวณค่าแนะนำของไม้กอล์ฟใหม่อีกครั้งโดยอัตโนมัติเมื่อคุณดำเนินการผ่านสนาม คุณสามารถเลือก **คำนวณใหม่** เพื่ออัปเดตคำแนะนำไม้กอล์ฟได้ด้วยตนเอง

การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการแตะ

ขณะกำลังเล่นหนึ่งเกม คุณสามารถใช้การตั้งเป้าหมายจากการแตะเพื่อวัดระยะไปยังจุดใด ๆ บนแผนที่ ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ กดเปิดแผนที่

- 1 แตะหรือลากนิ้วของคุณเพื่อตั้งตำแหน่งวงกลมเป้าหมาย
- 2 คุณสามารถระยะจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังวงกลมเป้าหมาย และจากวงกลมเป้าหมายไปยังตำแหน่งจริงได้
- 3 หากจำเป็น เลือก **+** หรือ **-** เพื่อซูมเข้าหรือออก

การดูขีดจำกัด

ก่อนที่เครื่องมือจะตรวจจับและวัดขีดจำกัดอัตโนมัติ คุณต้องเปิดการทำงานการนับแต้ม

อุปกรณ์ ของคุณมีคุณสมบัติการตรวจจับขีดจำกัดและบันทึกขีดจำกัดอัตโนมัติ แต่ละครั้งที่คุณตีขีดจำกัดโดยแฟร์เวย์ อุปกรณ์จะบันทึกระยะขีดจำกัดของคุณเพื่อให้คุณสามารถดูในภายหลัง

ข้อแนะนำ: การตรวจจับขีดจำกัดอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณสวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ซิดีและสัมผัสลูกได้ดี การพัตต์ไม่ถูกตรวจจับ

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ กด **START**
- 2 เลือก **วัดขีด**
ระยะห่างขีดจำกัดของคุณจะปรากฏขึ้น
หมายเหตุ: ระยะทางจะรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณตีลูกอีกครั้ง การพัตต์บนกรีน หรือย้ายไปยังหลุมต่อไป

- 3 กด **DOWN**
- 4 เลือก **ขีดก่อนหน้า** เพื่อดูขีดที่บันทึกไว้ทั้งหมด

การวัดขีดจำกัดการตีด้วยตนเอง

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งขีดได้ด้วยตนเองหากนาฬิกาไม่ตรวจจับขีด คุณต้องเพิ่มขีดจากตำแหน่งของขีดที่หายไป

- 1 ตีหนึ่งขีดและดูตำแหน่งที่ลูกของคุณตก
- 2 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 3 เลือก **วัดขีด**
- 4 กด **START**
- 5 เลือก **เพิ่มขีด** > ✓
- 6 หากจำเป็น ป้อนหัวไม้ที่คุณใช้ในการตี

7 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ

ครั้งถัดไปที่คุณตี นาฬิกาจะบันทึกระยะทางการตีล่าสุดของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็นคุณสามารถเพิ่มการตีอีกครั้งได้ด้วยตนเอง

การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 2 เลือก **บัตรคะแนน**
บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 4 กด **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 5 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าคะแนน
คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การบันทึกสถิติ

ก่อนที่คุณสามารถบันทึกสถิติได้ คุณต้องเปิดใช้งานการติดตามสถิติก่อน (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

- 1 จากบัตรลงคะแนน เลือกหลุม
- 2 ป้อนจำนวนสโตรกที่ใช้ทั้งหมด รวมถึงการพัตต์ และกด **START**
- 3 ตั้งค่าจำนวนพัตต์ที่ใช้ และกด **START**
หมายเหตุ: จำนวนการพัตต์ที่ใช้ถูกใช้เพื่อการติดตามสถิติเท่านั้นและไม่เพิ่มคะแนนของคุณ
- 4 หากจำเป็น เลือกหนึ่งตัวเลือก:
หมายเหตุ: หากคุณอยู่ที่หลุมพาร์ 3 ข้อมูลของแฟร์เวย์ไม่ปรากฏ
 - หากลูกของคุณตกที่แฟร์เวย์ เลือก **ในแฟร์เวย์**
 - หากลูกของคุณพลาดแฟร์เวย์ เลือก **ตกไปทางขวา** หรือ **ตกไปทางซ้าย**
- 5 หากจำเป็น ป้อนจำนวนของ penalty strokes (สโตรกปรับโทษ)

เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford

เมื่อคุณเลือกวิธีการนับคะแนนแบบ Stableford (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*) คะแนนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนของสโตรกที่ตีเปรียบเทียบกับพาร์ เมื่อจบหนึ่งรอบคะแนนสูงสุดชนะ อุปกรณ์ให้คะแนนตามที่กำหนดโดย United States Golf Association

บัตรลงคะแนนสำหรับเกมที่นับคะแนนแบบ Stableford แสดงแต้มแทนสโตรก

คะแนน	จำนวนสโตรกที่ตีเปรียบเทียบกับพาร์
0	2 โอเวอร์หรือมากกว่า
1	1 โอเวอร์
2	พาร์
3	1 อันเดอร์
4	2 อันเดอร์
5	3 อันเดอร์

การดูความเร็วลมและทิศทาง

คุณสมบัตินี้มีลูกศรที่แสดงความเร็วลมและทิศทางที่สัมพันธ์กับธง คุณสมบัตินี้จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Golf

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **ลม**
ลูกศรชี้ไปยังทิศทางลมที่สัมพันธ์กับธง

การดูทิศทางไปยังธง

คุณสมบัตินี้ PinPointer คือเป็นเข็มทิศที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับทิศทางเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้ คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแผนการตีได้ตั้งแต่ออยู่ในป่าหรือตบ่อทรายลึก

หมายเหตุ: อย่าใช้คุณสมบัตินี้ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลต่อความแม่นยำของเข็มทิศได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 2 เลือก **PinPointer**
ลูกศรชี้ไปที่ตำแหน่งธง

การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง

ระหว่างกำลังเล่นหนึ่งรอบ คุณสามารถบันทึกเป้าหมายที่กำหนดเองสำหรับแต่ละหลุมได้ถึงห้าตำแหน่ง การบันทึกหนึ่งตำแหน่งมีประโยชน์สำหรับการบันทึกวัตถุหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ไม่ได้แสดงบนแผนที่ คุณสามารถดูระยะทางของเป้าหมายเหล่านี้ได้จากหน้าจอหน้าจอลูกศรและกราฟวงสวิง (*การเล่นกอล์ฟ, หน้า 10*)

- 1 ยืนอยู่ใกล้เป้าหมายที่คุณต้องการบันทึก
หมายเหตุ: คุณไม่สามารถบันทึกเป้าหมายที่อยู่ห่างจากหลุมที่ถูกเลือกในปัจจุบันได้
- 2 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 3 เลือก **เป้าหมายกำหนดเอง**
- 4 เลือกชนิดเป้าหมาย

ไอคอนของระยะทาง PlaysLike

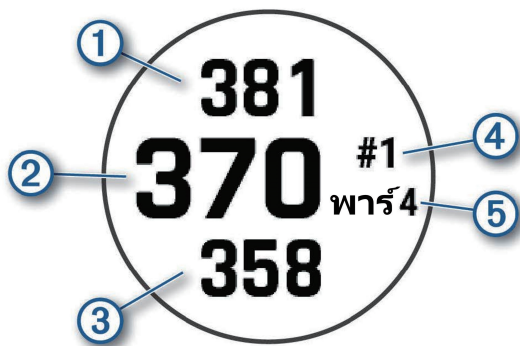
ระยะ PlaysLike คือคุณสมบัตินี้ที่อธิบายการเปลี่ยนระดับความสูงบนสนามโดยการแสดงระยะที่ถูกปรับแล้วไปยังกรีน ในระหว่างรอบ คุณสามารถดูระยะทางถึงกรีนเพื่อดูระยะทาง PlaysLike

- ▲ : ระยะแสดงไกลกว่าที่คาดไว้เนื่องมาจากการเปลี่ยนในระดับความสูง
- : ระยะแสดงตามที่คาดไว้
- ▼ : ระยะแสดงใกล้กว่าที่คาดไว้เนื่องมาจากการเปลี่ยนในระดับความสูง

โหมดเลขขนาดใหญ่

คุณสามารถเปลี่ยนขนาดของตัวเลขต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูลหลุมได้

กดค้าง **MENU** เลือกการตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **เลขขนาดใหญ่**



- 1 ระยะทางไปยังด้านหลังของกรีน

2	ระยะทางไปยังตรงกลางของกรีนหรือตำแหน่งที่เลือกปักหมุดไว้
3	ระยะทางไปยังด้านหน้าของกรีน
4	หมายเลขหลุมปัจจุบัน
5	พาร์สำหรับหลุมปัจจุบัน

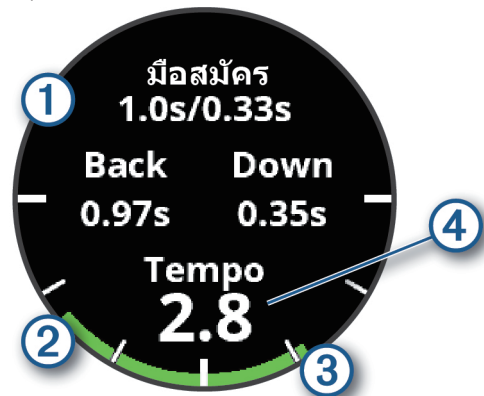
การฝึกจังหวะการสวิง

กิจกรรมการฝึกจังหวะการสวิง ช่วยให้ท่านสวิงได้สม่ำเสมอมากขึ้น อุปกรณ์จะวัดและแสดงเวลาแบ็คสวิงและดาวน์สวิงของคุณ อุปกรณ์ยังแสดงจังหวะการสวิงของคุณอีกด้วย จังหวะการสวิงคือเวลาแบ็คสวิงหารด้วยเวลาดาวน์สวิง ซึ่งแสดงเป็นอัตราส่วน อัตราส่วน 3 ต่อ 1 หรือ 3.0 คือจังหวะวงสวิงในอุดมคติจากการศึกษาของนักกอล์ฟมืออาชีพ

จังหวะการสวิงในอุดมคติ

คุณสามารถบรรลุจังหวะการสวิง 3.0 ในอุดมคติได้โดยการใช้การควบคุมจังหวะวงสวิงที่ต่างกัน ตัวอย่างเช่น 0.7 วินาที/0.23 วินาที หรือ 1.2 วินาที/0.4 วินาที นักกอล์ฟแต่ละคนอาจมีจังหวะการสวิงที่แตกต่างกันไปตามความสามารถและประสบการณ์ของพวกเขา Garmin มอบการควบคุมจังหวะแบบที่แตกต่างกัน

อุปกรณ์แสดงกราฟที่บ่งชี้หากเวลาการตีแบ็คสวิงหรือดาวน์สวิงของคุณเร็วไป ช้าไป หรือพอดีแล้วสำหรับการควบคุมจังหวะที่คุณเลือกไว้



1	ตัวเลือกจังหวะเวลา (อัตราส่วนเวลาแบ็คสวิงถึงดาวน์สวิง)
2	เวลาแบ็คสวิง
3	เวลาดาวน์สวิง
4	จังหวะของคุณ
■	เวลาที่ดี
■	ช้าเกินไป
■	เร็วเกินไป

ในการหาจังหวะสวิงในอุดมคติของคุณ คุณควรเริ่มด้วยจังหวะที่ช้าที่สุดและลองสวิงสักสองสามครั้ง เมื่อกราฟจังหวะเป็นสีเขียวสม่ำเสมอทั้งเวลาแบ็คสวิงและดาวน์สวิง คุณสามารถเลื่อนขึ้นไปยังจังหวะถัดไปได้ เมื่อคุณพบจังหวะที่สะดวกสบาย คุณสามารถใช้จังหวะนั้นเพื่อให้ได้วงสวิงและประสิทธิภาพที่สม่ำเสมอมากขึ้น

การวิเคราะห์จังหวะการสวิงของคุณ

คุณต้องตีลูกเพื่อดูจังหวะวงสวิงของคุณ

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **การฝึกจิ้งหะ**
- 3 กด **START**
- 4 เลือก **ความเร็ววงสวิง** และเลือกหนึ่งตัวเลือก
- 5 วางสวิงให้สมบูรณ์ และตีลูก
อุปกรณ์แสดงการวิเคราะห์หัวสวิงของคุณ

การดูลำดับคำแนะนำ

ครั้งแรกที่คุณใช้กิจกรรมการฝึกจิ้งหะการสวิง นาฬิกาจะแสดงลำดับคำแนะนำเพื่ออธิบายการวิเคราะห์หัวสวิงของคุณ

- 1 ระหว่างกิจกรรมของคุณ กด **START**
- 2 เลือก **ข้อแนะนำ**
- 3 กด **START** เพื่อดูข้อแนะนำถัดไป

Jumpmaster

⚠ คำเตือน

คุณสมบัติ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติ jumpmaster ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องวัดความสูงหลักของการกระโดดร่ม ความล้มเหลวเพื่อป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัติ jumpmaster ปฏิบัติตามข้อแนะนำในทางทหารเพื่อการคำนวณจุด high altitude release point (HARP) นาฬิกาตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทางไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใส่เครื่องวัดความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

การวางแผนการกระโดด

- 1 เลือกประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 14*)
- 2 ป้อนข้อมูลการกระโดด (*การป้อนข้อมูลการกระโดด, หน้า 14*)
อุปกรณ์คำนวณ HARP
- 3 เลือก **GO TO HARP** เพื่อเริ่มการนำทางไปยัง HARP

ประเภทการกระโดด

คุณลักษณะ jumpmaster ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าประเภทการกระโดดเป็นหนึ่งในสามประเภทได้ คือ HAHO HALO หรือ Static ประเภทการกระโดดที่เลือกไว้กำหนดว่าข้อมูลการตั้งค่าเพิ่มเติมอะไรที่จำเป็น สำหรับการกระโดดทุกประเภท ซึ่งค่าระดับความสูงในการกระโดดและระดับความสูงในการเปิดร่มถูกวัดเป็นฟุตเหนือระดับพื้นดิน (AGL)

HAHO: High Altitude High Opening (การโดดแบบโดดสูงและเปิดร่มสูง) ซึ่ง jumpmaster กระโดดจากระดับความสูงที่สูงมากและเปิดร่มชูชีพที่ระดับความสูง คุณต้องตั้งค่า DIP และระดับความสูงในการกระโดดอย่างน้อย 1,000 ฟุต ระดับความสูงในการกระโดดถือว่าอยู่ในระดับเดียวกับระดับความสูงในการเปิดร่ม ค่าทั่วไปสำหรับระดับความสูงในการกระโดดมีช่วงจาก 12,000 ถึง 24,000 ฟุต AGL

HALO: High Altitude Low Opening (การโดดแบบโดดสูงและเปิดร่มต่ำ) ซึ่ง jumpmaster กระโดดจากระดับความสูงที่สูงมากและเปิดร่มชูชีพที่ระดับต่ำ ข้อมูลที่ต้องการเหมือนกันกับการกระโดดประเภท HAHO รวมถึงระดับความสูงในการเปิดร่ม ซึ่งระดับความสูงในการเปิดร่มต้องไม่สูงกว่าระดับความสูงในการกระโดด ค่าทั่วไปสำหรับระดับความสูงในการเปิดร่มมีช่วงจาก 2,000 ถึง 6,000 ฟุต AGL

Static: ความเร็วและทิศทางลมถูกสันนิษฐานว่าคงที่สำหรับตลอดเวลาการกระโดด ความสูงการกระโดดต้องไม่น้อยกว่า 1,000 ฟุต

การป้อนข้อมูลการกระโดด

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือกประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 14*)
- 4 ทำอย่างน้อยหนึ่งกระทำหรือมากกว่าเพื่อป้อนข้อมูลการกระโดดของคุณ:
 - เลือก **DIP** เพื่อกำหนด waypoint สำหรับตำแหน่งลงสู่พื้นดินที่ต้องการ
 - เลือก **Drop Alt** เพื่อตั้งค่า AGL ระดับความสูงในการกระโดด (เป็นฟุต) เมื่อ jumpmaster ออกจากเครื่องบิน
 - เลือก **Open Alt** เพื่อตั้งค่า AGL ระดับความสูงในการเปิดร่ม (เป็นฟุต) เมื่อ jumpmaster เปิดร่มชูชีพ
 - เลือก **Forward Throw** เพื่อกำหนดระยะทางแนวนอนที่เดินทางผ่าน (เป็นเมตร) เนื่องจากความเร็วของเครื่องบิน
 - เลือก **Crs. to HARP** เพื่อตั้งทิศทางที่เดินทางผ่าน (เป็นองศา) เนื่องจากความเร็วของเครื่องบิน
 - เลือก **ลม** เพื่อตั้งค่าความเร็วลม (เป็นน็อต) และทิศทาง (เป็นองศา)
 - เลือก **คงที่** เพื่อแก้ไขปรับปรุงบางข้อมูลสำหรับการกระโดดที่วางแผนไว้ โดยขึ้นอยู่กับประเภทการกระโดด คุณสามารถเลือก **เปอร์เซ็นต์สูงสุด ปัจจัยความปลอดภัย K-Open K-Freefall** หรือ **K-Static** และป้อนข้อมูลเพิ่มเติม (*การตั้งค่าคงที่, หน้า 15*)
 - เลือก **Auto to DIP** เพื่อเปิดใช้งานการนำทางไป DIP โดยอัตโนมัติหลังจากที่คุณกระโดด
 - เลือก **GO TO HARP** เพื่อเริ่มการนำทางไปยัง HARP

การป้อนข้อมูลลมสำหรับการกระโดดแบบ HAHO และ HALO

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 14*)
- 4 เลือก **ลม > เพิ่ม**
- 5 เลือกระดับความสูง
- 6 ป้อนความเร็วลมเป็นน็อตและเลือก **เสร็จ**
- 7 ป้อนทิศทางลมเป็นองศาและเลือก **เสร็จ**
ค่าลมถูกเพิ่มไปยังรายการ เฉพาะค่าลมที่ได้อรวมอยู่ในรายการเท่านั้นที่ถูกใช้ในการคำนวณ
- 8 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 5-7 สำหรับแต่ละค่าระดับความสูงที่มีอยู่

การรีเซ็ตข้อมูลลม

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือก **HAHO** หรือ **HALO**
- 4 เลือก **ลม > รีเซ็ต**
- 5 ค่าลมทั้งหมดจะถูกลบออกจากรายการ

การป้อนข้อมูลลมสำหรับการกระโดดแบบ Static

- 1 กด **START**

- 2 เลือก **Jumpmaster > Static > ลม**
- 3 ป้อนความเร็วลมเป็นน็อดและเลือก **เสร็จ**
- 4 ป้อนทิศทางลมเป็นองศาและเลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าคงที่

เลือก **Jumpmaster** เลือกประเภทการกระโดด และเลือกคงที่

Percent Max.: ตั้งค่าช่วงการกระโดดสำหรับการกระโดดทุกประเภท การตั้งค่าน้อยกว่า 100% ลดระยะทางดริฟท์ (drift distance) ไป DIP และการตั้งค่าที่มากกว่า 100% เพิ่มระยะทางดริฟท์ jumpmaster ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าอาจต้องการใช้ตัวเลขที่น้อยลง และนักกระโดดร่มที่มีประสิทธิภาพน้อยอาจต้องการใช้ตัวเลขที่ใหญ่ขึ้น

ปัจจัยความปลอดภัย: ตั้งค่าระยะของความผิดพลาดสำหรับการกระโดด (HAHO เท่านั้น) ปัจจัยความปลอดภัยมักจะเป็นค่าจำนวนเต็ม 2 หรือมากกว่า และถูกกำหนดโดยจัมพมาสเตอร์ตามลักษณะเฉพาะสำหรับการกระโดด

K-Freefall: ตั้งค่าการลากลม (wind drag value) สำหรับร่มชูชีพในระหว่างการตกแบบเสรี (freefall) โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (HALO เท่านั้น) แต่ละร่มชูชีพควรมีข้อความกำกับด้วยค่า K

K-Open: ตั้งค่าการลากลมสำหรับการเปิดร่มชูชีพ โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (HAHO และ HALO) แต่ละร่มชูชีพควรมีข้อความกำกับด้วยค่า K

K-Static: ตั้งค่าการลากลมสำหรับร่มชูชีพในระหว่างการกระโดดแบบ static โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (Static เท่านั้น) แต่ละร่มชูชีพควรมีข้อความกำกับด้วยค่า K

การปรับแต่งกิจกรรมและแอป

คุณสามารถปรับแต่งรายการกิจกรรมและแอป หน้าจอข้อมูลของข้อมูล และการตั้งค่าอื่น ๆ ได้

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการกิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏ เมื่อคุณกดปุ่ม **START** จากหน้าปัดนาฬิกา และคุณสามารถเข้าสู่กิจกรรมที่คุณใช้บ่อยที่สุดได้ ครั้งแรกที่กด **START** เพื่อเริ่มกิจกรรมนาฬิกาจะแจ้งให้คุณเลือกกิจกรรมโปรดของคุณ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมโปรดได้ทุกเมื่อ

- 1 กดค่าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
กิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏบนด้านบนสุดของรายการ
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **ตั้งเป็นที่ใช้ประจำ**
 - เพื่อลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **ลบที่ใช้ประจำ**

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอป

- 1 กดค่าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือก **กิจกรรม**
- 4 เลือก **เรียงลำดับใหม่**
- 5 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งของกิจกรรมในรายการแอป

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง ซ่อน และเปลี่ยนเลย์เอาต์และเนื้อหาของหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 กดค่าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เลย์เอาต์** เพื่อปรับจำนวนของช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
 - เลือก **ช่องข้อมูล** และเลือกช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในช่องนั้น
ข้อแนะนำ: สำหรับรายการของช่องข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมด ไปยัง **ช่องข้อมูล, หน้า 67** บางช่องข้อมูลอาจไม่มีอยู่ในบางกิจกรรม
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
- 8 หากจำเป็น เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป
คุณสามารถเพิ่มหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเองหรือเลือกหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า

การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

- 1 กดค่าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่**

การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **เพิ่ม**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **คัดลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
 - เลือก **อื่น ๆ > อื่น ๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง
- 4 หากจำเป็น เลือก **ประเภทกิจกรรม**
- 5 เลือกชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมที่กำหนดเอง
ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันจะมีเลขต่อท้ายให้ ตัวอย่างเช่น: Bike(2)
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลหรือคุณสมบัตินิวเมติกต่าง ๆ ได้
 - เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
- 7 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการเตือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** เลือกกิจกรรม และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณ โดยการให้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

สี: ตั้งค่าสีที่เน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

เพิ่มกิจกรรม: ให้คุณปรับแต่งกิจกรรมกีฬาหลายประเภท

การเตือน: ตั้งค่าการแจ้งเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม (*การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 17*)

Auto Climb: ช่วยให้นาฬิกาตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน (*การเปิดใช้งาน Auto Climb, หน้า 19*)

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกสำหรับคุณสมบัติ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายรอบโดยอัตโนมัติ ตัวเลือก Auto Distance ทำเครื่องหมายรอบที่ระยะทางที่กำหนด ตัวเลือก Auto Position ทำเครื่องหมายรอบที่ตำแหน่งที่คุณกด LAP ครั้งก่อน เมื่อคุณจบรอบ ข้อความแจ้งเตือนรอบที่สามารถปรับแต่งได้จะปรากฏขึ้น คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของคุณในส่วนต่าง ๆ ของกิจกรรม

Auto Pause: ตั้งค่าตัวเลือกสำหรับคุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวหรือเมื่อความเร็วตกลงกว่าค่าที่กำหนด คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณมีไฟหยุดหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณจำเป็นต้องหยุด

การพักอัตโนมัติ: เพื่อเปิดนาฬิกาให้สร้างรอบการพักอัตโนมัติเมื่อคุณไม่เคลื่อนไหว (*การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง, หน้า 5*)

Auto Run: เปิดนาฬิกาเพื่อตรวจจับรอบสปีดหรือกีฬาทางน้ำโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร็วภายใน (*การดูรอบการเล่นสกีของคุณ, หน้า 10, การดูรอบการเล่นกีฬาทางน้ำของคุณ, หน้า 9*)

Auto Scroll: ตั้งค่านาฬิกาเพื่อให้คุณเลื่อนผ่านหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังทำงานอยู่

Auto Set: ช่วยให้นาฬิกาเริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

Auto Start: ตั้งค่านาฬิกาให้เริ่มต้นกิจกรรมอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มเคลื่อนไหว

สีพื้นหลัง: ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

เลขขนาดใหญ่: เปลี่ยนขนาดของเลขบนหน้าจอข้อมูลหลุมกอล์ฟ (*โหมดเลขขนาดใหญ่, หน้า 13*)

การบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ: เปิดใช้งานการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่ม

ทำกิจกรรม (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 40*)

ClimbPro: แสดงผลหน้าจอการวางแผนและการตรวจสอบการปีนขณะกำลังนำทาง (*การใช้ ClimbPro, หน้า 18*)

Club Prompt: แสดงการแจ้งเตือนเพื่อป้องกันไม่ให้หัวใจไม่ได้อัตราการตีที่ตรวจจับได้แต่ละครั้งเพื่อบันทึกสถิติหัวใจของคุณ (*การบันทึกสถิติ, หน้า 12*)

การนับถอยหลังเพื่อเริ่ม: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลังสำหรับ intervals การว่ายน้ำในสระ

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมใด (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

ระยะไครฟ: ตั้งค่าระยะห่างเฉลี่ยที่ลูกกอล์ฟพุ่งไปในกาไรไครฟของคุณ ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

แก้ไขน้ำหนัก: ให้คุณเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับตั้งค่าออกกำลังกายในระหว่างการฝึกความแข็งแรงหรือกิจกรรมคาร์ดิโอ

ไฟกะพริบ: ตั้งค่าโหมดไฟกะพริบ LED ความเร็ว และสีในขณะทำกิจกรรม

ระยะกอล์ฟ: ตั้งหน่วยวัดสำหรับระยะขณะเล่นกอล์ฟ

ความเร็วลมขณะเล่นกอล์ฟ: ตั้งค่านายการวัดความเร็วลมขณะเล่นกอล์ฟ

ระบบการให้เกรด: ตั้งค่าระบบการให้เกรดสำหรับการให้คะแนนความยากของเส้นทางสำหรับกิจกรรมปีนหิน

คะแนนแต้มต่อ: เปิดใช้งานการนับคะแนนแต้มต่อขณะเล่นกอล์ฟ ตัวเลือกแต้มต่อสนาม ช่วยให้เปรียบเทียบจำนวนสโตรกเพื่อลบออกจากคะแนนรวมของคุณได้ ตัวเลือกดัชนี/ความลาดเอียง ช่วยให้เปรียบเทียบแต้มต่อของคุณและอัตราการลาดเอียงของสนาม เพื่อที่นาฬิกาสามารถคำนวณแต้มต่อสนามของคุณได้ เมื่อคุณเปิดใช้งานตัวเลือกการนับคะแนนแต้มต่ออย่างใดอย่างหนึ่ง คุณสามารถปรับค่าแต้มต่อของคุณได้

หมายเลขเลน: ตั้งค่าหมายเลขเลนของคุณสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่ง

Lap Key: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานปุ่ม Lap สำหรับการบันทึกหรือการพักในขณะทำกิจกรรม

การล็อกอุปกรณ์: ล็อกหน้าจอสัมผัสและปุ่มในขณะที่กิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันการกดปุ่มและการเลื่อนหน้าจอที่ไม่ต้องการ

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 18*)

เครื่องให้จังหวะ: เล่นเสียงหรือสั่นในจังหวะที่คงที่เพื่อช่วยให้คุณให้พัฒนาประสิทธิภาพโดยการฝึกที่มีรอบขาที่เร็วขึ้นช้าลง หรือรอบขาที่สม่ำเสมออื่น ๆ คุณสามารถตั้งจังหวะต่อนาที (bpm) ของรอบขาที่คุณต้องการ ความถี่ของจังหวะ และการตั้งค่าเสียงได้

การติดตามโหมด: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการติดตามโหมดการขึ้นหรือลงสำหรับการสกีแบ็กคันทรี่และสโนว์บอร์ด

การติดตามสิ่งกีดขวาง: เปิดใช้งานนาฬิกาเพื่อบันทึกตำแหน่งที่ตั้งของสิ่งกีดขวางจากลูกปรกของคอร์ส เมื่อคุณวนลูบคอร์สซ้ำ นาฬิกาจะใช้ตำแหน่งที่ตั้งที่บันทึกไว้เพื่อสลับระหว่างสิ่งกีดขวางและรอบการวิ่ง (*การบันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก, หน้า 4*)

การลงโทษ: เปิดใช้งานการติดตามสโตรกที่ถูกลงโทษในขณะเล่นกอล์ฟ (*การบันทึกสถิติ, หน้า 12*)

PlaysLike: เปิดใช้งานคุณสมบัติระยะทาง "plays like" ในขณะที่คุณเล่นกอล์ฟซึ่งอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในสนามโดยแสดงระยะทางที่ปรับแล้วเป็นสีเขียว (*ไอคอนของระยะทาง PlaysLike, หน้า 13*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

ค่ากำลังเฉลี่ย: ควบคุมว่านาฬิกาจะรวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูลค่ากำลังที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการก๊อบปหรือไม

โหมดพลังงาน: ตั้งค่าโหมดพลังงานเริ่มต้นสำหรับกิจกรรม

ระยะเวลาประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าระยะเวลาประหยัดพลังงานสำหรับเวลาที่นาฬิกาของคุณอยู่ในโหมดการฝึก ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอการเริ่มการแข่งขัน ตัวเลือก Normal ตั้งค่านาฬิกาให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลา 5 นาที ตัวเลือก Extended จะตั้งค่าให้นาฬิกาเข้าสู่โหมดนาฬิกาที่ชีพลังงานต่ำหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลา 25 นาที โหมด Extended อาจทำให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จแต่ละครั้ง

บันทึกกิจกรรม: เปิดใช้งานการบันทึกไฟล์ FIT กิจกรรมสำหรับกิจกรรมกอล์ฟ ไฟล์ FIT บันทึกข้อมูลฟิตเนสที่นำมาสำหรับ Garmin Connect

การบันทึกหลังพระอาทิตย์ตกดิน: ตั้งนาฬิกาให้บันทึกตำแหน่งติดตามหลังพระอาทิตย์ตกดินระหว่างการสำรวจ

บันทึกอุณหภูมิ: บันทึกอุณหภูมิแวดล้อมนาฬิกาในระหว่างกิจกรรม

บันทึก VO2 MAX: เปิดใช้งาน VO2 max การบันทึกสำหรับกิจกรรมการวิ่งเทรลและการวิ่งระยะไกล

ช่วงเวลาการบันทึก: ตั้งค่าความถี่สำหรับการบันทึกจุดติดตามในขณะออกสำรวจ โดยค่าเริ่มต้นจุดติดตาม GPS ถูกบันทึกทุกชั่วโมง และไม่บันทึกหลังจากพระอาทิตย์ตก การบันทึกจุดติดตามน้อยครั้งลงทำให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่เพิ่มมากขึ้น

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

การนับรอบซ้ำ: เปิดหรือปิดใช้งานการนับรอบซ้ำระหว่างการออกกำลังกาย ตัวเลือกการออกกกำลังกายเท่านั้นเปิดใช้งานการนับรอบซ้ำในระหว่างการออกกำลังกายที่ถูกนำเท่านั้น

ทำซ้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่างๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง เช่นการว่ายน้ำผสมวิ่ง

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้ผู้ใช้จัดการตั้งค่ากิจกรรมต่างๆ ได้ **สถิติเส้นทาง:** เปิดใช้งานการติดตามสถิติเส้นทางสำหรับกิจกรรมการปั่นในร่ม

การกำหนดเส้นทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง, หน้า 18*)

กำลังการวิ่ง: อนุญาตให้คุณทำการบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่งและปรับแต่งการตั้งค่า (*การตั้งค่ากำลังในการวิ่ง, หน้า 44*)

ดาวเทียม: ตั้งค่าตัวเลือกระบบดาวเทียมเพื่อใช้ในกิจกรรม (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 19*)

บันทึกสกอร์: เปิดหรือปิดการใช้งานการเก็บแต้มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งรอบของกอล์ฟ ตัวเลือกถามเสมอจะแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

วิธีนับแต้ม: ตั้งค่าวิธีการนับแต้มขณะเล่นกอล์ฟเป็นการนับแต้มแบบ stroke play หรือ Stableford

การแจ้งเตือนเชกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่เตือนให้คุณทราบถึงเชกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง (*เชกเมนต์, หน้า 23*)

การประเมินตนเอง: กำหนดความถี่ในการประเมินความพยายามในกิจกรรมของคุณ (*การประเมินกิจกรรม, หน้า 3*)

SpeedPro: เปิดใช้งานเมตริกความเร็วขั้นสูงสำหรับการทำกิจกรรมวินด์เซิร์ฟ

ติดตามสถิติ: เปิดใช้งานการติดตามสถิติระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ (*การบันทึกสถิติ, หน้า 12*)

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การเปลี่ยนกีฬา Swimrun แบบอัตโนมัติ: ช่วยให้ผู้ใช้เปลี่ยนระหว่างส่วนว่ายน้ำและส่วนการวิ่งของกิจกรรมมัลติสปอร์ต swimrun โดยอัตโนมัติ

สัมผัส: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานหน้าจอสัมผัสขณะทำกิจกรรม

โหมดทัวร์นาเมนต์: ปิดใช้งานคุณสมบัติที่ไม่ได้รับอนุญาตในระหว่างทัวร์นาเมนต์

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต **หน่วยวัด:** ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้สำหรับกิจกรรม

การเตือนด้วยการสั่น: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณหายใจเข้าหรือหายใจออกระหว่างกิจกรรมการฝึกหายใจ

แคดดี้เสมือนจริง: ให้คำแนะนำการเลือกไม้อัตโนมัติหรือด้วยตนเอง ปรากฏขึ้นหลังจากที่คุณเล่นกอล์ฟครบห้ารอบ ติดตามไม้กอล์ฟของคุณ และอัปเดตบัตรคะแนนของคุณไปยังแอป Garmin Golf

วิดีโอออกกำลังกาย: เปิดใช้งานภาพเคลื่อนไหวให้คำแนะนำเวิร์คเอาท์สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับความแข็งแรง คาร์ดิโอ โยคะ หรือพิลาทิส ภาพเคลื่อนไหวมีให้ใช้สำหรับเวิร์คเอาท์ที่ถูกติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้าและเวิร์คเอาท์ที่ถูกดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การแจ้งเตือนกิจกรรม

คุณสามารถตั้งการเตือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณและเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณได้ การเตือนบางอย่างมีให้ใช้สำหรับบางกิจกรรมเท่านั้น มีการเตือนสามประเภท: การเตือนเหตุการณ์ การเตือนระยะ และการเตือนซ้ำ

การแจ้งเตือนเหตุการณ์: การแจ้งเตือนเหตุการณ์จะแจ้งให้คุณทราบหนึ่งครั้ง เหตุการณ์เป็นค่าเฉพาะ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งค่านาฬิกาให้แจ้งเตือนคุณเมื่อคุณเผาผลาญแคลอรีตามจำนวนที่ระบุได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่น่าฬิกาอยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งนาฬิกาให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 จังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่น่าฬิกาบันทึกหนึ่งค่าหรือช่วงเวลาที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้นาฬิกาแจ้งเตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
รอบขา	ช่วง	คุณสามารถตั้งการรอบขาค่าสุดและสูงสุดได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
แคลอรี	กิจกรรมทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	กิจกรรมทำซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู <i>เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 53</i> และ <i>การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 54</i>
เพช	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าเพชต่ำสุดและสูงสุดได้
เพชซึ่ง	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าเพชสำหรับการว่ายน้ำได้
กำลัง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับกำลังสูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	กิจกรรม	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจากตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	กิจกรรมทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้
ตัวติดตามเวลา	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าตัวติดตามเวลาแบบอินเทอร์วัลเป็นวินาทีได้

ตั้งค่าการแจ้งเตือน

1 กดค้าง MENU

2 เลือก กิจกรรมและแอป

3 เลือกกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก การเตือน

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มการแจ้งเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
- เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

7 หากจำเป็น เลือกประเภทของการเตือน

8 เลือกโซน ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุดหรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน

9 หากจำเป็น ให้เปิดการแจ้งเตือน

สำหรับการแจ้งเตือนกิจกรรมและการเตือนซ้ำ ข้อความจะปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณบรรลุค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ ข้อความจะปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกิน

หรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง **MENU** เลือก กิจกรรมและแอป เลือกกิจกรรม เลือกการตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **แผนที่**

ปรับแต่งแผนที่: แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ติดตั้งไว้

ธีมแผนที่: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภทกิจกรรมของคุณ ตัวเลือกระบบใช้ค่าที่พึงพอใจจากการตั้งค่าแผนที่ระบบ (*ธีมแผนที่, หน้า 47*)

ใช้การตั้งค่าซิงค์: เปิดใช้งานนาฬิกาเพื่อใช้การตั้งค่าที่ชื่นชอบจากการตั้งค่าระบบแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 46*) เมื่อการตั้งค่านี้ถูกปิดใช้งาน คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่ได้สำหรับกิจกรรม

ก๊อปปี้: ช่วยคุณก๊อปปี้การตั้งค่าธีมแผนที่เริ่มต้นที่ลบออกจากรีนาฬิกาแล้ว

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่งวิธีที่นาฬิกาคำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การตั้งค่าทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU** เลือก กิจกรรมและแอป เลือกกิจกรรม เลือกการตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **การนำทาง**

กิจกรรม: กำหนดกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง นาฬิกาจะคำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

การหาเส้นทางที่นิยม: คำนวณเส้นทางโดยอิงกับการวิ่งหรือการปั่นจักรยานที่นิยมมากที่สุดจาก Garmin Connect

เส้นทาง: ตั้งค่าว่าคุณนำทางบนเส้นทางต่าง ๆ โดยการใช้นาฬิกาอย่างไร ใช้ตัวเลือกไปตามเส้นทาง เพื่อนำทางบนหนึ่งเส้นทางตามที่ปรากฏโดยไม่มีค่าคำนวณใหม่ ใช้ตัวเลือกใช้แผนที่ เพื่อนำทางบนเส้นทางโดยการใช้องค์ประกอบที่เห็นได้ และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณออกนอกเส้นทาง

วิธีการคำนวณ: กำหนดวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา ระยะทาง หรือการเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

จุดหลีกเลี่ยง: กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยงในเส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทางเป็นเส้นตรง

การใช้ ClimbPro

คุณสมบัตินี้ ClimbPro ช่วยให้จัดการความพยายามในการปีนเขาในสนามที่กำลังจะมาถึง คุณสามารถดูรายละเอียดการปีน รวมถึงการไต่ระดับสี ระยะทาง และการเพิ่มระดับความสูงก่อนหรือแบบเรียลไทม์ขณะไปตามเส้นทาง หมวดหมู่การปีนจักรยานไต่ระดับตามความยาวและการไต่ระดับสีจะแสดงด้วยสี

1 กดค้าง MENU

2 เลือก กิจกรรมและแอป

3 เลือกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **ClimbPro** > สถานะ > เมื่อกำลังนำทาง

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ช่องข้อมูล** เพื่อปรับแต่งช่องข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าจอ ClimbPro
- เลือก **เดือน** เพื่อตั้งค่าการแจ้งเตือนที่การเริ่มต้นการปีนหรือที่ระยะทางที่กำหนดจากการปีน
- เลือก **การลง** เพื่อเปิดหรือปิดการลงสำหรับกิจกรรมการวิ่ง
- เลือก **การตรวจจับการปีน** เพื่อเลือกประเภทการปีนที่ตรวจจับในขณะกิจกรรมการปีน

7 ตรวจสอบการปีนและรายละเอียดเส้นทางของเส้นทาง (*การดูหรือแก้ไขรายละเอียดเส้นทาง, หน้า 59*)

8 เริ่มติดตามเส้นทางที่บันทึกไว้ (*การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง, หน้า 57*)

การเปิดใช้งาน Auto Climb

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Climb เพื่อตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปีนเขา การเดินป่า การวิ่ง หรือการปั่นจักรยาน

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **กิจกรรมและแอป**

3 เลือกกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **Auto Climb > สถานะ**

6 เลือก **เสมอ** หรือ **เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง**

7 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **หน้าจอการวิ่ง** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะวิ่ง
- เลือก **หน้าจอการปีน** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะกำลังปีน
- เลือก **สับเปลี่ยนสี** เพื่อสับเปลี่ยนหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
- เลือก **ความเร็วแนวตั้ง** เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- เลือก **การเปลี่ยนโหมด** เพื่อกำหนดว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

หมายเหตุ: ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้คุณสับเปลี่ยนโดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การเปลี่ยนการปีนอัตโนมัติเกิดขึ้น

การตั้งค่าดาวเทียม

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียมเพื่อปรับแต่งระบบดาวเทียมที่ใช้สำหรับแต่ละกิจกรรม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระบบดาวเทียม ไปที่ Garmin.com/aboutGPS

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ และเลือก **ดาวเทียม**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

ปิด: ปิดใช้งานระบบดาวเทียมสำหรับกิจกรรม

ใช้ค่าเริ่มต้น: เปิดใช้งานนาฬิกาเพื่อใช้การตั้งค่าระบบเริ่มต้นสำหรับดาวเทียม (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 61*)

เลือก GPS เท่านั้น: เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS

ระบบทั้งหมด: เปิดใช้งานระบบดาวเทียมที่หลากหลาย การใช้ GPS และระบบดาวเทียมอื่นร่วมกันช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการรับตำแหน่งได้เร็วกว่าการใช้ GPS เพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามการใช้หลายระบบสามารถลดระยะเวลาการใช้งาน

แบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้ GPS เพียงอย่างเดียว

ทั้งหมด+หลายย่านความถี่: เปิดใช้งานระบบดาวเทียมมากมายบนแถบความถี่ที่หลากหลาย ระบบหลายย่านความถี่ใช้แถบความถี่หลากหลายและให้การบันทึกการติดตามที่สม่ำเสมอยิ่งขึ้น ปรับปรุงการระบุตำแหน่ง ปรับปรุงข้อผิดพลาดหลายเส้นทาง และข้อผิดพลาดชั้นบรรยากาศน้อยลงเมื่อใช้งานนาฬิกาในสภาพแวดล้อมที่ท้าทาย

หมายเหตุ: มีในนาฬิกาบางรุ่น

เลือกอัตโนมัติ: ช่วยให้นาฬิกาใช้เทคโนโลยี SatIQ เพื่อเลือกระบบมัลติแบนด์ที่ดีที่สุดตามสภาพแวดล้อมของคุณแบบไดนามิก การตั้งค่าเลือกอัตโนมัติให้ตำแหน่งที่แม่นยำที่สุดในขณะที่ยังคงให้ความสำคัญกับอายุการใช้งานแบตเตอรี่

หมายเหตุ: มีในนาฬิกาบางรุ่น

UltraTrac: บันทึกจุด track และข้อมูลเซนเซอร์ทำการตรวจจับน้อยครั้งลง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ที่นานกว่าปกติ และสำหรับกิจกรรมที่ต้องการความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซนเซอร์ที่ไม่สำคัญมาก

การฝึกซ้อม

สถานะการฝึกแบบรวม

เมื่อคุณใช้อุปกรณ์ Garmin มากกว่าหนึ่งอุปกรณ์กับบัญชี Garmin ของคุณ คุณสามารถเลือกได้ว่าอุปกรณ์ใดคือแหล่งข้อมูลหลักสำหรับการใช้งานในทุกวันและสำหรับวัตถุประสงค์เพื่อการฝึก

จากเมนูแอป Garmin Connect เลือก **การตั้งค่า**

อุปกรณ์การฝึกหลัก: ตั้งแหล่งข้อมูลหลักสำหรับเมตริกการฝึก เช่น สถานะการฝึกและโฟกัสโหลดของคุณ

อุปกรณ์สวมใส่หลัก: ตั้งแหล่งข้อมูลหลักสำหรับเมตริกสุขภาพประจำวัน เช่น การก้าวและการนอนหลับ ซึ่งควรเป็นนาฬิกาที่คุณใส่ประจำ

เคล็ดลับ: เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด Garmin แนะนำว่าคุณควรซิงค์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณอยู่เสมอ

การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังนาฬิกา fēnix ของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ ซึ่งจะทำให้นาฬิกาของคุณสะท้อนสถานะการออกกำลังกายและความแข็งแรงของคุณได้แม่นยำยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการปีนด้วยอุปกรณ์คอมพิวเตอร์จักรยาน Edge และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและการฝึกซ้อมโดยรวมบนนาฬิกา fēnix ของคุณ

ซิงค์นาฬิกา fēnix และอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณกับบัญชี Garmin Connect

ข้อแนะนำ: คุณสามารถตั้งอุปกรณ์การฝึกหลักและอุปกรณ์สวมใส่หลักได้ในแอป Garmin Connect (*สถานะการฝึกแบบรวม, หน้า 19*)

กิจกรรมล่าสุดและการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณจะปรากฏบนนาฬิกา fēnix ของคุณ

การฝึกสำหรับการแข่งขัน

นาฬิกาของคุณสามารถแนะนำการออกกำลังกายประจำวันเพื่อช่วยคุณฝึกสำหรับกิจกรรมการวิ่งหรือปั่นจักรยาน หากคุณมี VO2 max ประมาณการ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

- 1 บนโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ ไปที่ปฏิทิน Garmin Connect
- 2 เลือกวันของงาน และเพิ่มงานการแข่งขัน
คุณสามารถค้นหากิจกรรมในพื้นที่ของคุณหรือสร้างกิจกรรมของคุณเอง
- 3 เพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับงาน และเพิ่มเส้นทางหากมี
- 4 ซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect
- 5 บนนาฬิกาของคุณ เลื่อนไปที่ภาพรวมของกิจกรรมหลัก เพื่อดูการนับถอยหลังสู่การแข่งขันหลักของคุณ
- 6 ที่ตัวเรือนนาฬิกา กด **START** และเลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่งหรือปั่นจักรยาน

หมายเหตุ: หากคุณวิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 1 รอบพร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ หรือ 1 รอบพร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง การออกกำลังกายที่แนะนำในแต่ละวันจะปรากฏบนนาฬิกาของคุณ

ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก

เมื่อคุณเพิ่มงานการแข่งขันไปยังปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูงานบนนาฬิกาของคุณโดยการเพิ่มภาพรวมการแข่งขันหลัก (*ภาพรวม, หน้า 25*) วันงานต้องเป็น 365 วันข้างหน้า นาฬิกาแสดงการนับถอยหลังถึงวันงาน เวลาเข้าเส้นชัย หรือคาดการณ์เวลาเสร็จสิ้น (กิจกรรมการวิ่งเท่านั้น) และข้อมูลสภาพอากาศ

หมายเหตุ: ข้อมูลสภาพอากาศในอดีตสำหรับสถานที่ที่จะปรากฏขึ้นทันที และข้อมูลพยากรณ์อากาศในพื้นที่ที่จะปรากฏขึ้นก่อนงานกิจกรรมประมาณ 14 วันก่อน

หากคุณเพิ่มงานแข่งมากกว่าหนึ่งรายการ คุณจะได้รับการแจ้งให้เลือกงานหลัก

ขึ้นอยู่กับข้อมูลเส้นทางที่มีสำหรับงานของคุณ คุณสามารถดูข้อมูลการไต่ระดับ แผนที่เส้นทาง และเพิ่มแผน PacePro ได้ (*การฝึกซ้อม PacePro, หน้า 22*)

การออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่างๆ ของแต่ละขั้นตอนเวิร์คเอาท์และสำหรับระยะทาง เวลา และแคลอรี ระหว่างกิจกรรมของคุณ คุณสามารถดูหน้าจอข้อมูลเฉพาะการออกกำลังกายที่มีข้อมูลขั้นตอนการออกกำลังกาย เช่น ระยะทางของขั้นตอนการออกกำลังกายหรือจำนวนก้าวเฉลี่ย

คุณสามารถสร้างและค้นหาการออกกำลังกายเพิ่มเติมโดยใช้ Garmin Connect หรือเลือกแผนการฝึกอบรมที่มีการออกกำลังกายในตัวแล้วโอนไปยังนาฬิกาของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนนาฬิกาของคุณ

การเริ่มออกกำลังกาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำหลายขั้นตอนในการออกกำลังกายได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

- 2 เลือกกิจกรรม

- 3 กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **การฝึกซ้อม**

- 4 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายแบบรอบหรือออกกำลังกายแบบเทรนตามเป้าหมาย เลือก **ออกกำลังกายอย่างรวดเร็ว** (*การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval, หน้า 21, การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม, หน้า 21*)
- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือบันทึกไว้ เลือก **ไลบรารีการออกกำลังกาย** (*การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect, หน้า 20*)
- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายตามตารางจากปฏิทินการเทรนใน Garmin Connect เลือก **ปฏิทินการเทรน** (*เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม, หน้า 22*)

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

- 5 เลือกเวิร์คเอาท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ




- 6 หากจำเป็น เลือก **ออกกำลังกาย**

- 7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มเวิร์คเอาท์ อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์ โน้ตขั้นตอน (ตัวเลือก) เป้าหมาย (ตัวเลือก) และข้อมูลเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมความแข็งแรง โยคะ คาร์ดิโอ หรือพิลาทิส ภาพเคลื่อนไหวของการเรียนการสอนปรากฏ

คะแนนการออกกำลังกาย

หากจากเสร็จจากออกกำลังกาย นาฬิกาจะแสดงคะแนนการออกกำลังกายตามความแม่นยำในการเสร็จการออกกำลังกายของคุณ ยกตัวอย่างเช่น หากการออกกำลังกาย 60 นาทีที่มีช่วงจิวหะเป้าหมายและคุณอยู่ในช่วงนั้นเป็นเวลา 50 นาที คะแนนการออกกำลังกายของคุณจะเป็น 83%

	ดี 67 ถึง 100%
	ปานกลาง 34 ถึง 66%
	ต่ำ 0 ถึง 33%

การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 51*)

- 1 เลือกตัวเลือก:

- เปิดแอป Garmin Connect
- ไปที่ connect.garmin.com/th-TH

- 2 เลือก **การฝึกและการวางแผน > การออกกำลังกาย**

- 3 ไปที่ **การออกกำลังกาย** หรือสร้างและบันทึกเวิร์คเอาท์ใหม่

- 4 เลือก  หรือ **ส่งไปยังอุปกรณ์**

- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ติดตามเวิร์คเอาท์รายวันที่แนะนำ

ก่อนที่นาฬิกาจะสามารถแนะนำการวิ่งหรือปั่นจักรยานประจำวันได้ คุณต้องมี VO2 max ประมาณการสำหรับกิจกรรมนั้น (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก **ริง** หรือ **จักรยาน**

การออกกำลังกายที่แนะนำประจำวันจะปรากฏขึ้น

3 กด **START** และเลือกตัวเลือก:

- ในการออกกำลังกาย ให้เลือก **ออกกำลังกาย**
- หากต้องการยกเลิกการออกกำลังกาย ให้เลือก **ยกเลิก**
- หากต้องการดูขั้นตอนการออกกำลังกาย ให้เลือก **ขั้นตอน**
- เพื่อดูข้อความแนะนำการออกกำลังกายสำหรับสัปดาห์ที่จะมาถึง เลือก **คำแนะนำเพิ่มเติม**
- เพื่อดูการตั้งค่าการออกกำลังกาย เช่น ประเภทเป้าหมาย เลือก **การตั้งค่า**

เวิร์คเอาท์ที่แนะนำจะอัปเดตโดยอัตโนมัติตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการฝึกซ้อม เวลาในการฟื้นตัว และ VO2 max

การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดคาง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายแบบเร็ว > ช่วงเวลา**

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **Open Repeats** เพื่อทำเครื่องหมายช่วงและช่วงการพักของคุณด้วยตัวเองโดยการกด **LAP**
- เลือก **Structured Repeats > Do Workout** เพื่อใช้การออกกำลังกายแบบช่วงตามระยะทางหรือเวลา

6 หากจำเป็น เลือก **ใช่** เพื่อรวมการวอร์มอัพก่อนการออกกำลังกาย

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 เมื่อเวิร์คเอาท์แบบ interval ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย กด **LAP** เพื่อเริ่ม interval แรก

9 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

10 ในเวลาใดก็ตาม กด **LAP** เพื่อหยุด interval ปัจจุบันหรือช่วงพักและการเปลี่ยนไปยัง interval ถัดไปหรือช่วงพักถัดไปได้ (ให้เลือกได้)

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์ ข้อความจะปรากฏขึ้น

ปรับแต่งการเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดคาง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายแบบเร็ว > ช่วงเวลา > โครงสร้างแบบทำซ้ำ > แก้ไข**

5 เลือกหนึ่งตัวเลือกหรือมากกว่า:

- เพื่อตั้งระยะเวลาและประเภทของช่วง เลือก **Interval**
- เพื่อตั้งระยะเวลาและประเภทของการพัก เลือก **การพัก**
- เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ เลือก **วนซ้ำ**
- เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**
- เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ เลือก **คูลดาวน์ > เปิด**

6 กด **BACK**

นาฬิกาจะบันทึกการออกกำลังกายตามเวลาที่กำหนดเองของคุณจนกว่าคุณจะแก้ไขการออกกำลังกายอีกครั้ง

การบันทึกการทดสอบ Critical Swim Speed

ค่า Critical Swim Speed (CSS) ของคุณเป็นผลลัพธ์ของการทดสอบตามช่วงเวลาแสดงเป็นจังหวะต่อ 100 เมตร CSS ของคุณคือความเร็วเชิงทฤษฎีที่คุณสามารถรักษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการอ่อนเพลีย คุณสามารถใช้ CSS ของคุณเพื่อแนะนำเพชรการฝึกซ้อมของคุณและติดตามการปรับปรุงของคุณ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก **ว่ายน้ำในสระ**

3 กดคาง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > โลกรายการออกกำลังกาย > เกณฑ์ความเร็วที่วิกฤตในการว่ายน้ำ > ทดสอบความเร็วสูงสุดที่ว่ายน้ำได้**

5 กด **DOWN** เพื่อดูตัวอย่างขั้นตอนของเวิร์คเอาท์ (ให้เลือกได้)

6 กด **START**

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่งเพชร สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1 กดคาง **MENU**

2 เลือก **กิจกรรมและแอป**

3 เลือกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > Virtual Partner**

6 ป้อนค่าเพชรหรือความเร็ว

7 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอ Virtual Partner (ไม่บังคับ)

8 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (**การเริ่มกิจกรรม, หน้า 2**)

9 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตินี้เป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ดังนั้นคุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะทางที่ตั้งไว้ ระยะทางและเวลา ระยะทางและเพชร หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ นาฬิกาให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดคาง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม**

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **กำหนดเป้าหมาย**
- เลือก **การออกกำลังกายแบบเร็ว**

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภท

กิจกรรม

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ระยะทางเท่านั้น** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
- เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกเป้าหมายระยะทางและเวลา
- เลือก **ระยะและเพศ** หรือ **ระยะทางและความเร็ว** เพื่อเลือกเป้าหมายระยะทางและเพศหรือความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ และเลือก **ยกเลิกเป้าหมาย** เพื่อยกเลิกเป้าหมายการฝึก

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > แข่งกับตัวเอง**

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
- เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกกิจกรรมที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

6 เลือกกิจกรรม

หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนนาฬิกาของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มการออกกำลังกายบางรายการไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ การออกกำลังกายตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว คุณสามารถดูหรือออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามตารางยังคงอยู่บนนาฬิกาของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งการออกกำลังกายตามตารางจาก Garmin Connect จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่ก่อนหน้านี้

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 51*) และคุณต้องจับคู่นาฬิกา Fenix กับโทรศัพท์ที่ใช้งานร่วมกันได้

1 จากแอป Garmin Connect เลือก หรือ

2 เลือก **การฝึก และ การวางแผน > แผนการฝึก**

3 เลือกและจัดตารางแผนการฝึกซ้อม

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้ และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบแผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งขัน 5 กม.ได้ แผนนี้ปรับตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ ความพึงพอใจในการฝึกและจัดตารางและวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามแผน ภาพรวม Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังรูปภาพรวมบนนาฬิกา Fenix ของคุณ

การฝึกซ้อม PacePro

นักวิ่งหลายคนชอบสวมสายรัดวัดเพศในระหว่างการแข่งขัน เพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมายการแข่งขัน คุณสมบัตินี้ PacePro ช่วยให้คุณสร้างสายรัดวัดเพศที่กำหนดเองตามระยะทางและเพศหรือระยะทางและเวลา คุณยังสามารถสร้างสายรัดวัดเพศสำหรับเส้นทางที่รู้จักเพื่อเพิ่มความพยายามเพศของคุณและเพิ่มประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงระดับความสูง

คุณสามารถสร้างแผน PacePro โดยใช้แอป Garmin Connect คุณสามารถดูกราฟสปริตและระดับความสูงก่อนที่จะวิ่งตามเส้นทาง

การดาวน์โหลดแผน PacePro จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลด PacePro plan จาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 51*)

1 เลือกตัวเลือก:

- เปิดแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- ไปที่ connect.garmin.com

2 เลือก **การฝึกและการวางแผน > แผนการแบ่งเพศ PacePro**

3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อสร้างและบันทึกแผน PacePro

4 เลือก หรือ **ส่งไปยังอุปกรณ์**

การสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณจะสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาได้ คุณต้องสร้างคอร์ส (*การสร้างเส้นทางที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 59*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **การนำทาง > เส้นทาง**

5 เลือกเส้นทาง

6 เลือก **PacePro > สร้างใหม่**

7 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **เพศเป้าหมาย** และป้อนเพศเป้าหมายของคุณ
 - เลือก **เวลาเป้าหมาย** และป้อนเวลาเป้าหมายของคุณ
- นาฬิกาจะแสดงสายรัดวัดเพศที่คุณกำหนดเอง

8 กด **START**

9 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ยอมรับแผน** เพื่อเริ่มแผน
- เลือก **ดูการแบ่ง** เพื่อดูตัวอย่างการแบ่ง
- เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม
- เลือก **แผนที่** เพื่อดูเส้นทางบนแผนที่
- เลือก **ลบ** เพื่อทิ้งแผน

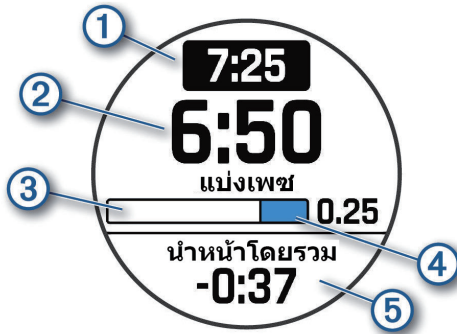
การเริ่มต้นแผน PacePro

ก่อนที่คุณจะเริ่มแผน PacePro คุณต้องดาวน์โหลดแผนจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > แผน PacePro ต่าง ๆ
- 5 เลือกแผน
- 6 กด **START**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถดูตัวอย่างการแยก พื้นที่ระดับความสูง และแผนที่ก่อนที่คุณจะยอมรับแผน PacePro

- 7 เลือก **ยอมรับแผน** เพื่อเริ่มแผน
- 8 หากจำเป็น ให้เลือก **ใช่** เพื่อเปิดใช้การนำทางเส้นทาง
- 9 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม



①	เป้าหมายการแบ่งเพซ
②	การแบ่งเพซปัจจุบัน
③	เพซที่สำเร็จแล้ว
④	ระยะทางเพซที่เหลือ
⑤	เวลาโดยรวมก่อนหรือหลังเวลาเป้าหมายของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด **MENU** ค้างและเลือก **หยุด PacePro > ใช่** เพื่อหยุดแผน PacePro ตัวจับเวลา กิจกรรมจะยังคงวิ่งต่อ

Power Guide

คุณสามารถสร้างและใช้กลยุทธ์ด้านกำลังเพื่อวางแผนการออกแรงของคุณบนคอร์สได้ อุปกรณ์ fēnix ของคุณใช้ค่า FTP ระดับความสูงต่ำของคอร์ส และเวลาที่คาดการณ์ที่จะทำให้คุณจบคอร์สเพื่อสร้างคำแนะนำด้านกำลังที่ปรับแต่งเองได้

หนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการวางแผนกลยุทธ์คำแนะนำด้านกำลังที่ประสบผลสำเร็จคือการเลือกระดับความพยายามของคุณ การใช้ความพยายามที่หนักยิ่งขึ้นไปในเส้นทางจะเพิ่มคำแนะนำด้านกำลัง ในขณะที่การเลือกความพยายามที่เบากว่าจะลดคำแนะนำด้านกำลัง (*การสร้างและใช้ Power Guide, หน้า 23*) เป้าหมายหลักของแนวทางด้านกำลังคือเพื่อช่วยให้คุณจบเส้นทางตามสิ่งที่คุณรู้เกี่ยวกับความสามารถของคุณ ไม่ใช่เพื่อทำให้จบภายในเวลาเป้าหมายที่กำหนด คุณสามารถปรับ

ระดับความพยายามในระหว่างการปั่นได้

Power Guide มีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางอยู่เสมอและไม่สามารถถูกใช้กับการออกกำลังกายหรือเช็กเมนต์ได้ คุณสามารถดูและแก้ไขกลยุทธ์ของคุณใน Garmin Connect และซิงค์กับอุปกรณ์ Garmin® ที่รองรับได้ คุณสมบัตินี้ต้องการมีเตอร์วัดกำลัง ซึ่งต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

การสร้างและใช้ Power Guide

ก่อนที่คุณจะสามารถสร้างแนวทางกำลัง คุณต้องจับคู่มิเตอร์วัดกำลังกับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) คุณยังต้องมีเส้นทางที่โหลดไปยังนาฬิกาของคุณ (*การสร้างเส้นทางที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 59*)

คุณยังสามารถสร้างแนวทางกำลังในแอป Garmin Connect ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการปั่นกลางแจ้ง
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก แผนการฝึก > **Power Guide > สร้างใหม่**
- 5 เลือกเส้นทาง (*เส้นทาง, หน้า 58*)
- 6 เลือกตำแหน่งการปั่น
- 7 เลือกน้ำหนักเกียร์
- 8 กด **START** และเลือก **ใช่แผน**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถดูแผนที่ พล็อตสูงต่ำ ความพยายาม การตั้งค่า และการแยกได้ล่วงหน้า คุณยังสามารถปรับความพยายาม สภาพพื้นผิว ตำแหน่งการปั่น และน้ำหนักเกียร์ได้ก่อนเริ่มการปั่น

เช็กเมนต์

คุณสามารถส่งเช็กเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยานจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากเช็กเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว คุณสามารถแข่งขันระหว่างเช็กเมนต์ พยายามทำเวลาให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ที่แข่งในเช็กเมนต์เดียวกัน

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดเช็กเมนต์ที่มีอยู่ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava เช็กเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เช็กเมนต์ไปยังอุปกรณ์ fēnix ของคุณได้ ติดตาม Strava เช็กเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต เพื่อน ๆ และมีโอกาสที่เคยปั่นเช็กเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava ไปที่เมนูเช็กเมนต์รายการในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.strava.com

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เช็กเมนต์และ Strava เช็กเมนต์

การดูรายละเอียดเช็กเมนต์

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > เช็กเมนต์

5 เลือกเชกเมนต์

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **เวลาแข่ง** เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือเพชเจลลีย์สำหรับผู้นำเชกเมนต์
- เลือก **แผนที่** เพื่อดูเชกเมนต์บนแผนที่
- เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของเชกเมนต์

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เชกเมนต์คือเส้นทางการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในเชกเมนต์ และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต กับสมรรถนะของผู้อื่น กับเพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนการวิ่งหรือการปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเชกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่ กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวตำแหน่งเชกเมนต์ได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยาน

เมื่อคุณเข้าใกล้เชกเมนต์ จะมีข้อความปรากฏ และคุณสามารถแข่งขันกับเชกเมนต์นั้นได้

4 เริ่มการแข่งขันเชกเมนต์

จะมีข้อความปรากฏเมื่อจบเชกเมนต์แล้ว

การตั้งค่าเชกเมนต์เพื่อปรับโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณให้ปรับเป้าหมายเวลาการแข่งขันของเชกเมนต์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณระหว่างเชกเมนต์ได้

หมายเหตุ: การตั้งค่านี้ถูกเปิดใช้งานสำหรับทุกเชกเมนต์เป็นค่าเริ่มต้น

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > เชกเมนต์ > Auto Effort**

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา ระยะทาง แคลอรี เพชหรือความเร็วเฉลี่ย ข้อมูลรอบ และข้อมูลเซนเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนนาฬิกาของคุณ

นาฬิกามีภาพรวมประวัติที่ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลกิจกรรมของคุณได้รวดเร็ว (*ภาพรวม, หน้า 25*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**

3 เลือกกิจกรรม

4 กด **START**

5 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม เลือก **สถิติทั้งหมด**
- เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ เลือก **ผลกระทบการฝึก (เกี่ยวกับผลกระทบการฝึก, หน้า 33)**
- เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ เลือก **อัตราการเต้นหัวใจ**
- เพื่อเลือกรอบและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละรอบ เลือก **รอบ**
- ในการเลือกการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิ่งแต่ละครั้ง เลือก **การวิ่ง**
- เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซต เลือก **เซต**
- เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่ เลือก **แผนที่**
- เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
- เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้ เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปลมัลติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้รวมไปถึงข้อมูลระยะทาง เวลา แคลอรี และอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเชกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยนผ่านด้วย ดังนั้นคุณจึงสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณเคลื่อนไหวผ่านการเปลี่ยนผ่านต่าง ๆ ได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนผ่านรวมไปถึงระยะทาง เวลา ความเร็วเฉลี่ย และแคลอรี

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว นาฬิกาจะแสดงสถิติส่วนบุคคลล่าสุดที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของระยะทางการแข่งปกติหลายครั้ง กิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรงสูงได้น่าหนักเป็นการขยับตัวมาก และการวิ่งการปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำที่ไกลที่สุด

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางชันที่ชันมากที่สุดและกำลังที่ดีที่สุด (ต้องใช้มิเตอร์วัดกำลัง)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**

3 เลือกกีฬา

4 เลือกสถิติ

5 เลือก **ดูสถิติ**

การคืนค่าสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นค่าที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้าได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**

3 เลือกกีฬา

4 เลือก **ที่บันทึก** เพื่อคืนค่าเดิม

5 เลือก **ก่อนหน้า > ใช้**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
 - 3 เลือกกีฬา
 - 4 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อลบหนึ่งการบันทึก เลือกการบันทึก และเลือก **Clear Record > ใช่**
 - เพื่อลบการบันทึกทั้งหมดสำหรับกีฬา เลือก **ลบบันทึกทั้งหมด > ใช่**
- หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังนาฬิกาของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด**
- 3 เลือกกิจกรรม
- 4 เลือกตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด ระดับความสูงรวมที่ได้ และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด > เครื่องวัดระยะ**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูผลรวมเครื่องวัดระยะทาง

การลบประวัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ประวัติ > ตัวเลือก**
 - 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ลบทุกกิจกรรม** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
 - เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด
- หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

รูปลักษณะ

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกาและคุณสมบัติการเข้าถึงที่รวดเร็วในรูปภาพรวมและเมนูควบคุม

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือกเลย์เอาท์ สี และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจากร้านค้า Connect IQ ได้อีกด้วย

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ได้ คุณต้องติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาจากร้านค้า Connect IQ ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 52*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกา

หรือเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **หน้าปัดนาฬิกา**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัดนาฬิกา
- 4 เลือก **Add New** เพื่อสร้างหน้าปัดนาฬิกาแบบดิจิทัลหรืออนาล็อกที่ปรับแต่งเอง
- 5 กด **START**
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา เลือก **ปรับใช้**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก เลือก **หน้าปัด**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก เลือก **เข็มนาฬิกา**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล เลือก **Layout**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล เลือก **วินาที**
 - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา เลือก **ข้อมูล**
 - เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกา เลือก **การเน้นสี**
 - เพื่อเปลี่ยนสีของข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา เลือก **Data Color**
 - เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง เลือก **สีพื้นหลัง**
 - เพื่อลบหน้าปัดนาฬิกา เลือก **Delete**

ภาพรวม

นาฬิกาของคุณมาพร้อมภาพรวมที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว (*การเลื่อนดูรูปภาพรวม, หน้า 27*) บางภาพรวมต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับโทรศัพท์ที่ใช้งานร่วมกันได้

ภาพรวมบางตัวจะมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในรูปภาพรวมได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

ชื่อ	คำอธิบาย
ABC	แสดงข้อมูลรวมของมิเตอร์วัดระดับความสูง บารอมิเตอร์ และเข็มทิศ
โซนเวลาเสริม	แสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติม (<i>การเพิ่มโซนเวลาอื่น, หน้า 2</i>)
การปรับตัวเข้ากับ ความสูง	ที่ระดับความสูงมากกว่า 800 ม. (2625 ฟุต) แสดงกราฟที่แสดงค่าระดับความสูงที่ถูกต้องสำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดเฉลี่ย อัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพักในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา
มิเตอร์วัดระดับความสูง	แสดงระดับความสูงโดยประมาณตามการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศ
บารอมิเตอร์	แสดงความกดอากาศแวดล้อมตามระดับความสูง
แบตเตอรี่ร่างกาย	ด้วยการสวมใส่ตลอดทั้งวัน แสดงระดับแบตเตอรี่ในร่างกายปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับของคุณในช่วงหลายชั่วโมงที่ผ่านมา (<i>แบตเตอรี่ร่างกาย, หน้า 27</i>)
ปฏิทิน	แสดงการประชุมที่จะเกิดขึ้นจากปฏิทินสมาร์ตโฟนของคุณ

ชื่อ	คำอธิบาย
แคลอรี	แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน
เข็มทิศ	แสดงเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์
การใช้งานอุปกรณ์	แสดงรุ่นซอฟต์แวร์ปัจจุบันและสถิติการใช้งานอุปกรณ์
คะแนนความอดทน	แสดงคะแนน กราฟ และข้อความสั้นๆ ที่ช่วยให้คุณทราบความอดทนของคุณในภาพรวมโดยอ้างอิงจากกิจกรรมที่บันทึกไว้ (<i>คะแนนความอดทน, หน้า 35</i>)
ขั้นที่เดินขึ้น	ติดตามขั้นที่ขึ้นไปและก้าวไปสู่เป้าหมายของคุณ
Garmin coach	แสดงการออกกำลังกายตามกำหนดเวลาเมื่อคุณเลือกแผนการออกกำลังกายของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ แผนปรับเข้ากับระดับความแข็งแรงปัจจุบัน การขึ้นขอบในการโค้ชและตารางเวลา และวันแข่ง
กอล์ฟ	แสดงข้อมูลกอล์ฟและสถิติสำหรับรอบล่าสุดของคุณ
ภาพรวมสุขภาพ	เริ่มกิจกรรมภาพรวมสุขภาพบนนาฬิกาของคุณซึ่งจะบันทึกเมตริกสุขภาพที่สำคัญหลายรายการในขณะที่คุณนั่งอยู่เป็นเวลาสองนาที่ มันให้ภาพรวมของสถานะหัวใจและหลอดเลือดโดยรวมของคุณ นาฬิกาจะบันทึกเมตริกต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย ระดับความเครียด และอัตราการหายใจ คุณสามารถดูข้อมูลสรุปของกิจกรรมภาพรวมสุขภาพที่บันทึกไว้ได้ (<i>ภาพรวมสุขภาพ, หน้า 6</i>)
อัตราการเต้นหัวใจ	แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นครั้งต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ย (RHR)
คะแนนการขึ้นเนิน	แสดงคะแนน กราฟ เมตริกที่เกี่ยวข้อง และข้อความสั้นๆ ที่ช่วยให้คุณทราบสมรรถนะในการวิ่งขึ้นเนินของคุณโดยอ้างอิงจากกิจกรรมการวิ่งที่บันทึกไว้ (<i>คะแนนการขึ้นเนิน, หน้า 35</i>)
ประวัติ	แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้
สถานะ HRV	แสดงค่าเฉลี่ยความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเจ็ดวันของคุณ (<i>สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 29</i>)
นาฬิกาความเข้มข้น	ติดตามเวลาที่คุณใช้ในกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ และความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ
การควบคุม inReach	อนุญาตให้คุณส่งข้อความบนอุปกรณ์ inReach ที่จับคู่ของคุณ (<i>การใช้ inReach รีโมท, หน้า 45</i>)
คำแนะนำอาการ Jet Lag	แสดงนาฬิกาชีวภาพของคุณระหว่างการเดินทาง และให้คำแนะนำเพื่อช่วยให้คุณคุ้นเคยกับเขตเวลาของจุดหมายปลายทางของคุณ (<i>การใช้ตัวแนะนำเจ็ตแล็ก, หน้า 35</i>)
กิจกรรมล่าสุด	แสดงสรุปโดยย่อของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

ชื่อ	คำอธิบาย
การซึบซึบล่าสุด	
การวิ่งล่าสุด	แสดงสรุปโดยย่อของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณและประวัติของกีฬาที่ระบุล่าสุด
ควบคุมเพลง	ให้การควบคุมตัวเล่นเพลงสำหรับเพลงในนาฬิกาหรือโทรศัพท์ของคุณ
การแจ้งเตือน	แจ้งเตือนคุณเมื่อมีสายเรียกเข้า ข้อความ อีเมล โซเชียลมีเดีย และอื่นๆ ตามการตั้งค่าการแจ้งเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณ (<i>การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 49</i>)
สมรรถนะ	การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ (<i>การวัดสมรรถนะ, หน้า 27</i>)
การแข่งขันหลัก	แสดงกิจกรรมการแข่งขันที่คุณกำหนดให้เป็นการแข่งขันหลักในปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ (<i>ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก, หน้า 20</i>)
ออกซิเจนในเลือดจากชีพจร	อนุญาตให้คุณอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดแบบแมนนวล (<i>การรับอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 40</i>) หากคุณแฉีกชีพเกินกว่าที่นาฬิกาจะตรวจสอบการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด ค่าที่วัดจะไม่ถูกบันทึก
ปฏิทินการแข่งขัน	แสดงกิจกรรมการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นซึ่งตั้งค่าไว้ในปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ (<i>ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก, หน้า 20</i>)
การควบคุมกล่อง RCT	ช่วยให้คุณถ่ายรูป บันทึกวิดีโอคลิป (<i>การใช้ตัวควบคุมกล่อง Varia, หน้า 44</i>)
การหายใจ	อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและเฉลี่ยเจ็ดวัน คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย
การนอน	แสดงเวลาการนอนหลับทั้งหมด คะแนนการนอนหลับ และข้อมูลระยะเวลาการนอนหลับของคืนก่อนหน้า
ความเข้มข้นแสงอาทิตย์	แสดงกราฟความเข้มข้นที่ได้รับใน 6 ชม. ล่าสุดและค่าเฉลี่ยของสัปดาห์ที่ผ่านมา หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีในผลิตภัณฑ์ทุกรุ่น
ก้าวเดิน	ติดตามจำนวนก้าวรายวัน เป้าหมายจำนวนก้าว และข้อมูลของวันก่อนหน้า
หุ่น	แสดงรายการหุ่นที่ปรับแต่งได้ (<i>การเพิ่มหุ่น, หน้า 35</i>)
ความเครียด	แสดงระดับความเครียดในปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย หากคุณแฉีกชีพเกินกว่าที่นาฬิกาจะกำหนดระดับความเครียดของคุณได้ ระบบจะไม่บันทึกการวัดความเครียด

ชื่อ	คำอธิบาย
ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก	แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก รุ่งสว่าง ก่อนค่ำ ร่วมกับแผนที่เพื่อแสดงตำแหน่งพระอาทิตย์ตกและกราฟแสงอาทิตย์ของแต่ละวัน
อุณหภูมิ	แสดงข้อมูลอุณหภูมิจากเซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน
กระแสน้ำ	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานีน้ำ เช่น ความสูงของน้ำ และเวลาที่น้ำขึ้นและน้ำลงครั้งต่อไปจะเกิดขึ้น (<i>การดูข้อมูลกระแสน้ำ, หน้า 9</i>)
ความพร้อมในการฝึก	แสดงคะแนนและข้อความสั้น ๆ ที่ช่วยให้คุณทราบว่าพร้อมแค่ไหนสำหรับการฝึกในแต่ละวัน (<i>ความพร้อมในการฝึก, หน้า 27</i>)
สถานะการฝึก	แสดงสถานะการฝึกและโหลดการฝึกปัจจุบันของคุณ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกมีผลอย่างไรกับระดับสมรรถภาพและสมรรถนะของคุณ (<i>สถานะการฝึกซ้อม, หน้า 31</i>)
การควบคุม VIRB	ให้การควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ fēnix ของคุณ (<i>VIRB รีโมท, หน้า 45</i>)
สภาพอากาศ	แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ คุณยังสามารถดูสภาพอากาศปัจจุบันบนแผนที่โดยใช้แผนที่หลายชนิดซ้อนทับกัน
อุปกรณ์ Xero	แสดงข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์เมื่อคุณมีอุปกรณ์ Xero ที่รองรับที่จับคู่กับนาฬิกา fēnix ของคุณ (<i>การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser, หน้า 45</i>)

การเลื่อนดูรูปภาพรวม

ภาพรวมช่วยให้เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลกิจกรรม เช่น เซอร์ในดิว และอื่น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อคุณจับคู่นาฬิกา คุณจะดูข้อมูลจากโทรศัพท์ได้ เช่น การแจ้งเตือน สภาพอากาศ และกิจกรรมในปฏิทิน

1 กด UP หรือ DOWN

นาฬิกาเลื่อนผ่านการดูรูปภาพรวม และแสดงข้อมูลสรุปสำหรับการดูในแต่ละภาพรวม



ข้อแนะนำ: คุณสามารถปิดเพื่อเลื่อนหรือแตะ เพื่อเลือกตัวเลือก

2 กด START เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติม

3 เลือกตัวเลือก:

- กด **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับการดูรูปภาพรวม
- เลือก **START** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับภาพรวม

การปรับแต่งรูปภาพรวม

1 กดค้าง MENU

2 เลือก ลักษณะ > ภาพรวม

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของภาพรวมในลูป เลือก ภาพรวม และกด **UP** หรือ **DOWN**
- เพื่อถอดภาพรวมออกจากลูป เลือกภาพรวมและเลือก **✕**
- เพื่อเพิ่มภาพรวมไปยังลูป เลือก **+** และ เลือกภาพรวม

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **สร้างโพลเดออร์** เพื่อสร้างโพลเดออร์ที่มีภาพรวมหลายตัว (*การสร้างโพลเดออร์ภาพรวม, หน้า 27*)

การสร้างโพลเดออร์ภาพรวม

คุณสามารถปรับแต่งรูปภาพรวมเพื่อสร้างโพลเดออร์ของภาพรวมที่เกี่ยวข้อง

1 กดค้าง MENU

2 เลือก ลักษณะ > ภาพรวม > เพิ่ม > สร้างโพลเดออร์

3 เลือกภาพรวมเพื่อให้รวมเข้าไปในโพลเดออร์ และเลือกเสร็จ

หมายเหตุ: หากภาพรวมอยู่ในรูปภาพรวมเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถย้ายหรือทำสำเนาไปในโพลเดออร์ได้

4 เลือกหรือป้อนชื่อสำหรับโพลเดออร์

5 เลือกไอคอนสำหรับโพลเดออร์

6 หากจำเป็น เลือกตัวเลือก:

- เพื่อแก้ไขโพลเดออร์ เลื่อนไปยังโพลเดออร์ในรูปภาพรวม และกดค้าง **MENU**
- เพื่อแก้ไขภาพรวมในโพลเดออร์ ให้เปิดโพลเดออร์และเลือก **แก้ไข** (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

แบตเตอรี่ร่างกาย

นาฬิกาของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ระดับความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และข้อมูลกิจกรรม เพื่อกำหนดระดับพลังงานร่างกายโดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์ ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของพลังงานร่างกายเริ่มจาก 0 ถึง 100 โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับแบตเตอรี่ร่างกายล่าสุด แนวโน้มระยะยาว และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ (*คำแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกาย, หน้า 27*)

คำแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกาย

- สวมนาฬิกาขณะกำลังนอนหลับ เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น
- การนอนหลับที่ดีช่วยฟื้นฟูแบตเตอรี่ร่างกายของคุณ
- กิจกรรมที่ใช้แรงอย่างมากและความเครียดสูงอาจเป็นสาเหตุให้แบตเตอรี่ในร่างกายของคุณลดลงอย่างรวดเร็ว
- การรับประทานอาหาร รวมทั้งสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน ไม่มีผลต่อแบตเตอรี่ร่างกายของคุณ

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของ

คุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์วัดค่ากำลัง

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/performance-data/running

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

VO2 max.: VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

การประเมินเวลาการแข่งขัน: นาฬิกาของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และประวัติการฝึกฝนร่างกายของคุณเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ (*การดูประเมินเวลาในการแข่งขันของคุณ, หน้า 29*)

สถานะ HRV: นาฬิกาจะวิเคราะห์การอ่านอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือในขณะที่คุณกำลังหลับเพื่อระบุสถานะการแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ตามค่าเฉลี่ย HRV ระยะยาวของคุณ (*สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 29*)

ข้อจำกัดสมรรถนะ: ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็นช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ (*ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ, หน้า 30*)

Functional threshold power (FTP): นาฬิกาที่ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน FTP ของคุณ สำหรับการจับลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้ (*การหาการประเมิน FTP ของคุณ, หน้า 30*)

Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าอย่างรวดเร็ว นาฬิกาของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยการใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและเพศ (*Lactate Threshold, หน้า 30*)

พลังกาย: นาฬิกาใช้ค่าประมาณ VO2 max ของคุณและข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้มีการประมาณพลังกำลังแบบเรียลไทม์ ซึ่งสามารถเพิ่มเป็นหน้าจอลงข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูพลังกำลังศักยภาพและที่เหลืออยู่ ณ ปัจจุบันในขณะที่ทำกิจกรรมได้ (*การดูพลังกำลังแบบเรียลไทม์ของคุณ, หน้า 31*)

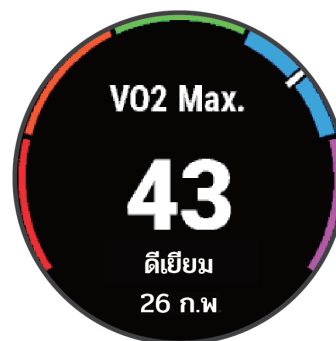
เส้นแนวโน้มกำลัง (การปั่น): เส้นโค้งการปั่นแสดงเอาต์พุตกำลังที่ต่อเนื่องของคุณเมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณสำหรับเดือนก่อนหน้า สามเดือนก่อนหน้า หรือสิบสองเดือนก่อนหน้าได้ (*การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ, หน้า 31*)

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร)

ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ fēnix ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

บนอุปกรณ์ การประมาณค่า VO2 max ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข ค่าอธิบาย และตำแหน่งบนมาตรสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประมาณ VO2 max เช่นระดับที่เท่าใดสำหรับอายุและเพศของคุณ



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 75*) และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 53*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ คุณสามารถปิดใช้งานการบันทึก VO2 max ของคุณสำหรับการวิ่งแบบอัลตราและการวิ่งเทรลหากคุณไม่ต้องการประเภทการวิ่งเหล่านั้นให้ส่งผลต่อการประมาณ VO2 max ของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

1 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง

2 รีดกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที

3 หลังจากการรีดของคุณ เลือก **บันทึก**

4 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มีเตอร์กำลังและเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มีเตอร์กำลังต้องถูกจับคู่กับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับนาฬิกาของคุณสำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 53*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

1 เริ่มกิจกรรมการปั่นจักรยาน

2 ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที

3 หลังจากการปั่นของคุณ เลือก **บันทึก**

4 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ

การดูประเมินเวลาในการแข่งขันของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 53*)

นาฬิกาของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และประวัติการฝึกซ้อมของคุณเพื่อกำหนดเวลาเป้าหมายการแข่งขัน (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*) นาฬิกาวิเคราะห์หลายสัปดาห์ของข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเพื่อปรับปรุงการประเมินเวลาการแข่งขันให้ดีขึ้น

1 จากหน้าบัตินาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมประสิทธิภาพ

2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดภาพรวม

3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูเวลาการแข่งขันที่คาดการณ์ไว้



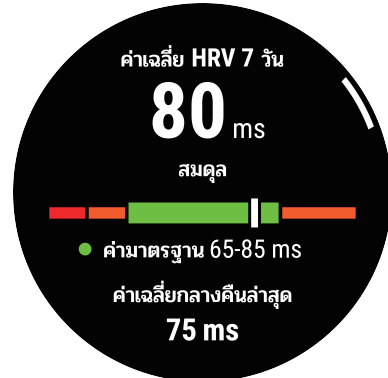
4 กด **START** เพื่อดูการคาดเดาสำหรับระยะทางอื่น ๆ

หมายเหตุ: ในตอนแรกการคาดเดาอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ

นาฬิกาของคุณจะวิเคราะห์การอ่านอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือในขณะที่คุณนอนหลับเพื่อระบุความแปรปรวนอัตราการ

เต้นหัวใจ (HRV) การฝึก กิจกรรมทางกายภาพ การนอนหลับ สารอาหาร และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั้งหมดจะส่งผลต่อความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ค่า HRV สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเพศ อายุ และระดับฟิตเนส สถานะ HRV ที่สมดุอาจบ่งชี้ถึงสัญญาณที่ดีของสุขภาพเช่น สมดุลการฝึกและการฟื้นฟูที่ดี ความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจที่ดี และการทนต่อความเครียด สถานะที่ไม่สมดุลหรือแย่อาจเป็นสัญญาณของความเหนื่อยล้า ความต้องการการฟื้นฟูที่มากขึ้น และความเครียดที่เพิ่มขึ้น เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคุณควรสวมนาฬิกาขณะนอนหลับ นาฬิกาต้องการข้อมูลการนอนอย่างต่อเนื่องสามสัปดาห์เพื่อแสดงสถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ



โซนสี	สถานะ	คำอธิบาย
สีเขียว	สมดุล	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณอยู่ในช่วงพื้นฐานของคุณ
สีส้ม	ไม่สมดุล	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณสูงหรือต่ำกว่าช่วงพื้นฐานของคุณ
สีแดง	ต่ำ	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณต่ำกว่าช่วงพื้นฐานของคุณมาก
ไม่มีสี	แย่มาก ไม่มีสถานะ	ค่า HRV ของคุณอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยที่ต่ำกว่าช่วงปกติสำหรับอายุของคุณ ไม่มีสถานะหมายความว่ามีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะสร้างค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน

คุณสามารถซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูสถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจล่าสุด แนวโน้ม และคำแนะนำเชิงการศึกษา

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้จากการทำการทดสอบในขณะที่กำลังยืนนิ่งเป็นเวลาสามนาที อุปกรณ์ fenix วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อระบุความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม การนอนหลับ โภชนาการ และความเครียดโดยทั่วไปชีวิตรวดเร็วส่งผลว่านักวิ่งหนึ่งคนแสดงออกอย่างไร ช่วงระดับความเครียดเริ่มจาก 1 ถึง 100 โดยที่ 1 คือสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 คือสถานะความเครียดสูงมาก การทราบระดับความเครียดของตัวเองช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมต่อการวิ่งเพื่อเทรนแบบหนักหรือควรจะไปพักผ่อน

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณจะสามารถดูระดับความเครียดจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้ คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์

ของคุณก่อน (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของคุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

- 1 หากจำเป็น กด **START** และเลือก **เพิ่ม > HRV Stress** เพื่อเพิ่มแอปความเครียดไปยังรายการแอป
- 2 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เลือก **ความเครียด HRV** และกด **START**
- 4 ยืนนิ่ง ๆ และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณจบกิจกรรมของคุณ เช่น การวิ่งหรือการปั่นจักรยาน คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์เพศ อัตราการเต้นหัวใจ และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า คุณได้พักผ่อน สดชื่น และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสัปดาห์พร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยาน
หลังจาก 6 ถึง 20 นาที ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ
- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูล เพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

การทำการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ ต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์กำลังกับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) และต้องทำการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การทำการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน, หน้า 29*)

นาฬิกาใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ นาฬิกาจะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและ power

- 1 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมประสิทธิภาพ
- 2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดภาพรวม
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูการประมาณ FTP ของคุณ การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์ และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
 สีเขียว	ดี
 สีส้ม	ดีพอใช้
 สีแดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 76*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะเตือนให้คุณทราบถึง FTP ใหม่ คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่ หรือปฏิเสธเพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์กำลังกับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) และต้องทำการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การทำการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน, หน้า 29*)

หมายเหตุ: การทดสอบ FTP เป็นการออกกำลังกายที่ทำหายที่ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไปได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณปั่นด้วยกำลังที่เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับระยะเวลาในการทดลอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > ทดสอบ FTP ตามแนะนำ**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น เป้าหมายและข้อมูลกำลังปัจจุบัน ข้อความจะปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น ให้คุณดาวน์โหลด FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม กำลังเอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์ และตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
 - เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินเป็นเพศ อัตราการเต้นของหัวใจ และกำลัง เมื่อนักวิ่งได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์ ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่แรงขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์ เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่างเพศของการแข่ง 10 กิโลเมตรและฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อค่า

กว่า 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรพักฟื้นตัวเองในระหว่างการแข่งขัน

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 53*) คุณสามารถเปิดใช้คุณสมบัติ **ตรวจจับอัตโนมัติ** เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำกิจกรรม

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้ คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและค่าการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งด้วยความเข้มข้นสูงอย่างสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการการวิ่ง 2-3 รอบพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบคาดหน้าอก เพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมีปัญหาเพื่อทำการประเมิน lactate threshold ลองลดค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **START**

2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง

ต้องใช้ GPS เพื่อทำการทดสอบให้เสร็จสิ้น

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **การฝึกซ้อม > การทดสอบ Lactate Threshold** ตามคำแนะนำ

5 เริ่มจับเวลาและปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น เป้าหมาย และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน ข้อความจะปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม

หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของคุณ อุปกรณ์เตือนให้คุณอัปเดตโซนอัตราการเต้นหัวใจโดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ สำหรับการประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเติม อุปกรณ์เตือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

การดูผลกำลังแบบเรียลไทม์ของคุณ

นาฬิกาของคุณสามารถจัดให้มีการประเมินผลกำลังแบบเรียลไทม์ตามข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและการประมาณ VO2 max ได้ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **กิจกรรมและแอป**

3 เลือกกิจกรรมวิ่งหรือปั่นจักรยาน

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

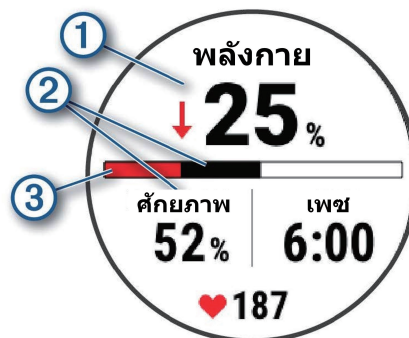
5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > พลังกาย**

6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของข้อมูลหน้าจอ (ตัวเลือก)

7 กด **START** เพื่อแก้ไขข้อมูลผลกำลังขั้นพื้นฐาน (ทางเลือก)

8 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 2*)

9 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล



①	ช่องข้อมูลผลกำลังขั้นพื้นฐาน แสดงเปอร์เซ็นต์ผลกำลังปัจจุบัน ระยะทางที่เหลือ หรือเวลาที่เหลือ
②	ผลกำลังศักยภาพ ผลกำลังปัจจุบัน สีแดง: ผลกำลังลดลง สีส้ม: ผลกำลังคงที่ สีเขียว: ผลกำลังฟื้นตัว
③	

การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ คุณต้องบันทึกการปั่นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงโดยใช้มิเตอร์กำลังใน 90 วันที่ผ่านมา (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

คุณสามารถสร้างการออกกำลังในบัญชี Garmin connect ของคุณได้ เส้นแนวโน้มกำลังแสดงเอาต์พุตกำลังที่ต่อเนื่องของคุณเมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณสำหรับเดือนก่อนหน้า สามเดือนก่อนหน้า หรือสิบสองเดือนก่อนหน้าได้

จากเมนูแอป Garmin Connect เลือก **สถิติสมรรถนะ > เส้นแนวโน้มกำลัง**

สถานะการฝึกซ้อม

การวัดเหล่านี้เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกของคุณได้ การวัดนี้จำเป็นต้องใช้การทำกิจกรรมให้เสร็จเป็นเวลาสองสัปดาห์โดยใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบสายรัดข้อมือหรือหน้าอกที่รองรับ การวัดสมรรถนะการขับขี่จำเป็นต้องใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจและมีเตอร์กำลังที่รองรับ การวัดอาจดูไม่เที่ยงตรงในตอนแรกเมื่อนาฬิกากำลังศึกษาสมรรถภาพของคุณอยู่

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/performance-data/running



สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงใน VO2 max ภาระจับพลัน และสถานะ HRV ของคุณผ่านช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

VO2 max.: VO2 max คือ ระดับการใช้ออกซิเจนสูงสุด (หน่วยเป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ต่อนาทีต่อ กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*) นาฬิกาของคุณ แสดงความร้อนและความสูงที่ถูกแก้ไขค่า VO2 max เมื่อคุณปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมความร้อนสูงและที่สูง (*การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง, หน้า 34*)

HRV: HRV คือสถานะอัตราการผันแปรของการเต้นของหัวใจ ในช่วงเจ็ดวันล่าสุด (*สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 29*)

โหลดแบบเฉียบพลัน: โหลดแบบเฉียบพลันคือผลรวมแบบให้น้ำหนักของคะแนนภาระการออกกำลังกายล่าสุดของคุณ รวมไปถึงระยะเวลาการออกกำลังกายและความเข้มข้น (*โหลดแบบเฉียบพลัน, หน้า 33*)

โฟกัสโหลดการฝึก: นาฬิกาของคุณวิเคราะห์และกระจาย โหลดการฝึกของคุณเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกันตามความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โฟกัสโหลดการฝึกรวมถึงโหลดรวมสะสมต่อหมวดหมู่และการโฟกัสการฝึก นาฬิกาของคุณแสดงการกระจายโหลดของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 33*)

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงเวลาที่ยังเหลืออีกนานเท่าไรก่อนที่คุณได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์หนักครั้งต่อไป (*เวลาพักฟื้น, หน้า 34*)

ระดับสถานะการฝึก

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงใน VO2 max. โหลดแบบเฉียบพลัน และสถานะ HRV ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนา ระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

ไม่มีสถานะ: นาฬิกาต้องการให้คุณบันทึกกิจกรรมที่หลากหลายเป็นเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน เพื่อกำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ฝึกซ้อมน้อยลง: คุณมีช่วงพักในรอบการฝึกของคุณหรือคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่า การฝึกน้อยลงส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อ

การพัฒนาการได้

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่อัตราปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว

การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษา ระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนในช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษา ระดับฟิตเนสของคุณไว้

กำลังถึงจุดสูงสุด: คุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันที่ดีที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในระยะหลัง ๆ กำลังช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้าเนื่องจากสภาพกำลังถึงจุดสูงสุดนี้ถูกคงไว้ได้เป็นเวลานาน ๆ เท่านั้น

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ลองมุ่งเน้นไปที่การพักผ่อน และการจัดการความเครียด

ดังเครียด: มีความไม่สมดุลระหว่างการฟื้นฟูและโหลดการฝึกของคุณ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ปกติหลังจากการฝึกหนักหรือการแข่งขันหนัก ร่างกายของคุณอาจฟื้นตัวได้ยาก ดังนั้นคุณควรให้ความใส่ใจไปยังสุขภาพโดยรวมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

คุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับ การประเมินผลระดับฟิตเนสที่ได้อัปเดตแล้วของคุณ รวมไปถึงการวัดอย่างน้อยหนึ่ง VO2 max. ต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*) กิจกรรมการวิ่งในร่มไม่สร้างการประเมิน VO2 max. เพื่อรักษาความแม่นยำของแนวโน้มระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถปิดใช้งานการบันทึก VO2 max สำหรับกิจกรรมการวิ่งแบบอัลตราและการวิ่งเทรลหากคุณไม่ต้องการประเภทการวิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อการประเมิน VO2 max ของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*)

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- วิ่งหรือปั่นจักรยานกลางแจ้งอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ ด้วยมีเดออร์กำลังและให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่า 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
- หลังจากการใช้นาฬิกาเป็นเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์การฝึกหลักของคุณ เพื่อให้นาฬิกาของคุณเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 19*)
- สวมนาฬิกาอย่างต่อเนื่องขณะนอนหลับเพื่อสร้างสถานะ HRV ล่าสุด การมีสถานะ HRV ที่ถูกต้องสามารถช่วยรักษา สถานะการฝึกที่ถูกตัดเมื่อคุณไม่มีกิจกรรมมากมายที่มีการวัด VO2 max

โหลดแบบเฉียบพลัน

โหลดแบบเฉียบพลันคือผลรวมแบบให้น้ำหนักของการผลาญออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณ ในสองสามวันล่าสุด มาตรฐานที่วัดปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ ดี สูง ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

โฟกัสโหลดการฝึก

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด การฝึกควรแบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิคแบบต่ำ แอโรบิคแบบสูงและแอนแอโรบิค โฟกัสของโหลดการฝึกแสดงให้เห็นว่าการฝึกของคุณมีอยู่เท่าใดในปัจจุบันในแต่ละหมวดหมู่และให้เป้าหมายการฝึก สมดุลโหลดการฝึกต้องการอย่างน้อย 7 วันในการฝึกเพื่อระบุโหลดการฝึกที่ต่ำ เหมาะสม หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึก การประเมินโหลดการฝึกของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณทำกิจกรรมการฝึกให้สมดุล

ต่ำกว่าเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ของการออกกำลังกายของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบต่ำไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความสมดุลสำหรับกิจกรรมความเข้มข้นสูงของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบสูงไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคแบบสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold ของคุณ และ VO2 max เมื่อเวลาผ่านไป

การแอนแอโรบิคไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมแอนแอโรบิคขึ้นเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความเร็วและสมรรถนะทางแอนแอโรบิคเมื่อเวลาผ่านไป

สมดุล: โหลดการฝึกของคุณที่สมดุลและเกิดประโยชน์ด้านสมรรถภาพที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกต่อไป

แอโรบิคแบบต่ำ: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำ นี่เป็นพื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมความพร้อมสำหรับการเพิ่มความเข้มข้นขึ้นในการออกกำลังกาย

แอโรบิคแบบสูง: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอโรบิคแบบสูง กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold VO2 max. และความอดทน

แอนแอโรบิค: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เข้มข้น สิ่งนี้นำไปสู่การเพิ่มพูนสมรรถภาพอย่างรวดเร็วแต่ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิคแบบต่ำด้วย

เหนือเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสมและคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายของคุณ

อัตราส่วนโหลด

อัตราส่วนโหลดคืออัตราส่วนของโหลดการฝึกเฉียบพลัน (ระยะสั้น) ต่อโหลดการฝึกแบบเรื้อรัง (ระยะยาว) ของคุณ ซึ่งมีประโยชน์ในการติดตามการเปลี่ยนแปลงโหลดการฝึกของคุณ

สถานะ	ค่า	คำอธิบาย
ไม่มีสถานะ	ไม่มี	อัตราส่วนโหลดจะปรากฏหลังจากการฝึก 2 สัปดาห์
ต่ำ	ต่ำกว่า 0.8	โหลดการฝึกระยะสั้นของคุณต่ำกว่าโหลดการฝึกระยะยาวของคุณ

สถานะ	ค่า	คำอธิบาย
เหมาะสมที่สุด	0.8 ถึง 1.4	โหลดการฝึกระยะสั้นและระยะยาวของคุณมีความสมดุล ช่วงที่เหมาะสมที่สุดขึ้นอยู่กับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกส่วนตัวของคุณ
สูง	1.5 ถึง 1.9	โหลดการฝึกระยะสั้นสูงกว่าโหลดการฝึกระยะยาวของคุณ
สูงมาก	2.0 หรือมากกว่า	โหลดการฝึกระยะสั้นของคุณสูงกว่าโหลดระยะยาวของคุณอย่างมีนัยสำคัญ

เกี่ยวกับผลกระทบการฝึก

ผลการฝึกอบรมวัดผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและสมรรถภาพทางแอนแอโรบิคของคุณ ผลการฝึกอบรมสะสมระหว่างกิจกรรม เมื่อกิจกรรมดำเนินไป ค่าของผลการฝึกอบรมจะเพิ่มขึ้น ผลการฝึกอบรมจะพิจารณาจากข้อมูลประวัติผู้ใช้และประวัติการฝึกอบรมของคุณและอัตราการเต้นของหัวใจ ระยะเวลาและความเข้มข้นของกิจกรรม มีคำอธิบายผลการฝึกอบรมเจ็ดประเภทที่บรรยายคุณประโยชน์เบื้องต้นของกิจกรรมคุณ โดยแต่ละคำอธิบายจะมีรหัสสีและสอดคล้องกับโฟกัสโหลดการฝึกของคุณ (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 33*) ข้อคิดเห็นแต่ละข้อความ ตัวอย่างเช่น "VO2 Max ส่งผลกระทบสูง" จะมีคำอธิบายที่สอดคล้องกับในรายละเอียดกิจกรรมบน Garmin Connect ของคุณ

ผลการฝึกแอโรบิคใช้อัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อวัดความเข้มข้นที่สะสมของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพแอโรบิคของคุณว่าเป็นอย่างไร และระบุว่า การออกกำลังกายนั้นมีการรักษาหรือปรับปรุงผลกระทบต่อระดับสมรรถภาพของคุณหรือไม่ ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคุณ สะสมในระหว่างการออกกำลังกายจะถูกแปลงไปกับช่วงของค่าที่นับว่าเป็นระดับสมรรถภาพและนิสัยการฝึกของคุณ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางหรือการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานาน (>180 sec) ส่งผลดีต่อการเผาผลาญแอโรบิคของคุณและทำให้ผลการฝึกแอโรบิคดีขึ้น ผลกระทบของการฝึกสำหรับแอนแอโรบิคใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงถึงความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิคต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม Interval ความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิคของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนาผลกระทบของการฝึกสำหรับแอนแอโรบิคได้ คุณสามารถเพิ่มผลการฝึกแอโรบิคและผลการฝึกแอนแอโรบิคเป็นช่องข้อมูลเป็นหนึ่งในหน้าจอการฝึกของคุณเพื่อตรวจสอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

ผลกระทบจากการฝึก	ประโยชน์ทางแอโรบิค	ประโยชน์ทางแอนแอโรบิค
จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิคฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ
จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิคฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ

ผลกระทบจากการฝึก	ประโยชน์ทางแอโรบิก	ประโยชน์ทางแอนแอโรบิก
จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
5.0	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

เทคโนโลยี training effect จัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ firstbeat.com

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณจะฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ

เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบกิจกรรม เวลานั้นถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณเพื่อพยายามเวิร์คเอาท์อย่างหนักอีกครั้ง อุปกรณ์จะอัปเดตเวลาในการพักฟื้นของคุณตลอดทั้งวันตามการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับ ความเครียด การพักผ่อน และกิจกรรมทางกายภาพ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหลังจากหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีก่อนการอยู่นิ่งหรือคลุดาวน อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวนานสองนาทีก่อนที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือตั้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิสูงและระดับความสูงที่ส่งผลกระทบต่ออัตราการฝึกและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในที่สูงสามารถส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณอาจจะสังเกตเห็นได้ว่าค่า VO2 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ในที่สูง นาฬิกา fenix ของคุณมีการแจ้งเตือนการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมและการแก้ไข VO2 max ของคุณ การคาดคะเนและสถานะการฝึกเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 22°C (72°F) และเมื่อระดับความสูงมากกว่า 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของคุณในภาพรวมสถานะการฝึก

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้การปรับตัวเข้ากับความร้อนมีเฉพาะ

สำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS และจำเป็นต้องมีข้อมูลสภาพอากาศจากการเชื่อมต่อโทรศัพท์ของคุณ

การกลับสู่สถานะการฝึกซ้อมที่พักชั่วคราวและดำเนินการต่อของคุณ

หากคุณบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย คุณสามารถหยุดสถานะการฝึกของคุณได้ชั่วคราว คุณสามารถทำการบันทึกกิจกรรมฟิตเนสต่อได้ แต่สถานะการฝึก โฟกัสการฝึก การป้องกันกลับการฟื้นตัว และคำแนะนำการออกกำลังกายของคุณจะถูกปิดใช้งานชั่วคราว

คุณสามารถกลับสู่สถานะการฝึกซ้อมได้เมื่อคุณพร้อมที่จะเริ่มการฝึกซ้อมอีกครั้ง เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคุณต้องมีการวัดผล VO2 max. อย่างน้อยหนึ่งตัวในแต่ละสัปดาห์เพื่อส่งผลกระทบต่อสถานะการฝึกซ้อมของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*)

- เมื่อคุณต้องการหยุดการฝึกของคุณชั่วคราว เลือกตัวเลือก:
 - จากภาพรวมสถานะการฝึกซ้อม กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **ตัวเลือก > หยุดสถานะการฝึกซ้อมชั่วคราว**
 - จากการตั้งค่า Garmin Connect ของคุณ ให้เลือก **สถิติประสิทธิภาพ > สถานะการฝึกซ้อม > > หยุดสถานะการฝึกซ้อมชั่วคราว**
- ซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect
- เมื่อคุณต้องการกลับสู่สถานะการฝึกของคุณ เลือกตัวเลือก:
 - จากภาพรวมสถานะการฝึกซ้อม กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **ตัวเลือก > กลับสู่สถานะการฝึกซ้อม**
 - จากการตั้งค่า Garmin Connect ของคุณ ให้เลือก **สถิติประสิทธิภาพ > สถานะการฝึกซ้อม > > กลับสู่สถานะการฝึกซ้อม**
- ซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect

ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ความพร้อมในการฝึกของคุณคือคะแนนและข้อความสั้นที่ช่วยให้คุณรู้ถึงความพร้อมสำหรับการฝึกในแต่ละวัน คะแนนถูกคำนวณและอัปเดตอย่างต่อเนื่องทั้งวันโดยใช้ปัจจัยเหล่านี้:

- คะแนนในการนอนหลับ (คืนล่าสุด)
- เวลาพักฟื้น
- สถานะ HRV
- โพลดแบบเฉียบพลัน
- ประวัติการนอนหลับ (3 คืนล่าสุด)
- ประวัติความเครียด (3 วันล่าสุด)

โซนสี	คะแนน	คำอธิบาย
	95-100	อย่างดีที่สุดที่สุด
	75-94	สูงพร้อมรับความท้าทาย
	50-74	ปานกลางไปได้ดี
	25-49	ต่ำควรทำช้าลง
	1-24	แย่ให้ร่างกายได้พักฟื้น

เพื่อดูแนวโน้มความพร้อมการฝึกตามเวลา ไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คะแนนความอดทน




คะแนนความอดทนจะช่วยให้คุณเข้าใจความอดทนในภาพรวมของคุณ โดยอิงตามกิจกรรมที่บันทึกไว้พร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถดูคำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคะแนนความอดทนของคุณ และกีฬาที่ส่งผลต่อคะแนนของคุณมากที่สุดในช่วงเวลานั้น

โซนสี	คำอธิบาย
 สีชมพู	สูงสุด
 สีม่วง	เหนือกว่า
 สีน้ำเงิน	เชี่ยวชาญ
 สีเขียว	ฝึกฝนมาอย่างดี
 เหลือง	ผ่านการฝึก
 สีส้ม	กลาง
 สีแดง	สันทนากการ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การจัดระดับคะแนนความอดทน, หน้า 76*)

คะแนนการขึ้นเนิน

คะแนนการขึ้นเนินช่วยให้คุณเข้าใจประสิทธิภาพของคุณในปัจจุบันสำหรับการวิ่งขึ้นเนินโดยอ้างอิงจากประวัติการเทรนและ VO2 max. โดยประมาณ นาฬิกาของคุณจะตรวจจับการวิ่งขึ้นเนินด้วยเกรด 2% หรือมากกว่าเมื่อเทียบกับกิจกรรมวิ่งกลางแจ้งธรรมดา คุณสามารถดูความอดทนในการวิ่งขึ้นเนินของคุณ ความแข็งแรงในการวิ่งขึ้นเนิน และเปลี่ยนคะแนนการวิ่งขึ้นเนินเมื่อสะสมคะแนนมาสักพัก

โซนสี	คะแนน	คำอธิบาย
 สีชมพู	95-100	สูงสุด
 สีม่วง	85-94	เชี่ยวชาญ
 สีน้ำเงิน	70-84	มีฝีมือ
 สีเขียว	50-69	ผ่านการฝึก
 สีส้ม	25-49	ผู้แข่งขัน
 สีแดง	1-24	สันทนากการ

การดูความสามารถในการปั่น

ก่อนที่คุณสามารถดูความสามารถในการปั่นของคุณ คุณต้องมีข้อมูลประวัติการฝึก และ VO2 max มา 7 วันบันทึกในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 28*) และข้อมูลเส้นแนวโน้มกำลังจากมิเตอร์กำลังที่จับคู่ (*การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ, หน้า 31*)

ความสามารถในการปั่นคือการวัดสมรรถนะของคุณทั่วทั้งสามหมวด: ความทนทานแบบแอโรบิก ความสามารถแบบแอโรบิก และความสามารถแบบแอนแอโรบิก ความสามารถในการปั่นรวมถึงประเภทนักปั่นปัจจุบันของคุณ เช่น นักไต่ ข้อมูลที่คุณป้อนในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ เช่น น้ำหนักตัว ยังช่วยกำหนดประเภทนักปั่นของคุณ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*)

- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมความสามารถในการปั่น


หมายเหตุ: คุณอาจต้องการเพิ่มภาพรวมไปยังวงรอบภาพรวม (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

- กด **START** เพื่อดูประเภทนักปั่นปัจจุบันของคุณ

- กด **START** เพื่อดูการวิเคราะห์อย่างละเอียดของความสามารถในการปั่นของคุณ (ตัวเลือก)

การเพิ่มหุ้น

ก่อนที่คุณจะสามารถปรับแต่งรายการหุ้นได้ คุณต้องเพิ่มภาพรวมหุ้นไปยังรูปภาพรวมก่อน (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมหุ้น
 - กด **START**
 - เลือก **เพิ่มหุ้น**
 - ป้อนชื่อบริษัทหรือสัญลักษณ์หุ้นสำหรับหุ้นที่คุณต้องการเพิ่ม และเลือก 
- นาฬิกาจะแสดงผลลัพท์การค้นหา
- เลือกหุ้นตัวที่คุณต้องการเพิ่ม
 - เลือกหุ้นเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อแนะนำ: ในการแสดงหุ้นบนรูปภาพรวมคุณสามารถกด **START** และเลือกตั้งให้เป็นรายการโปรด



การใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก

คุณจะต้องตั้งค่าทริปผ่านแอป Garmin Connect ก่อนที่จึงจะสามารถใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็กแบบภาพรวม (*วางแผนทริปบนแอป Garmin Connect App, หน้า 35*)

คุณสามารถใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็กแบบภาพรวมขณะเดินทางเพื่อดูว่านาฬิกาชีวภาพของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเวลาดันทางในประเทศที่คุณมาจาก และรับคำแนะนำว่าจะลดผลกระทบจากเจ็ดแล็กได้อย่างไรบ้าง

- ที่ตัวเรือนนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดู **ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก** แบบภาพรวม
- กด **START** เพื่อเริ่มดูนาฬิกาชีวภาพของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเวลาดันทางในประเทศที่คุณมาจาก และระดับความเจ็ดแล็กในภาพรวมของคุณ
- เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการดูข้อมูลเกี่ยวกับระดับเจ็ดแล็กในปัจจุบันของคุณ กด **START**
 - หากต้องการดูตารางเวลาที่เรานำเสนอให้ออกกำลังหายใจเพื่อลดอาการเจ็ดแล็ก กด **DOWN**

วางแผนทริปบนแอป Garmin Connect App

- จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- เลือก การฝึก และ การวางแผน > คำแนะนำ Jet Lag > เพิ่มรายละเอียดการเดินทาง
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การควบคุม

เมนูการควบคุมทำให้คุณเข้าถึงคุณสมบัตินาฬิกาและตัวเลือกได้อย่างรวดเร็ว คุณสามารถเพิ่ม จัดเรียงใหม่ และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

จากหน้าจอใด ๆ กดค้าง **LIGHT**



ไอคอน	ชื่อ	คำอธิบาย
	ABC	เลือกเพื่อเปิดแอปอัลติมีเตอร์ นาโร-มิเตอร์ และเข็มทิศ
	โหมดเครื่องบิน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งาน โหมดเครื่องบินเพื่อปิดการสื่อสารไร้สายทั้งหมด
	นาฬิกาปลุก	เลือกเพื่อเพิ่มหรือแก้ไขนาฬิกาปลุก (<i>การตั้งเสียงปลุก, หน้า 1</i>)
	มิเตอร์วัดระดับความสูง	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอมิเตอร์วัดระดับความสูง
	โซนเวลาเสริม	เลือกเพื่อดูเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติม (<i>การเพิ่มโซนเวลาอื่น, หน้า 2</i>)
	การช่วยเหลือ	เลือกเพื่อส่งคำร้องขอความช่วยเหลือ (<i>การขอความช่วยเหลือ, หน้า 55</i>)
	บารอมิเตอร์	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอบารอมิเตอร์
	ประหยัดพลังงาน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานคุณสมบัติประหยัดพลังงาน
	Backlight	เลือกเพื่อปรับความสว่างของหน้าจอ (<i>การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 62</i>)
	บรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ	เลือกเพื่อเปิดการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่ (<i>การขอความช่วยเหลือ, หน้า 55</i>)
	ปฏิทิน	เลือกเพื่อดูอีเวนต์ที่กำลังจะมาถึงจากปฏิทินในโทรศัพท์ของคุณ
	นาฬิกา	เลือกเพื่อเปิดแอปนาฬิกาเพื่อตั้งค่านาฬิกาปลุก นาฬิกาตั้งเวลา นาฬิกาจับเวลา หรือดูโซนเวลาเสริม (<i>นาฬิกา, หน้า 1</i>)
	เข็มทิศ	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอเข็มทิศ
	ห้ามรบกวน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวนเพื่อลดแสงหน้าจอและปิดใช้งานการแจ้งเตือนและข้อความเตือน ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่ชมภาพยนตร์

ไอคอน	ชื่อ	คำอธิบาย
	ค้นหาโทรศัพท์ของฉัน	เลือกเพื่อเล่นเสียงแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณ หากอยู่ในระยะ Bluetooth ความแรงของสัญญาณบลูทูธปรากฏบนหน้าจอ นาฬิกา fēnix และความแรงเพิ่มขึ้นเมื่อคุณเคลื่อนที่เข้าใกล้โทรศัพท์ของคุณ
	ไฟฉาย	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอแล้วใช้นาฬิกาของคุณเป็นไฟฉาย ในนาฬิกา fēnix 7X Standard Edition และ fēnix 7 Pro Edition Series ไฟฉาย LED จะเปิดขึ้น
	ประวัติ	เลือกดูประวัติกิจกรรม บันทึกต่าง ๆ หรือทั้งหมด
	ล็อกอุปกรณ์	เลือกเพื่อล็อกปุ่มและหน้าจอสัมผัสเพื่อป้องกันการกดและการเลื่อนหน้าจอที่ไม่ได้ตั้งใจ
	การควบคุมเพลง	เลือกเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนนาฬิกาหรือโทรศัพท์ของคุณ
	โทรศัพท์	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานเทคโนโลยีบลูทูธและการเชื่อมต่อไปยังโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณ
	ปิดเครื่อง	เลือกเพื่อปิดนาฬิกา
	Pulse Ox	เลือกเพื่อเปิดแอป Pulse Oximeter app (<i>เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 40</i>)
	จุดอ้างอิง	เลือกเพื่อตั้งจุดอ้างอิงสำหรับการนำทาง (<i>การตั้งค่าจุดอ้างอิง, หน้า 57</i>)
	บันทึกตำแหน่ง	เลือกเพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับมาตำแหน่งนี้อีกครั้งภายหลัง
	ตั้งค่า	เลือกเพื่อเปิดเมนูการตั้งค่า
	โหมดนอนหลับ	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดนอนหลับ (<i>การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 62</i>)
	นาฬิกาจับเวลา	เลือกเพื่อเริ่มนาฬิกาจับเวลา (<i>การใช้นาฬิกาจับเวลา, หน้า 2</i>)
	Strobe	เลือกเพื่อเปิดไฟฉายแบบกะพริบ คุณสามารถสร้างรูปแบบการกะพริบได้เอง (<i>การแก้ไขไฟกะพริบแบบปรับเอง, หน้า 37</i>) หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่ได้มีในผลิตภัณฑ์ทุกรุ่น
	พระอาทิตย์ขึ้นและตก	เลือกเพื่อดูเวลาพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก และพลบค่ำ
	ซิงค์	เลือกเพื่อซิงค์นาฬิกาของคุณกับโทรศัพท์ที่จับคู่
	นาฬิกาตั้งเวลา	เลือกเพื่อตั้งเวลานับถอยหลัง

ไอคอน	ชื่อ	คำอธิบาย
	ซิงค์เวลา	เลือกเพื่อซิงค์นาฬิกาของคุณกับเวลาบนโทรศัพท์ของคุณหรือโดยใช้อาวุธเทียม
	สัมผัส	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการควบคุมหน้าจอสัมผัส
	กระเป๋าเงิน	เลือกเพื่อเปิดกระเป๋าเงิน Garmin Pay ของคุณและชำระเงินด้วยนาฬิกาของคุณ (<i>Garmin Pay, หน้า 37</i>)
	สภาพอากาศ	เลือกเพื่อดูพยากรณ์อากาศปัจจุบันและสภาพอากาศปัจจุบัน
	Wi-Fi	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการสื่อสาร Wi-Fi

การปรับแต่งเมนูควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม ลบ และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูควบคุมได้ (*การควบคุม, หน้า 35*)

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **ลักษณะ > การควบคุม**
- เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อปรับแต่ง
- เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูควบคุม
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูควบคุม
- หากจำเป็น เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมไปยังเมนูควบคุม

การใช้ไฟฉาย LED

⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้อาจมีไฟฉายที่สามารถถูกโปรแกรมให้ส่องสว่างได้ในหลายช่วงเวลา ปกป้องสายตาของคุณหากคุณมีอาการลมบ้าหมูหรือมีความไวต่อแสงสว่างหรือไฟกะพริบ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีเฉพาะในรุ่น fēnix 7X Standard Edition และรุ่น fēnix 7 Pro Edition Series

การใช้ไฟฉายสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลง คุณสามารถลดความสว่างหรือความถี่ของแฟลชเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ได้

- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก
- หากจำเป็น กด **START** เพื่อเปิดไฟฉาย
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อปรับความสว่างหรือสีของไฟฉาย กด **UP** หรือ **DOWN****เคล็ดลับ:** คุณสามารถกด **LIGHT** ติดกันสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉายในการตั้งค่านี้ในอนาคต
 - เพื่อให้โปรแกรมไฟฉายให้กะพริบในรูปแบบที่เลือก กด **MENU** ค้าง เลือก **Strobe** และโหมดและกด **START**
 - เพื่อแสดงข้อมูลการติดต่อฉุกเฉินของคุณหรือโปรแกรมไฟฉายให้กะพริบในรูปแบบขอความช่วยเหลือ กด **MENU** ค้าง เลือก **Distress Pattern** และกด **START**

⚠ คำเตือน

การตั้งค่าให้ไฟฉายกะพริบเป็นรูปแบบจะไม่แจ้งไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณหรือบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ ข้อมูลการติดต่อฉุกเฉินของคุณจะปรากฏขึ้นหากได้รับการตั้งค่าใน

แอป Garmin Connect เท่านั้น

การแก้ไขไฟกะพริบแบบปรับเอง

- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก > กำหนดเอง
- กด **START** เพื่อเปิดไฟกะพริบ (ทางเลือก)
- เลือก
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูการตั้งค่าไฟกะพริบ
- กด **START** เพื่อเปิดเลื่อนดูตัวเลือกการตั้งค่า
- กด **BACK** เพื่อบันทึก

การใช้หน้าจอไฟฉาย

⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้อาจมีไฟฉายที่สามารถถูกโปรแกรมให้ส่องสว่างได้ในหลายช่วงเวลา ปกป้องสายตาหากคุณมีอาการลมบ้าหมูหรือมีความไวต่อแสงสว่างหรือไฟกะพริบ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีเฉพาะในรุ่น fēnix 7/7S Standard Edition และรุ่น fēnix 7 Standard Edition

การใช้ไฟฉายสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลง คุณสามารถลดความสว่างหรือความถี่ของแฟลชเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ได้

- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนโหมดไฟฉาย

เคล็ดลับ: คุณสามารถกด **LIGHT** ติดกันสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉายในการตั้งค่านี้ในอนาคต

Garmin Pay

ข้อสังเกต

คุณสมบัตินี้ไม่สามารถใช้งานได้บางประเทศ

คุณสมบัตินี้ Garmin Pay ช่วยให้คุณใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในสถานที่ที่เข้าร่วมโดยการใช้บัตรเครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตที่เข้าร่วมได้มากกว่าหนึ่งใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ Garmin.com/garminpay/banks เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- จากแอป Garmin Connect เลือก หรือ
- เลือก **Garmin Pay > เริ่มต้นใช้งาน**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการใช้จ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับการใช้จ่าย คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในสถานที่ที่เข้าร่วมได้

- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก
- ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง wallet ของคุณจะล็อกและคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณ

ในแอป Garmin Connect

- บัตรที่คุณใช้ชำระเงินล่าสุดปรากฏ
- หากคุณได้เพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ บัดเพื่อเปลี่ยนเป็นบัตรอื่น (ให้เลือกได้)
- หากคุณได้เพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ เลือก **DOWN** เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (เลือกได้) ภายใน 60 วินาที ถือนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงินโดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่าน
- นาฬิกาสั่นและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว
หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ



- จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- เลือก **Garmin Pay** >  **เพิ่มบัตร**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ


หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาฬิกาของคุณเมื่อคุณทำการชำระเงิน

การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ

คุณสามารถระงับชั่วคราวหรือลบบัตรได้

หมายเหตุ: ในบางประเทศ สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัติของ Garmin Pay

- จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- เลือก **Garmin Pay**
- เลือกบัตร
- เลือกตัวเลือก:

- บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อใช้จ่ายโดยการใช้นาฬิกา fēnix ของคุณ
- เพื่อลบบัตร เลือก 

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนรหัสใหม่ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ คุณต้องรีเซ็ตคุณสมบัติ Garmin Pay สำหรับนาฬิกา fēnix ของคุณ สร้างรหัสผ่านใหม่ และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

- จากหน้าอุปกรณ์ fēnix ในแอป Garmin Connect เลือก **Garmin Pay** > **เปลี่ยนรหัสผ่าน**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยใช้นาฬิกา fēnix คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแรบบิท

ข้อสังเกต

บัตรแรบบิทเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องได้รับอนุญาต และไม่สามารถเข้ารหัสใหม่ได้หลังจากบัตรถูกบล็อก

หากไม่สามารถชำระเงินหรือไม่สามารถใช้งานบัตรแรบบิท

บิท โปรดลองอีกครั้งหรือถามผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรองรับคุณสมบัติการชำระเงินด้วยบัตรแรบบิทหรือไม่ในเครื่องทำรายการ

หากปัญหาการทำธุรกรรมและข้อมูลที่เกี่ยวข้องไม่ได้เกิดจากการตรวจจับนาฬิกา โปรดดูคำแนะนำเกี่ยวกับบัตรแรบบิทหรือติดต่อทางบริษัทบัตรแรบบิทโดยตรงเพื่อขอคำปรึกษา

ข้อแนะนำ: สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับขอบเขตและการทำงานของบัตรแรบบิท สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ [Rabbit.co.th/th/where-to-use-rabbit-card/](https://www.rabbit.co.th/th/where-to-use-rabbit-card/)

เริ่มใช้งานบัตรแรบบิท



หมายเหตุ: ก่อนใช้บัตรแรบบิท คุณต้องทำตามขั้นตอนการลงทะเบียนให้เรียบร้อย สำหรับขั้นตอนการลงทะเบียนโดยละเอียด โปรดดูที่ [support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7](https://support.garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7)

- โปรดไปยังสถานที่ที่ให้บริการที่คุณสามารถใช้บริการเสริมหรือเปิดใช้แอปพลิเคชัน My Rabbit อย่างเป็นทางการเพื่อเติมเงิน สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการเติมเงิน โปรดดูที่ [support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7](https://support.garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7)
- เมื่อทำการชำระเงินหรือทำธุรกรรมต่าง ๆ เพียงนำด้านหลังของนาฬิกามาสัมผัสใกล้เครื่องอ่านบัตรเพื่อทำการเติมเงินหรือหักเงินเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสิ้น

โหมดประหยัดแบตเตอรี่

เมื่อนาฬิกาโหมดแบตเตอรี่ต่ำ นาฬิกาจะเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถใช้งานบัตรแรบบิทในการชำระเงินค่าหรือใช้สำหรับการชำระค่าโดยสารได้เล็กน้อย

การดูหมายเลขบัตรแรบบิท

- กด  ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า
- เลือก  > **ระบบ** > **เกี่ยวกับ** เพื่อดูหมายเลขบัตรแรบบิท

การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแรบบิท

หากคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติบัตรแรบบิทเป็นเวลานานหรือไม่สามารถใช้ฟังก์ชันบัตรแรบบิทในพื้นที่ของคุณได้ คุณสามารถเลือกปิดคุณสมบัติบัตรแรบบิทได้ ตัวเลือกนี้จะปิดเฉพาะคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องเท่านั้นและจะไม่ทำการลบบัตรออก คุณสามารถเปิดใช้งานบัตรแรบบิทอีกครั้งได้ทุกเมื่อ สถานะการทำงานของบัตรจะกลับไปใช้งานเหมือนตอนก่อนปิดการใช้งาน

เข้าไปที่ **GCM** > **รายละเอียดบัตร** เลือก **เปิด** หรือ **ปิด**

คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

ไปที่เว็บไซต์ด้านล่างหรือสแกน QR โค้ดเพื่อดูข้อมูลอ้างอิงของคำถามที่พบบ่อย

<https://discover.garmin.com/th-TH/minisite/rabbit/user-guide/>



รายงานตอนเช้า

นาฬิกาของคุณแสดงรายงานตอนเช้าตามเวลาตื่นนอนตามปกติของคุณ กด **DOWN** เพื่อดูรายงาน ซึ่งรวมถึงสภาพอากาศ การนอนหลับ สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจตลอดคืน และอื่น ๆ (*การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ, หน้า 39*)

การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าเหล่านี้บนนาฬิกาของคุณหรือในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ลักษณะ > รายงานตอนเช้า**

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **แสดงรายงาน** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานรายงานตอนเช้า
- เลือก **แก้ไขรายงาน** เพื่อปรับแต่งลำดับและประเภทของข้อมูลที่ปรากฏในรายงานตอนเช้าของคุณ

เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม

นาฬิกา fenix มีเซนเซอร์ภายในหลายตัว และคุณสามารถจับคู่เซนเซอร์ไร้สายเพิ่มเติมสำหรับกิจกรรมของคุณได้

อัตราชีพจรที่ข้อมือ

นาฬิกาของคุณมีตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือ และคุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ บนภาพรวมอัตราการเต้นของหัวใจได้ (*การเลื่อนดูรูปภาพรวม, หน้า 27*)

นาฬิกายังรองรับตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบทรวงอก หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่เมื่อคุณเริ่มกิจกรรม นาฬิกาของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

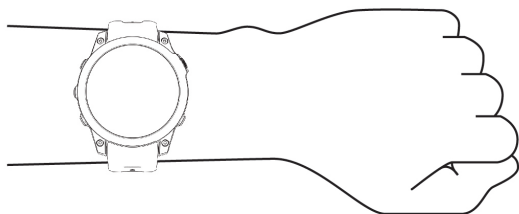
การสวมนาฬิกา

⚠ คำเตือน

ผู้ใช้บางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้งานนาฬิกาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้มีผิวหนังบอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารัดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแน่นเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/fitandcare

- สวมนาฬิกาเหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น นาฬิกาไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด คุณควรอยู่กับที่



หมายเหตุ: เซนเซอร์แบบออปติคอลลอยท์ด้านหลังของนาฬิกา

- ดู *ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 39* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
- ดู *ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 41* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ ไปที่ Garmin.com/ataccuracy
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมใส่และการดูแลรักษา นาฬิกา ไปที่ Garmin.com/fitandcare

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจไม่นิ่งหรือไม่ปรากฏ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมนาฬิกา
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด โลชั่น และยาโลชั่นบนนาฬิกา
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของนาฬิกา
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- รอจนกว่าไอคอน ❤️ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ

หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น ให้อุ่นร่างกาย

- ล้างนาฬิกาด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง
- ใช้สายนาฬิกาแบบซิลิโคนระหว่างการออกกำลังกาย

การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ**

สถานะ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือ ค่าเริ่มต้นคือ Auto ซึ่งใช้ตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้คุณจะสามารถจับคู่กับตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจภายนอก

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน คุณสามารถทำการอ่านด้วยตนเองได้จากภาพรวมเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

ในขณะว่ายน้ำ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือในขณะกิจกรรมว่ายน้ำ

แจ้งเตือนเมื่ออัตราหัวใจผิดปกติ: ช่วยให้คุณตั้งค่านาฬิกาเพื่อแจ้งเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจสูงหรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากระยะเวลาที่คุณไม่ได้ทำกิจกรรม (*การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ, หน้า 40*)

การบรรดแควสต์อัตราการเต้นของหัวใจ: อนุญาตให้คุณเริ่มการบรรดแควสต์อัตราการเต้นของหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่ (*การบรรดแควสต์ข้อมูลอัตราการเต้น*)

การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัตินี้จะแจ้งเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงกว่าหรือลดลงต่ำกว่าจำนวนจังหวะการเต้นต่อนาทีตามที่ผู้ใช้เลือกหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง คุณสมบัตินี้ไม่ได้แจ้งให้คุณทราบถึงภาวะหัวใจที่อาจเกิดขึ้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาหรือวินิจฉัยภาวะทางการแพทย์หรือโรคใดก็ตาม โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านดูแลสุขภาพของคุณเสมอสำหรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ

คุณสามารถตั้งค่าเกณฑ์อัตราการเต้นของหัวใจได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซนเซอร์ > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > การเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ**
- 3 เลือก **เตือนสูงกว่า หรือ เตือนต่ำกว่า**
- 4 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ

ทุกครั้งที่คุณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงกว่าหรือลดลงต่ำกว่าค่าเกณฑ์ จะมีข้อความปรากฏและนาฬิกาสั่น

การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ

คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากนาฬิกาของคุณและอุปกรณ์ที่จับคู่ไว้แล้วได้ การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมเพื่อถ่ายทอดข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มกิจกรรมได้ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 16*) ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในระหว่างกำลังปั่นจักรยาน

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > บรอดแคสต์อัตราการเต้นหัวใจ**
 - กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดเมนูการควบคุม และเลือก **X** **หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

2 กด **START**

นาฬิกา เริ่มบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

3 จับคู่นาฬิกากับอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: ค่าแนะนำในการจับคู่จะแตกต่างกันไปตามอุปกรณ์ที่รองรับ Garmin แต่ละเครื่อง ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

4 กด **STOP** เพื่อหยุดการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

นาฬิกาของคุณมีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรแบบข้อมือในการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ (SpO2) เมื่อความสูงเพิ่มมากขึ้น ระดับของออกซิเจนในเลือดของคุณสามารถลดลงได้ การทราบค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณตระหนักร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความสูงอย่างไร สำหรับกีฬาและการสำรวจเทือกเขาสูงมาก

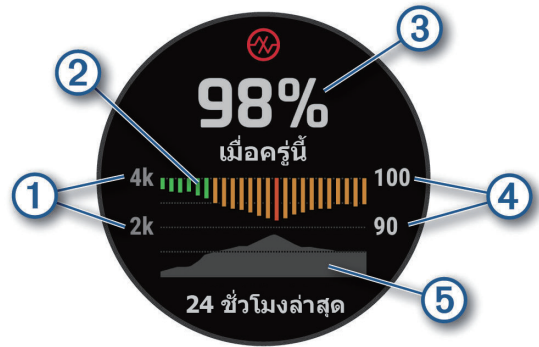
คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเอง

ได้โดยการดูภาพรวมของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (*การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 40*) คุณยังสามารถเปิดการอ่านตลอดวันได้อีกด้วย (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 41*) เมื่อคุณดูภาพรวมของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดในระหว่างที่อยู่หนึ่ง ๆ นาฬิกาของคุณจะวิเคราะห์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณและระดับความสูงของตำแหน่งที่คุณอยู่ โปรดโฟกัสระดับความสูงจะช่วยให้เห็นว่าค่าที่เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอ่านได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ซึ่งสัมพันธ์กับระดับความสูงของตำแหน่งที่คุณอยู่

บนนาฬิกา การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสีบนกราฟไต่บนนาฬิกา

บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้ รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ไปที่ Garmin.com/ataccuracy



1	มาตราส่วนระดับความสูง
2	กราฟของการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนเฉลี่ยของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด
3	การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนล่าสุดของคุณ
4	มาตราส่วนเป็นเปอร์เซ็นต์ของความอิ่มตัวของออกซิเจน
5	กราฟของการอ่านค่าระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้โดยภาพรวมของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ภาพรวมแสดงเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณ กราฟของการอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

หมายเหตุ: ครั้งแรกที่คุณดูภาพรวมเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด นาฬิกาต้องได้รับสัญญาณดาวเทียมเพื่อกำหนดระดับความสูงของคุณ คุณควรออกไปข้างนอกและรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉยๆ กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมออกซิเจนในเลือดจากชีพจร
 - 2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดภาพรวมและเริ่มการอ่านออกซิเจนในเลือดจากชีพจร
 - 3 อยู่นิ่งเฉยนานถึง 30 วินาที
- หมายเหตุ:** หากคุณตื่นตัวมากเกินไปสำหรับให้นาฬิกา

อ่านความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด ข้อความจะปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจสอบความอึดตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทีต่อมา เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดให้สวมใส่นาฬิกาไว้ที่แขนที่ระดับหัวใจขณะที่นาฬิกาอ่านค่าความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ

- กด **DOWN** เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดของคุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด > โหมด Pulse Ox**
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อปิดการวัดอัตโนมัติ เลือก **ตรวจสอบด้วยตนเอง**
 - เพื่อเปิดการวัดอย่างต่อเนื่องระหว่างที่คุณนอนหลับ เลือก **ระหว่างนอนหลับ**
หมายเหตุ: ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO2 เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ
 - เพื่อเปิดการวัดระหว่างที่คุณหยุดทำกิจกรรมในระหว่างวัน เลือก **ทั้งวัน**
หมายเหตุ: การเปิดโหมด **ทั้งวัน** ลดอายุแบตเตอรี่ลง

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่นาฬิกาอ่านค่าความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมนาฬิกาไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่นาฬิกาอ่านค่าความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- ใช้สายนาฬิกาซิลิโคนหรือสายไนลอน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมนาฬิกา
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด โลชั่น และยาไล่แมลงใต้นาฬิกา
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของนาฬิกา
- ล้างนาฬิกาด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

เข็มทิศ

นาฬิกามีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่ และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 41*)

การตั้งค่าทิศทางที่เข็มทิศมุ่งหน้า

- จากภาพรวมเข็มทิศ กด **START**
- เลือก **ลือกทิศทางที่มุ่งไป**
- ชี้ส่วนบนของนาฬิกาไปยังทิศทางที่ต้องการสำรวจ และกด **START**

เมื่อคุณเบี่ยงออกจากทิศทางเดินทาง เข็มทิศจะแสดงทิศทางและองศาความเบี่ยงเบน

การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ**

เปรียบเทียบ: ช่วยให้เปรียบเทียบเซนเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การเปรียบเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 41*)

การแสดงผล: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร องศา หรือมิลลิเรเดียน

การอ้างอิงทิศเหนือ: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 41*)

โหมด: ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซนเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น (เปิด) เป็นการรวมกันของ GPS และข้อมูลเซนเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตโนมัติ) หรือข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้งเพื่อปรับปรุงความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า อายันในใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ อาคาร และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณพบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ > ปรับเทียบ > เริ่มต้น**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
ข้อแนะนำ: ชี้นิ้วข้อนิ้วของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าข้อความจะปรากฏ

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ > อ้างอิงทิศเหนือ**
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า เลือก **ทิศเหนือจริง**
 - เพื่อตั้งมุมขั้วเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณโดยอัตโนมัติ เลือก **ทิศเหนือแม่เหล็ก**
 - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า เลือก **Grid**
 - เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง เลือก **ผู้ใช้ > Mag. Variation** ป้อนค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก และเลือก **เสร็จ**

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

นาฬิกาประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน นาฬิกาการรวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่

ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 39*)

การตั้งค่ามาตรฐานวัดความสูง

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความสูง**

ปรับเทียบ: ช่วยให้ท่านปรับเทียบเซนเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง

Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบเองในแต่ละครั้งที่ท่านเปิดใช้ระบบดาวเทียม

โหมดเซนเซอร์: ตั้งค่าโหมดสำหรับเซนเซอร์ ตัวเลือก Auto ใช้ทั้งมิเตอร์วัดระดับความสูงและบารอมิเตอร์ตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Altimeter Only เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง หรือตัวเลือก Barometer Only เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง

ความสูง: ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความสูง**

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก **Auto Cal.**
- เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบันด้วยตนเอง เลือก **ปรับเทียบ > ป้อนด้วยตนเอง**
- เพื่อเข้าสู่ระดับความสูงปัจจุบันจากโมเดลระดับความสูงแบบดิจิทัล เลือก **การปรับเทียบ > ใช้ DEM**
- เพื่อปรับเทียบจากตำแหน่งความสูงปัจจุบันจาก GPS ของคุณโดยอัตโนมัติ เลือก **ปรับเทียบ > ใช้ GPS**

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความกดอากาศ**

ปรับเทียบ: ช่วยให้ท่านปรับเทียบเซนเซอร์เครื่องวัดความกดอากาศได้ด้วยตนเอง

พล็อต: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในภาพรวมเครื่องวัดความกดอากาศ

การเตือนพายุ: ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่กระตุ้นการเตือนพายุ

โหมดเซนเซอร์: ตั้งค่าโหมดสำหรับเซนเซอร์ ตัวเลือก Auto ใช้ทั้งมิเตอร์วัดระดับความสูงและบารอมิเตอร์ตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Altimeter Only เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง หรือตัวเลือก Barometer Only เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง

ความกดอากาศ: ตั้งค่าว่านาฬิกาแสดงข้อมูลความกดอากาศอย่างไร

การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดอากาศระดับนี้

ทะเลที่ถูกต้อง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **เซนเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดกดอากาศ > ปรับเทียบ**

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อป้อนค่าระดับความสูงและความกดอากาศระดับน้ำทะเลปัจจุบัน (ให้เลือกได้) เลือก **ป้อนเอง**
- เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากแบบจำลองระดับความสูงแบบดิจิทัล เลือก **ใช้ DEM**
- เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดยอัตโนมัติ เลือก **ใช้ GPS**

เซนเซอร์ไร้สาย

นาฬิกาของคุณสามารถจับคู่และใช้กับเซนเซอร์ไร้สายที่ใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth ได้ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*) หลังจากอุปกรณ์ถูกจับคู่แล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*) หากนาฬิกาของคุณถูกรวมพร้อมกันกับเซนเซอร์ ANT+ อุปกรณ์ถูกจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรองรับเซนเซอร์ Garmin เฉพาะ การซื้อ หรือเพื่อดูคู่มือใช้งาน ไปยัง buy.Garmin.com สำหรับเซนเซอร์นั้น

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
เซนเซอร์ไม้กอล์ฟ	คุณสามารถใช้เซนเซอร์หัวไม้กอล์ฟ Approach CT10 ในการติดตามการตีของคุณโดยอัตโนมัติ รวมถึงตำแหน่ง ระยะทาง และประเภทหัวไม้กอล์ฟ
eBike	คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับ eBike ของคุณ และดูข้อมูลจักรยาน เช่น แบตเตอรี่และข้อมูลการเปลี่ยนเกียร์ ระหว่างการปั่นของคุณ
หน้าจอขยาย	คุณสามารถใช้โหมดขยายหน้าจอเพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลจากนาฬิกา fenix ของคุณบนอุปกรณ์ Edge ที่รองรับในขณะที่ขับขี่หรือไต่กรีก้า
อัตราการเต้นของหัวใจภายนอก	คุณสามารถใช้ตัวติดตามอัตราการเต้นของหัวใจภายนอกได้ เช่น HRM-Pro หรือ HRM-Dual และดูข้อมูลการเต้นของหัวใจในขณะที่ทำกิจกรรมตัวติดตามอัตราการเต้นของหัวใจบางตัวยังสามารถเก็บข้อมูลหรือให้ข้อมูลไดนามิกการวิ่งได้ (<i>Running Dynamics, หน้า 44</i>) (<i>กำลังในการวิ่ง, หน้า 44</i>)
Foot Pod	คุณสามารถใช้ฟุตพ็อดในการบันทึกการก้าวและระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณฝึกในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS อ่อน
หูฟัง	คุณสามารถใช้หูฟัง Bluetooth ในการฟังเพลงที่โหลดไว้บนนาฬิกา fenix ของคุณ (<i>การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 49</i>)
inReach	ฟังก์ชันริโมท inReach ช่วยให้ท่านควบคุมอุปกรณ์อุปกรณ์สื่อสารผ่านดาวเทียม inReach ของคุณโดยใช้นาฬิกา fenix
ไฟ	คุณสามารถใช้ไฟจักรยานอัจฉริยะ Varia เพื่อปรับปรุงการรับรู้สถานการณ์ได้
Muscle O2	คุณสามารถใช้เซนเซอร์ออกซิเจนของกล้ามเนื้อเพื่อดูข้อมูลการอิ่มตัวของออกซิเจนในกล้ามเนื้อและฮีโมโกลบินในระหว่างการฝึก

ประเภทเซ็นเซอร์	คำอธิบาย
กำลัง	คุณสามารถใช้มิเตอร์วัดกำลังเช่น Rally และ Vector เพื่อดูข้อมูลกำลังของคุณบนนาฬิกา คุณสามารถปรับโซนกำลังให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ (<i>การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ, หน้า 54</i>)
เรดาร์	คุณสามารถใช้เรดาร์มองหลังจองจักรยาน Varia เพื่อเพิ่มการรับรู้สถานการณ์รอบด้านและส่งการแจ้งเตือนว่ามีพาหนะมาทางด้านหลังได้ ด้วยไฟท้ายของกล่องเรดาร์ Varia คุณยังสามารถถ่ายภาพและบันทึกวิดีโอระหว่างขี่ได้ (<i>การใช้ตัวควบคุมกล่อง Varia, หน้า 44</i>)
RD Pod	คุณสามารถใช้ Running Dynamics Pod เพื่อบันทึกข้อมูลไดนามิกการวิ่งและดูจากนาฬิกาของคุณได้ (<i>Running Dynamics, หน้า 44</i>)
การสับเปลี่ยน	คุณสามารถใช้ชิฟเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ในการแสดงข้อมูลชีพดิ่งขณะขี่ นาฬิกา fenix จะแสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ
Shimano Di2	คุณสามารถใช้ชิฟเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ Shimano® Di2™ ในการแสดงข้อมูลชีพดิ่งขณะขี่ นาฬิกา fenix จะแสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ
สมาร์ทเทรนเนอร์	คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับสมาร์ทเทรนเนอร์จักรยานในร่มเพื่อจำลองการต้านทานในขณะที่วิ่งบนเส้นทาง ขี่ หรือออกกำลัง (<i>การใช้เทรนเนอร์ในร่ม, หน้า 6</i>)
ความเร็ว/รอบขา	คุณสามารถติดตั้งเซ็นเซอร์ความเร็วหรือรอบขาไปยังจักรยานของคุณและดูข้อมูลในขณะที่ขี่ได้ หากจำเป็นคุณสามารถป้อนค่าเส้นรอบวงของล้อของคุณด้วยตัวเองได้ (<i>ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 76</i>)
Tempe	คุณสามารถติดตั้งเซ็นเซอร์อุณหภูมิ tempe ไปยังวงรอบหรือสายรัดยึดในที่ที่สัมผัสกับอากาศแวดล้อม เพื่อที่จะได้มีแหล่งข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำได้อย่างต่อเนื่อง
VIRB	ฟังก์ชันริโมท VIRB ช่วยให้คุณสามารถควบคุมกล้องแอคชั่น VIRB ของคุณผ่านนาฬิกาได้ (<i>VIRB ริโมท, หน้า 45</i>)
ตำแหน่งเลเซอร์ XERO	คุณสามารถดูและแชร์ข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์จากอุปกรณ์ XERO ได้ (<i>การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser, หน้า 45</i>)

การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ก่อนจับคู่อุปกรณ์ ต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือติดตั้งเซ็นเซอร์ก่อน

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สายกับนาฬิกาของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth คุณต้องจับคู่นาฬิกาและเซ็นเซอร์ก่อน หากเซ็นเซอร์มีทั้งเทคโนโลยี ANT+ และ Bluetooth Garmin แนะนำให้คุณจับคู่โดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หลังจากที่คุณจับคู่กันแล้ว นาฬิกาเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

1 นำนาฬิกาเข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์

หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซ็นเซอร์ไร้สายอื่น ๆ 10 ม. (33

ฟุต) ขณะจับคู่

2 กดค้าง MENU

3 เลือก เซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่

เคล็ดลับ: เมื่อคุณเริ่มกิจกรรมด้วยการเปิดตัวเลือก Auto Discover นาฬิกาจะค้นหาเซ็นเซอร์ที่อยู่ใกล้ ๆ โดยอัตโนมัติและถามคุณว่าคุณต้องการจะจับคู่หรือไม่

4 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
- เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับนาฬิกาของคุณแล้วสถานะเซ็นเซอร์จะเปลี่ยนจาก ค้นหา เป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในรูปหน้าจอข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

เพศและระยะทางการวิ่งของ HRM-Pro

อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro จะคำนวณเพศและระยะทางการวิ่งของคุณตามโปรไฟล์ผู้ใช้และการเคลื่อนไหวที่วัดโดยเซ็นเซอร์ในทุก ๆ อย่างก้าว เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจมอบเพศและระยะทางการวิ่งเมื่อไม่มี GPS เช่นในระหว่างการวิ่งบนลู่วิ่ง คุณสามารถดูเพศและระยะทางการวิ่งของคุณบนนาฬิกา fenix ที่รองรับเมื่อทำการเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ คุณยังสามารถดูได้บนแอปภายนอกที่รองรับเมื่อเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

ความแม่นยำของระยะทางและเพศปรับปรุงด้วยการปรับเทียบ

การปรับเทียบอัตโนมัติ: การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับนาฬิกาของคุณคือ **ปรับเทียบอัตโนมัติ** อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro ปรับเทียบในแต่ละครั้งที่คุณวิ่งข้างนอกพร้อมกับเชื่อมต่อไปยังนาฬิกา fenix ที่รองรับ

หมายเหตุ: การปรับเทียบอัตโนมัติไม่สามารถใช้งานได้ในร่ม เทรล หรือโปรไฟล์กิจกรรมการวิ่งแบบระยะยาว (*ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกเพศและระยะทางการวิ่ง, หน้า 43*)

การปรับเทียบด้วยตนเอง: คุณสามารถเลือก **ปรับเทียบ & บันทึก** หลังจากการวิ่งบนลู่วิ่งที่มีอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro ที่ถูกเชื่อมต่อไว้ (*การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 4*)

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกเพศและระยะทางการวิ่ง

- อัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา fenix ของคุณ (*การอัปเดตผลิตภัณฑ์, หน้า 65*)
- รینگกลางแจ้งหลายรอบด้วย GPS และอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro ที่ถูกเชื่อมต่อของคุณ มันเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วงเพศของการวิ่งกลางแจ้งของคุณต้องตรงกับช่วงเพศบนลู่วิ่ง
- หากการวิ่งของคุณมีทรายและหิมะหนา ไปยังการตั้งค่าเซ็นเซอร์ และปิด **การปรับเทียบอัตโนมัติ**
- หากคุณเชื่อมต่อกับ ANT+ foot pod ที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อนหน้านี้ โดยใช้เทคโนโลยี ตั้งค่าสถานะ foot pod ให้เป็น **ปิด** หรือถอดออกจากรายการของเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่อ
- รینگบนลู่วิ่งให้เสร็จสิ้นด้วยการปรับเทียบด้วยตนเอง (*การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 4*)
- หากการปรับเทียบด้วยตนเองหรือแบบอัตโนมัติไม่แม่นยำ ไปยังการตั้งค่าเซ็นเซอร์ และเลือก **เพศและระยะทาง HRM > รีเซ็ตข้อมูลการปรับเทียบ**

หมายเหตุ: คุณสามารถลองปิดการปรับเทียบอัตโนมัติ

และจากนั้นเปรียบเทียบด้วยตนเองอีกครั้ง (*การเปรียบเทียบ ระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 4*)


Running Dynamics

Running dynamics คือฟีดแบ็กแบบเรียลไทม์ของฟอร์มการวิ่งของคุณ นาฬิกา fēnix ของคุณมีมาตรฐานความแรงเพื่อคำนวณเมตริกจากฟอร์มการวิ่งห้าครั้ง สำหรับเมตริกฟอร์มของการวิ่งหกครั้ง คุณจะต้องจับคู่นาฬิกา fēnix เข้ากับอุปกรณ์เสริมในซีรีส์ HRM-Pro หรืออุปกรณ์เสริมสำหรับ Running dynamics เพื่อวัดการเคลื่อนไหวของลำตัว ข้อมูลเพิ่มเติมโปรดดูที่ Garmin.com/performance-data/running

ประเภทเซ็นเซอร์	คำอธิบาย	คำอธิบาย
รอบขา	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่รองรับ	รอบขาคือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)
ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่รองรับ	ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ถูกวัดเป็นเซนติเมตร
ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่รองรับ	ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่
ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	อุปกรณ์เสริมที่รองรับเท่านั้น	ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดงความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา
ช่วงก้าวยาว	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่รองรับ	ช่วงก้าวยาว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร
Vertical ratio	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่รองรับ	Vertical ratio คืออัตราของค่าโยกตัวขณะวิ่งกับของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

หัวข้อนี้มอบข้อแนะนำสำหรับการใช้งานอุปกรณ์เสริม running dynamics ที่รองรับ หากอุปกรณ์เสริมไม่ได้เชื่อมต่อไปยังนาฬิกาของคุณ นาฬิกาจะสลับไปยัง running dynamics แบบข้อมือโดยอัตโนมัติ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics เช่น อุปกรณ์เสริมรุ่น HRM-Pro
- อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหลัง

ของโมดูล

- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับนาฬิกาของคุณอีกครั้ง โดยทำตามคำแนะนำ
- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์เสริมรุ่น HRM-Pro ให้จับคู่นาฬิกา ของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ แทนที่จะเป็นเทคโนโลยี Bluetooth
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

ข้อควรจำ: ความสมดุลเวลาสัมผัสพื้นมีให้ใช้งานหากคุณใช้อุปกรณ์เสริม running dynamics ที่รองรับเท่านั้น

กำลังในการวิ่ง

กำลังการวิ่งของ Garmin คำนวณโดยใช้ข้อมูล Running Dynamics ที่วัดได้ มวลร่างกายของผู้ใช้ ข้อมูลสิ่งแวดล้อม และข้อมูลเซ็นเซอร์อื่น ๆ การวัดกำลังจะประมาณปริมาณกำลังที่นักวิ่งใช้กับพื้นผิวถนน และแสดงเป็นหน่วยวัตต์ การใช้กำลังการวิ่งเพื่อวัดความพยายามอาจเหมาะกับนักวิ่งบางคนมากกว่าการใช้อัตราการก้าวหรืออัตราการเต้นของหัวใจ กำลังวิ่งสามารถตอบสนองได้ดีกว่าอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อระบุระดับของความพยายาม และสามารถอธิบายการขึ้นเนิน ลงเนิน และลม ซึ่งการวัดเพศไม่สามารถทำได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/performance-data/running

กำลังการวิ่งสามารถวัดได้โดยใช้อุปกรณ์เสริม dynamics running ที่รองรับหรือเซ็นเซอร์นาฬิกา คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลกำลังการวิ่งเพื่อดูกำลังขาออกของคุณและทำการปรับการฝึกของคุณ (*ช่องข้อมูล, หน้า 67*) คุณสามารถตั้งการแจ้งเตือนกำลังให้แจ้งเตือนเมื่อคุณถึงโซนกำลังที่ระบุ (*การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 17*)

โซนกำลังการวิ่งคล้ายกับโซนกำลังการปั่น ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ น้ำหนัก และความสามารถเฉลี่ย และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนนาฬิกาได้ด้วยตนเองหรือโดยการปรับผ่าน Garmin Connect ของคุณ (*การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ, หน้า 54*)

การตั้งค่ากำลังในการวิ่ง

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** เลือกการวิ่ง และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ และเลือก **กำลังในการวิ่ง**

สถานะ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่งของ Garmin คุณสามารถใช้การตั้งค่านี้ได้ถ้าคุณต้องการใช้ข้อมูลกำลังการวิ่งจากภายนอก

แหล่งต้นทาง: อนุญาตให้คุณเลือกว่าอุปกรณ์ใดที่ใช้เพื่อบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่ง ตัวเลือกโหมดอัจฉริยะจะตรวจจับและใช้อุปกรณ์เสริมไดนามิกการวิ่งโดยอัตโนมัติเมื่อไม่ให้ใช้งาน นาฬิกาจะใช้ข้อมูลกำลังการวิ่งแบบข้อมือเมื่อไม่ได้เชื่อมต่ออุปกรณ์เสริม

คำนึ่งถึงลม: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานข้อมูลลมเมื่อทำการคำนวณกำลังการวิ่งของคุณ ข้อมูลลมคือการรวมกันของความเร็ว ทิศทาง และข้อมูลบารอมิเตอร์จากนาฬิกาของคุณและข้อมูลลมที่มีอยู่จากโทรศัพท์ของคุณ

การใช้ตัวควบคุมกล้อง Varia

ข้อสังเกต

เขตอำนาจศาลบางแห่งอาจห้ามหรือควบคุมการบันทึกวิดีโอ

เสียง หรือภาพถ่าย หรืออาจกำหนดให้ทุกฝ่ายมีความรู้เกี่ยวกับการบินและให้ความยินยอม เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องทราบและปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อจำกัดอื่น ๆ ในเขตอำนาจศาลที่คุณวางแผนที่จะใช้อุปกรณ์นี้

ก่อนที่คุณสามารถใช้งานตัวควบคุมกล้อง Varia คุณต้องจับคู่อุปกรณ์เสริมกับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

1 เพิ่มภาพรวมกล้อง RVT ไปยังนาฬิกาของคุณ
(*ภาพรวม, หน้า 25*)

2 จาก **ภาพรวมกล้อง RCT** เลือกตัวเลือก:

- เลือก  เพื่อดูการตั้งค่ากล้อง
- เลือก  เพื่อถ่ายภาพ
- เลือก  เพื่อบันทึกคลิป

inReach รีโมท

คุณสมบัติ inReach รีโมทช่วยให้คุณสามารถควบคุมอุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณได้ด้วยนาฬิกา fēnix ของคุณ

ไปที่ buy.Garmin.com เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่เข้ากันได้

การใช้ inReach รีโมท

ก่อนที่คุณสามารถใช้งานฟังก์ชัน inReach รีโมทได้ คุณต้องเพิ่มภาพรวม inReach ถูกแสดงในรูปภาพรวมก่อน (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 27*)

- 1** เปิดอุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach
- 2** บนนาฬิกา fēnix ของคุณ เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูภาพรวม inReach
- 3** กด **START** เพื่อค้นหาอุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณ
- 4** กด **START** เพื่อจับคู่อุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณ
- 5** กด **START** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อส่งข้อความแบบ SOS เลือก **เริ่มต้น SOS**
หมายเหตุ: คุณควรใช้คุณสมบัติ SOS เฉพาะในเหตุการณ์ฉุกเฉินจริง ๆ เท่านั้น
 - เพื่อส่งข้อความอักษร เลือก **ข้อความ > ข้อความใหม่** เลือกกรายชื่อผู้ติดต่อข้อความ และป้อนข้อความอักษรหรือเลือกตัวเลือกข้อความด่วน
 - เพื่อส่งข้อความที่ตั้งไว้ล่วงหน้า เลือก **ส่งที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า** และเลือกข้อความจากกรายการ
 - เพื่อดูเครื่องจับเวลาและระยะทางที่ได้เดินทางผ่านระหว่างทำกิจกรรม เลือก **กำลังติดตาม**

VIRB รีโมท

คุณสมบัติ VIRB รีโมทช่วยให้คุณสามารถควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB ของคุณได้โดยใช้อุปกรณ์ของคุณ

การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้งานฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้ คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1** เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2** จับคู่กล้อง VIRB กับนาฬิกา fēnix ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)
ภาพรวม VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปยังรูปภาพรวม
- 3** กด **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูภาพรวม

VIRB

- 4** หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5** เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ เลือก **เริ่มการบันทึก**
โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ fēnix
 - เพื่อถ่ายภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ กด **DOWN**
 - เพื่อหยุดถ่ายวิดีโอ กด **STOP**
 - เพื่อถ่ายภาพ เลือก **ถ่ายภาพ**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **Wake Camera**
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย เลือก **การตั้งค่า**

การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้งานฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้ คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1** เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2** จับคู่กล้อง VIRB กับนาฬิกา fēnix ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)
เมื่อจับคู่กล้องแล้ว หน้าจอข้อมูล VIRB จะถูกเพิ่มไปยังกิจกรรมโดยอัตโนมัติ
- 3** ระหว่างทำกิจกรรม กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
- 4** หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5** กดค้าง **MENU**
- 6** เลือก **VIRB**
- 7** เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > เริ่ม/หยุดจับเวลา**
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > ทำเอง**
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง เลือก **เริ่มการบันทึก**
โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ epix
 - เพื่อถ่ายภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ กด **DOWN**
 - เพื่อหยุดบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง กด **STOP**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **Wake Camera**

การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser

ก่อนที่คุณจะตั้งค่าปรับตำแหน่งเลเซอร์ของคุณได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Xero ของคุณที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 43*)

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซ็นเซอร์ > ตำแหน่ง XERO > ตำแหน่งเลเซอร์**

ระหว่างกิจกรรม: เปิดใช้งานการแสดงผลข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์

จากอุปกรณ์ Xero ที่เข้ากันได้และจับคู่ระหว่างกิจกรรม
โหมดการแบ่งปัน: ช่วยให้คุณสามารถแบ่งปันข้อมูลตำแหน่ง
เป็นเลเซอร์อย่างสาธารณะหรือบรอดแคสต์แบบส่วนตัว

แผนที่

นาฬิกาของคุณสามารถแสดงข้อมูลแผนที่ต่าง ๆ ของ Garmin ได้หลายประเภท รวมไปถึงเส้นชั้นความสูงของภูมิประเทศ จุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง แผนที่สกีรีสอร์ท และสนามกอล์ฟต่าง ๆ คุณสามารถใช้การจัดการแผนที่เพื่อดูดาวโหลดแผนที่เพิ่มเติมสำหรับประเทศอื่น ๆ หรือจัดการการจับเก็บแผนที่

หากต้องการซื้อข้อมูลแผนที่เพิ่มเติมและดูข้อมูลที่ใช้ร่วมกันได้ ไปที่ Garmin.com/maps

▲แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยเส้นบนแผนที่

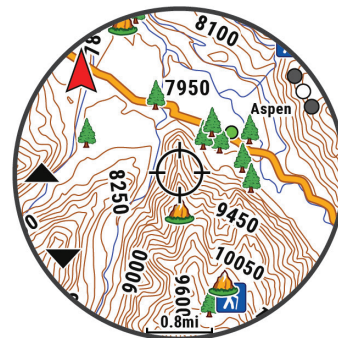
การดูแผนที่

- 1 เลือกตัวเลือกเพื่อเปิดแผนที่:
 - กด **START** และเลือก **แผนที่** เพื่อดูแผนที่โดยไม่เริ่มกิจกรรม
 - ไปข้างนอก และเริ่มทำกิจกรรมพร้อมระบบ GPS (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 2*) และกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปหน้าจอแผนที่
- 2 หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือกตัวเลือกเพื่อเลื่อนและซูมแผนที่:
 - ในการใช้หน้าจอสัมผัส ให้แตะแผนที่ แตะและลากเพื่อวางตำแหน่งเป้า แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
 - ในการใช้ปุ่ม ให้กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **แผนที่/ซูม** แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก**หมายเหตุ:** คุณสามารถกด **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง การเลื่อนซ้ายและขวา หรือการซูมกด **START**
- 4 กด **START** ค้างไว้เพื่อเลือกจุดที่ระบุโดยกากบาท

การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่ เลือกตัวเลือก:
 - ในการใช้หน้าจอสัมผัส ให้แตะแผนที่ แตะและลากเพื่อวางตำแหน่งเป้า แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
 - ในการใช้ปุ่ม ให้กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **แผนที่/ซูม** แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก**หมายเหตุ:** คุณสามารถกด **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง การเลื่อนซ้ายและขวา หรือการซูม



- 2 เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในกากบาท
- 3 กด **START** ค้างไว้เพื่อเลือกจุดที่ระบุโดยกากบาท
- 4 หากจำเป็น เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง เลือก **นำทาง**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง เลือก **รีวิว**

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoints ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนนาฬิกาของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

- 1 จากแผนที่ กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **รอบตัวฉัน**
ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อไฮไลต์หนึ่งส่วนของแผนที่
- 4 กด **START**
รายการจุดสนใจและ waypoints ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลต์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- 5 เลือกตำแหน่ง
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง เลือก **นำทาง**
 - เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง เลือก **รีวิว**

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของแผนที่ในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูลได้

หมายเหตุ: หากจำเป็น คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่สำหรับกิจกรรมเฉพาะแทนการใช้การตั้งค่าระบบได้ (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 18*)

กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่**

ตัวจัดการแผนที่: แสดงรุ่นแผนที่ที่ดาวน์โหลดและอนุญาตให้คุณดาวน์โหลดแผนที่เพิ่มเติมได้ (*การจัดการแผนที่, หน้า 47*)

ธีมแผนที่: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภทกิจกรรมของคุณ (*ธีมแผนที่, หน้า 47*)

ทิศทางทหารหันแผนที่: ตั้งทิศทางทหารหันของแผนที่ ตัวเลือก

หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอลูกเลือก หันไปทิศถ่วง แสดงทิศทางการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนสุดของหน้าจอลูกเลือก

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

แมงกอล: แสดงหรือซ่อนเชกเมนต์ต่าง ๆ เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

วาดเส้นชั้นความสูง: แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

Track Log: แสดงหรือซ่อนข้อมูลที่บันทึกหรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมสำหรับแผนที่โดยอัตโนมัติ แต่เมื่อทำการปิดโหมดอัตโนมัติคุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ล็อกตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ความสูงต่ำเชิงเงา: แสดงหรือซ่อนความสูงต่ำเชิงเงาในรูปแบบสามมิติในแผนที่ภูมิภาค

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 48*)

กูดีนธิม: ช่วยคุณกูดีนการตั้งค่าธิมแผนที่เริ่มต้นที่ลบออกจากนาฬิกาแล้ว

การจัดการแผนที่

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่**

3 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการดาวน์โหลดแผนที่ฟรีและเปิด Outdoor Maps+ จำเป็นต้องสมัครสมาชิกให้อุปกรณ์แล้วเลือก **Outdoor Maps+** (*ดาวน์โหลดแผนที่ด้วย Outdoor Maps+, หน้า 47*)
- หากต้องการดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive เลือก **TopoActive Maps** (*การดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive, หน้า 47*)

ดาวน์โหลดแผนที่ด้วย Outdoor Maps+

คุณต้องเชื่อมต่อกับเครือข่ายไร้สายก่อนจึงจะสามารถดาวน์โหลดแผนที่ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 51*)

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่ > Outdoor Maps+**

3 หากจำเป็น กด **START** แล้วเลือก **ตรวจสอบการเป็นสมาชิก** เพื่อเปิดใช้ Outdoor Maps+ สมัครสมาชิกให้นาฬิกาเรือนนี้

หมายเหตุ: ไปที่ Garmin.com/outdoormaps เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับการชำระเงินค่าสมัครสมาชิก

4 เลือก **เพิ่มแผนที่** และเลือกตำแหน่ง

ตัวอย่างของเขตพื้นที่ในแผนที่จะปรากฏขึ้นมา

5 จากแผนที่ ปฏิบัติอย่างน้อยหนึ่งรายการให้เสร็จสิ้น:

- ลากไปบนแผนที่เพื่อดูบริเวณต่าง
- ใช้สองนิ้วเลื่อนออกจากกันบนหน้าจอลูกเลือกเพื่อ

ซูมเข้าและออกจากแผนที่

- เลือก **+** และ **-** เพื่อซูมเข้าและออกจากแผนที่

6 กด **BACK** และเลือก **✓**

7 เลือก **✎**

8 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการแก้ไขชื่อแผนที่ เลือก **ชื่อ**
- หากต้องการเปลี่ยนชั้นต่าง ๆ ของแผนที่เพื่อดาวน์โหลด เลือก **ชั้น**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **i** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับชั้นของแผนที่

- หากต้องการปรับแต่งภูมิภาคของแผนที่ เลือก **บริเวณที่เลือก**

9 เลือก **✓** เพื่อดาวน์โหลดแผนที่

หมายเหตุ: เพื่อป้องกันแบตเตอรี่หมด นาฬิกาจะจัดการดาวน์โหลดแผนที่ในภายหลัง และการดาวน์โหลดจะเริ่มขึ้นเมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับแหล่งพลังงานภายนอก

การดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive

คุณต้องเชื่อมต่อกับเครือข่ายไร้สายก่อนจึงจะสามารถดาวน์โหลดแผนที่ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 51*)

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่ > แผนที่ TopoActive > เพิ่มแผนที่**

3 เลือกแผนที่

4 กด **START** และเลือก **ดาวน์โหลด**

หมายเหตุ: เพื่อป้องกันแบตเตอรี่หมด นาฬิกาจะจัดการดาวน์โหลดแผนที่ในภายหลัง และการดาวน์โหลดจะเริ่มขึ้นเมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับแหล่งพลังงานภายนอก

การลบแผนที่

คุณสามารถนำแผนที่ออกได้เพื่อเพิ่มพื้นที่การจัดเก็บให้อุปกรณ์

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่**

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **แผนที่ TopoActive** เลือกแผนที่ กด **START** และเลือก **ลบทั้ง**
- เลือก **Outdoor Maps+** เลือกแผนที่ กด **START** และเลือก **ลบทั้ง**

ธิมแผนที่

คุณสามารถเปลี่ยนธิมแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภทกิจกรรมของคุณได้

กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่ > ธิมแผนที่**

ไม่มี: ใช้รูปแบบจากการตั้งค่าแผนที่ระบบ ไม่มีการใช้ธิมเพิ่มเติม

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล

ความคมชัดสูง: ตั้งค่าแผนที่ให้แสดงข้อมูลด้วยความคมชัดสูงขึ้น เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้นในสภาพแวดล้อมที่มีทัศนวิสัยไม่ดี

ความมืด: ตั้งค่าแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่มีพื้นหลังมืด เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้นในเวลาากลางคืน

นิยม: ไฮไลต์ถนนหรือเส้นทางยอดนิยมบนแผนที่

รีสอร์ทสกี: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลสกีที่เกี่ยวข้องมาก

ที่สะดุดได้อย่างรวดเร็ว

การบิน: ตั้งค่าแผนที่ให้แสดงข้อมูลในโหมดการบิน

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

คุณสามารถปรับแต่งว่าแผนที่ปรากฏอย่างไรในโหมดทางทะเล กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่ > ทางทะเล**

Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนภูมิ

Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณะของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนภูมิ

ชุดสัญลักษณ์: ตั้งค่าสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ในโหมดทางทะเล ตัวเลือก NOAA แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ National Oceanic and Atmospheric Administration ตัวเลือก International แสดงสัญลักษณ์แผนภูมิต่าง ๆ ของ International Association of Lighthouse Authorities

การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดที่ถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แผนที่**
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือกการตั้งค่าแผนที่
- 5 เลือก **แผนที่ > ปรับแต่งแผนที่**
- 6 เลือกหนึ่งแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลับ ซึ่งแสดงหรือซ่อนข้อมูลแผนที่

เพลง

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลงภายนอกนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาตแทรกเพลงหรืออัลบั้มให้การบริการเพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่ดาวน์โหลดแบบออฟไลน์ คุณจะต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับอินเทอร์เน็ตทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect) เพื่อที่คุณสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์ภายนอกได้ต่อไป

หมายเหตุ: มีสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน สำหรับนาฬิกา fēnix ของคุณ

- เพลงจากผู้ให้บริการภายนอก
- ข้อมูลเสียงส่วนบุคคล
- เพลงที่จัดเก็บไว้บนโทรศัพท์ของคุณ

บนนาฬิกา fēnix คุณสามารถดาวน์โหลดเนื้อหาเสียงไปยังนาฬิกาได้จากคอมพิวเตอร์หรือจากผู้ให้บริการภายนอก คุณสามารถฟังได้เมื่อไม่มีโทรศัพท์อยู่ใกล้ ๆ หากต้องการฟังเนื้อหาเสียงที่จัดเก็บไว้ในนาฬิกาของคุณ คุณสามารถเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth ได้

การเชื่อมต่อนับกับผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยังนาฬิกาของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้ คุณต้องเชื่อมต่อผู้ให้บริการกับนาฬิกาของคุณ ตัวเลือกผู้ให้บริการดนตรีจากผู้ให้บริการภายนอกอาจติดตั้งอยู่

ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว

หากต้องการดูตัวเลือกเพิ่มเติม สามารถดาวน์โหลดได้ที่แอป Connect IQ บนโทรศัพท์ของคุณ (*การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 52*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **Connect IQ Store**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก
- 4 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 5 เลือกผู้ให้บริการดนตรี

หมายเหตุ: หากคุณต้องการตั้งค่าผู้ให้บริการรายอื่น ให้กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **ผู้ให้บริการเพลง** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้ คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 51*)


- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้ หรือเลือก **เพิ่มผู้ให้บริการ** และเพิ่มผู้ให้บริการเพลงได้ผ่านร้าน Connect IQ
- 5 เลือกเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังนาฬิกา
- 6 หากจำเป็น กด **BACK** จนกว่าคุณถูกเตือนให้ซิงค์กับการบริการ

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่เหลือต่ำ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังนาฬิกาของคุณได้ ต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (*Garmin.com/express*)

คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ เช่น ไฟล์ .mp3 และ .m4a ไปยังอุปกรณ์ fēnix จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ *Garmin.com/musicfiles*

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกาที่คอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express เลือกอุปกรณ์ของคุณ และเลือก เพลง
- ข้อแนะนำ:** สำหรับคอมพิวเตอร์แบบ Windows คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่โฟลเดอร์ด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับคอมพิวเตอร์ของ Apple ในแอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ
- 3 ในรายการ เพลงของฉัน หรือ iTunes Library เลือกประเภทไฟล์เสียง เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือก checkboxes สำหรับไฟล์เสียง และเลือก **ส่งไปยังอุปกรณ์**
- 5 หากจำเป็น ในรายการ fēnix เลือกหมวดหมู่ เลือกกาของ










ทำเครื่องหมาย และเลือก **Remove From Device** เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

การฟังเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 หากจำเป็น เชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth ของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 49*)
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 48*)
 - เพื่อควบคุมการเล่นเพลงจากโทรศัพท์ของคุณ เลือก **ควบคุมโทรศัพท์**
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการภายนอก เลือกชื่อของผู้ให้บริการ และเลือกเพลย์ลิสต์ที่จะดาวน์โหลด
- 5 เลือก ►

การควบคุมการเล่นเพลง

หมายเหตุ: ส่วนควบคุมการเล่นเพลงอาจดูแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับแหล่งเพลงที่เลือก

	เลือกเพื่อดูการควบคุมการเล่นเพลงอื่น ๆ
	เลือกเพื่อดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับแหล่งเสียงที่เลือก
	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อรีเซ็ตไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อรอกกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสุ่ม

การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนนาฬิกา fēnix คุณต้องเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของนาฬิกาของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่**
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

การเปลี่ยนโหมดเสียง

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดเล่นเพลงจากสเตอริโอไปเป็นโมโนได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เพลง > เสียง**
- 3 เลือกตัวเลือก

การเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีให้สำหรับนาฬิกาของคุณเมื่อคุณจับคู่กับโทรศัพท์ที่รองรับ (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*) คุณสมบัตินี้เพิ่มเติมให้เมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณไปยังเครือข่าย Wi-Fi (*คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi, หน้า 50*)

คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์

คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์มีให้สำหรับนาฬิกา fēnix ของคุณเมื่อจับคู่โดยใช้แอป Garmin Connect (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)

- คุณสมบัตินี้แยกจากแอป Garmin Connect แอป Connect IQ และอื่น ๆ (*แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์, หน้า 51*)
- ภาพรวม (*ภาพรวม, หน้า 25*)
- คุณสมบัติเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 35*)
- คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ (*คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 54*)
- การโต้ตอบโทรศัพท์ เช่น ข้อความแจ้งเตือน (*การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 49*)

การจับคู่โทรศัพท์

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณ คุณต้องจับคู่นาฬิกาโดยตรงผ่านแอป Garmin Connect แทนการตั้งค่า Bluetooth® บนโทรศัพท์ของคุณ

- 1 ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้นบนนาฬิกาของคุณ ให้เลือก เมื่อคุณได้รับการแจ้งให้จับคู่กับโทรศัพท์ของคุณ
หมายเหตุ: หากคุณข้ามขั้นตอนการจับคู่ก่อนหน้านี้ให้กดค้าง **MENU** และเลือก **การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์**
- 2 สแกน QR โค้ดด้วยโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อทำการจับคู่และติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณจะสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือน ต้องจับคู่นาฬิกา กับโทรศัพท์ที่รองรับก่อน (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > การแจ้งเตือนอัจฉริยะ > สถานะ > เปิด**
- 3 เลือก **การใช้งานทั่วไป** หรือ **ระหว่างกิจกรรม**
- 4 เลือกประเภทการแจ้งเตือน
- 5 เลือกสถานะ เสียง และการสั่นที่ชอบ
- 6 กด **BACK**
- 7 เลือก **ความเป็นส่วนตัว** และระยะเวลาสิ้นสุดที่ชอบ
- 8 กด **BACK**

9 เลือก **ลายเซ็น** เพื่อเพิ่มลายเซ็นในการตอบข้อความ อักษรของคุณ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมการแจ้งเตือน
- 2 กด **START**
- 3 เลือกการแจ้งเตือน
- 4 กด **START** สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 5 กด **BACK** เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้านี้

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับสายโทรเข้าบนโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ นาฬิกา fēnix แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย เลือก
 - เพื่อปฏิเสธสาย เลือก
 - เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความอักษร โดยทันที เลือก **ตอบ** และเลือกข้อความจากรายการ
- หมายเหตุ: เพื่อส่งข้อความตอบกลับ คุณเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ Android ที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อนโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

การตอบกลับข้อความ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับโทรศัพท์ระบบ Android เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับการแจ้งเตือนข้อความบนนาฬิกา fēnix ของคุณ คุณสามารถส่งการตอบกลับอย่างรวดเร็วโดยการเลือกจากรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect ได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ส่งข้อความอักษรโดยการใช้โทรศัพท์ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรตามปกติและค่าใช้จ่ายจากผู้ให้บริการและโปรโมชันโทรศัพท์ของคุณ ติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่าบริการหรือข้อจำกัดต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อความอักษร

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมการแจ้งเตือน
 - 2 กด **START** และเลือกการแจ้งเตือนข้อความอักษร
 - 3 กด **START**
 - 4 เลือก **ตอบกลับ**
 - 5 เลือกข้อความจากรายการ
- โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษรแบบ SMS

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้โทรศัพท์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนนาฬิกา fēnix ของคุณ

เลือกตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้ iPhone ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนของ iOS เพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนนาฬิกา
- หากคุณกำลังใช้โทรศัพท์ Android จากแอป Garmin Connect เลือก **การตั้งค่า > การแจ้งเตือน**

การปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth

คุณสามารถปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth ได้จากเมนูการควบคุม

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
 - 2 เลือก เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของโทรศัพท์บนนาฬิกา fēnix ของคุณ
- โปรดดูคู่มือการใช้งานสำหรับโทรศัพท์ของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์

คุณสามารถตั้งค่านาฬิกา fēnix ให้เตือนคุณเมื่อโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์ถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > การเตือน**

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถเปิดให้นาฬิกา fēnix ของคุณเล่นข้อมูลสถานะที่สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเตือนเล่นบนหูฟัง Bluetooth ของคุณที่เชื่อมต่อ หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น เสียงเตือนจะเล่นบนโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect ระหว่างหนึ่งเสียงเตือน นาฬิกาหรือโทรศัพท์ปิดเสียงหลักเพื่อเล่นข้อมูลดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การเตือนด้วยเสียง**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อฟังการเตือนสำหรับแต่ละรอบ เลือก **การเตือนรอบ**
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลเพศและความเร็วของคุณ เลือก **การเตือนเพศ/ความเร็ว**
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เลือก **การแจ้งเตือนอัตราการเต้นหัวใจ**
 - ปรับแต่งการเตือนเกี่ยวกับข้อมูลพลังงาน เลือก **Power Alert**
 - เพื่อฟังการเตือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา กิจกรรม รวมทั้งคุณสมบัตินี้ Auto Pause เลือก **เครื่องจับเวลาอีเว้นท์**
 - ในการไต่ย่นการแจ้งเตือนกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการแจ้งเตือนเสียง เลือก **การแจ้งเตือนการออกกำลังกาย**
 - ในการไต่ย่นการแจ้งเตือนกิจกรรมต่าง ๆ โดยการแจ้งเตือนเสียง เลือก **การแจ้งเตือนกิจกรรม (การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 17)**
 - หากต้องการฟังเสียงก่อนการแจ้งเตือนด้วยเสียงหรือพร้อมท์ ให้เลือก **โทนเสียง**
 - เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเตือนด้วยเสียง เลือก **ภาษาถิ่น**

คุณสมบัตินี้การเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปเดตกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ข้อความเสียง: ช่วยให้คนซิงค์ข้อความเสียงจากผู้ให้บริการ

ภายนอก

การอัปเดตซอฟต์แวร์: คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตั้งซอฟต์แวร์ล่าสุด

แผนเวิร์คเอาท์และการฝึกซ้อม: ช่วยให้เรียกดูและเลือกเวิร์คเอาท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังนาฬิกาของคุณ

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณเข้ากับแอป Garmin Connect บนโทรศัพท์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก การเชื่อมต่อ > Wi-Fi > เครือข่ายของฉัน > เพิ่มเครือข่าย

นาฬิกาแสดงรายชื่อเครือข่าย Wi-Fi ในบริเวณใกล้เคียง

3 เลือกเครือข่าย

4 หากจำเป็น ให้ป้อนรหัสผ่านสำหรับเครือข่าย

เมื่อมีการเชื่อมต่อนาฬิกากับเครือข่าย และชื่อของเครือข่ายได้ถูกบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นเมื่อมีการเชื่อมต่ออุปกรณ์อีกครั้งหนึ่ง เครือข่ายนี้จะถูกเชื่อมเข้ากับนาฬิกาโดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ในขอบเขตที่กำหนด

แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์

คุณสามารถเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณไปยังแอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์ Garmin ที่หลากหลายโดยใช้บัญชี Garmin เดิม

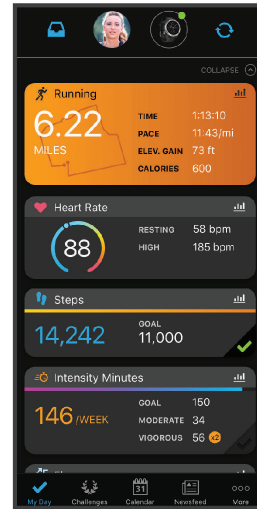
Garmin Connect

คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม วิเคราะห์ แชร และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกกิจวัตรต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงการวิ่ง การเดิน การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การไต่เขา การแข่งไตรกีฬา และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับบัญชีฟรี คุณสามารถดาวน์โหลดแอปจากแอปสโตร์ในโทรศัพท์ของคุณ ([Garmin.com/connectapp](https://www.garmin.com/connectapp)) หรือไปที่ connect.garmin.com

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณได้จับและบันทึกกิจกรรมด้วยนาฬิกาของคุณแล้ว คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ รวมถึงเวลา ระยะทาง ระดับความสูง อัตราการเต้นหัวใจ แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ รอบขา running dynamics ภาพแผนที่จากมุมมองสูง แผนภูมิแสดงเพศและความเร็ว และรายงานที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งนาฬิกาของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

Instant Keyboard: ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แป้นพิมพ์ของสมาร์ตโฟนของคุณได้

การใช้แอป Garmin Connect

หลังจากที่คุณจับคู่นาฬิกาของคุณกับโทรศัพท์ของคุณแล้ว (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*) คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

1 ตรวจสอบว่าแอป Garmin Connect กำลังทำงานบนโทรศัพท์ของคุณ

2 นำนาฬิกาของคุณเข้ามาภายใน 10 ม. (30 ฟุต) ของโทรศัพท์ของคุณ

นาฬิกาของคุณซิงค์ข้อมูลของคุณโดยอัตโนมัติกับแอป Garmin Connect และบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณจะสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect และคุณต้องจับคู่นาฬิกาของคุณกับโทรศัพท์ที่รองรับ (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)

ซิงค์นาฬิกาของคุณด้วยแอป Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 51*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังนาฬิกาของคุณโดยอัตโนมัติ

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายหรือแผนการฝึกซ้อม จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังนาฬิกาของคุณได้ คุณยังสามารถเพิ่มเพลงไปยังนาฬิกาของคุณได้ (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 48*) คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการแอป Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.com/express
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express และเลือกเพิ่มอุปกรณ์
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect และคุณต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่านถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

หมายเหตุ: หากเคยติดตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อโดยใช้ Wi-Fi

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 37*)

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก **ซิงค์**

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยใช้แอป Connect IQ (Garmin.com/connectiqapp)

หน้าปัดนาฬิกา: ปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกาได้ด้วยตัวเอง

แอปอุปกรณ์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ เช่น ภาพรวมและประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

ช่องข้อมูล: ช่วยให้ดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ ๆ ที่แสดงเช่น เซอร์ กิจกรรม และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ไปยังคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่องได้

เพลง: เพิ่มผู้ให้บริการเพลงไปยังนาฬิกาของคุณ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอปมือถือ Connect IQ ได้ คุณต้องจับคู่นาฬิกา fēnix ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณก่อน (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)

- 1 จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณ ติดตั้งและเปิดแอป Connect IQ
- 2 หากจำเป็น เลื่อนนาฬิกาของคุณ
- 3 เลือกคุณสมบัติ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ apps.Garmin.com และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกคุณสมบัติ Connect IQ และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Explore

เว็บไซต์และแอป Garmin Explore ช่วยให้คุณสามารถสร้างเส้นทางเวย์พอยต์ และคอลเล็กชันต่าง ๆ วางแผนทริป และใช้พื้นที่จัดเก็บบนคลาวด์ได้ วางแผนล่วงหน้าได้ทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ และยังแชร์และซิงค์ข้อมูลกับอุปกรณ์ Garmin ที่รองรับได้อีกด้วย คุณสามารถใช้งานแอปนี้ได้เพียงดาวน์โหลดแผนที่สำหรับการเข้าใช้งานแบบออฟไลน์ จากนั้นก็สามารถดูทิศทางได้เสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนโดยไม่ต้องมีสัญญาณอินเทอร์เน็ต

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Explore ได้จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณ (Garmin.com/exploreapp) หรือคุณสามารถไปที่ explore.Garmin.com

แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณสามารถอัปเดตบัตรลงคะแนนจากอุปกรณ์ fēnix ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและวิเคราะห์ข้อต่ออย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเองที่สนามต่างกันได้โดยใช้แอป Garmin Golf สนามมีมากกว่า 43,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ คุณยังสามารถจัดอีเวนต์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณได้ (Garmin.com/golfapp)

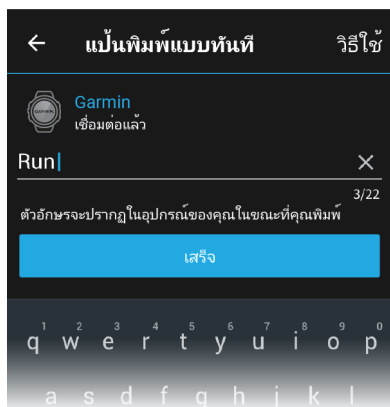
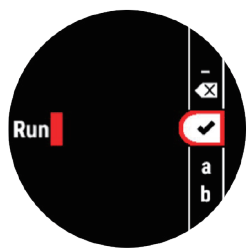
การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

แป้นพิมพ์แบบทันที (Instant Keyboard) ช่วยให้คุณสามารถป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็วโดยใช้แอป Garmin Connect Mobile

แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตามที่ฟิลด์ข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ ในระหว่างที่คุณพิมพ์บนแป้นพิมพ์, ตัวอักษรจะถูกป้อนไปยังฟิลด์ข้อความบนอุปกรณ์ของคุณพร้อมกัน

แป้นพิมพ์แบบทันทีถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อปิดใช้งานแป้นพิมพ์แบบทันที ไปที่ **การตั้งค่า > แป้นพิมพ์แบบทันที** ใน Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเมื่อฟิลด์ข้อความปรากฏ



โปรไฟล์ผู้ใช้งาน

คุณสามารถอัปเดตโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณบนนาฬิกาหรือบนแอป Garmin Connect

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ ปีเกิด ส่วนสูง น้ำหนัก ข้อมือ โชนอัตราการเต้นหัวใจ โชนกำลัง การตั้งค่า Critical Swim Speed (CSS) ของคุณได้ นาฬิกาใช้ข้อมูลนี้เพื่อกำหนดข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
- 3 เลือกตัวเลือก

การตั้งค่าเพศ

เมื่อคุณตั้งค่านาฬิกาครั้งแรก คุณต้องเลือกเพศ อัลกอริทึมการฝึกและฟิตเนสส่วนใหญ่เป็นแบบเลือกเพศ เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด Garmin แนะนำให้ทำการเลือกเพศกำเนิดของคุณ หลังจากการตั้งค่าเริ่มต้นแล้ว คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าโปรไฟล์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

โปรไฟล์ & ความเป็นส่วนตัว: ช่วยให้คุณปรับแต่งข้อมูลบนโปรไฟล์สาธารณะของคุณได้

การตั้งค่าผู้ใช้งาน: ตั้งค่าเพศของคุณ หากคุณเลือก ไม่ระบุ อัลกอริทึมที่ต้องการอินพุตที่ต้องเลือกเพศจะใช้เพศที่คุณได้ระบุไว้เมื่อคุณทำการตั้งค่านาฬิกาครั้งแรก

การดูแลสุขภาพของคุณ

อายุสุขภาพของคุณจะช่วยให้คุณทราบว่าความฟิตของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับเพศเดียวกัน นาฬิกาของคุณใช้ข้อมูล เช่น อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก และประวัติกิจกรรมที่เข้มข้น เพื่อระบุอายุสุขภาพ หากคุณมีมาตราส่วน Garmin Index อุปกรณ์ของคุณจะใช้ตัววัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแทน BMI เพื่อกำหนดอายุสุขภาพของคุณ การเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายและวิถีชีวิตอาจส่งผลต่ออายุสุขภาพของคุณ

หมายเหตุ: สำหรับอายุสุขภาพที่แม่นยำที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์สุขภาพ > อายุสุขภาพ**

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและพัฒนาระดับฟิตเนสของพวกเขา โซนอัตราการเต้นหัวใจคือเซตของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 54*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นของหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับวัตถุประสงค์ด้านฟิตเนสของคุณ

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ ให้ใช้เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งมีการให้บริการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบด้วยอายุของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

นาฬิกาใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลแคลอรีที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ ให้ตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองได้อีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > อัตราเต้นหัวใจ**
- 3 เลือก **HR สูงสุด** และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมได้ (*การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 54*)

- 4 เลือก **LTHR** และป้อน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 30*) คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำกิจกรรม (*การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 54*)

5 เลือก HR ช่วงพัก > ตั้งค่าปรับแต่ง และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ

คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัดโดยนาฬิกาของคุณ หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

6 เลือก โชน > ขึ้นกับ

7 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโชนในแบบจังหวะการเต้นต่อนาที
- เลือก **% สูงสุด HR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก **%HRR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
- เลือก **%LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

8 เลือกโชน และป้อนค่าสำหรับแต่ละโชน

9 เลือก เพิ่ม HR ด้านกีฬา และเลือกโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโชนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)

10 ทำซ้ำขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโชนอัตราการเต้นหัวใจกีฬาต่าง ๆ (ตัวเลือก)

การปล่อยให้หน้าพิกัดตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้นาฬิกาตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโชนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 53*)
- ริงบอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจ มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโชนของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโชนอัตราการเต้นหัวใจ

โชน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย ช่วงก้าวง่าย ๆ หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิก ระดับเริ่มต้น ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ หายใจลึกเล็กน้อย ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอโรบิกและขีดจำกัด ความเร็วเพิ่มขึ้น

โชน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
5	90-100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังกำลังเพิ่มขึ้น

การตั้งค่าโชนกำลังของคุณ

ค่าของพลังงานโชนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ น้ำหนัก และความสามารถเฉลี่ย และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) และ threshold power ของคุณ คุณสามารถป้อนค่าพลังงานนี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโชนกำลัง ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโชนต่าง ๆ ของคุณบนนาฬิกาได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 กดค้าง MENU

2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โชนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > กำลัง

3 เลือกกิจกรรม

4 เลือก กำหนดจาก

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **วัด** เพื่อดูและแก้ไขโชนในแบบวัด
- เลือก **% FTP** หรือ **%TP** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

6 เลือก FTP หรือ เกณฑ์กำลัง และป้อนค่า FTP ของคุณ
คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึก threshold power โดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 54*)

7 เลือกโชน และป้อนค่าสำหรับแต่ละโชน

8 หากจำเป็น เลือก ต่ำสุด และป้อนค่ากำลังที่ต่ำสุด

การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติตรวจจับอัตโนมัติถูกเปิดโดยอัตโนมัติ นาฬิกาสามารถตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำกิจกรรม เมื่อจับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้แล้ว นาฬิกาสามารถตรวจ functional threshold power (FTP) ของคุณระหว่างกิจกรรมได้โดยอัตโนมัติ

1 กดค้าง MENU

2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โชนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > ตรวจจับอัตโนมัติ

3 เลือกตัวเลือก

คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัติด้านความปลอดภัยและการติดตามเป็นคุณสมบัติเสริม ไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อให้คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตาม นาฬิกา fēnix ต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการเชื่อมต่อเทคโนโลยี Bluetooth โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณจะต้องติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายที่มีบริการส่งข้อมูล คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตาม ไปที่ Garmin.com/safety

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คนส่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณ ลิงก์ LiveTrack และตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

การตรวจจับเหตุการณ์: เมื่อนาฬิกา fēnix ตรวจจับเหตุการณ์บางอย่างได้ระหว่างกิจกรรมกลางแจ้ง นาฬิกาจะส่งข้อความอัตโนมัติ ลิงก์ LiveTrack และตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าเว็บ



การแบ่งปันอีเว้นท์สด: ช่วยให้คนส่งข้อความถึงเพื่อน ๆ และครอบครัวระหว่างหนึ่งอีเว้นท์ โดยมีการอัปเดตแบบเรียลไทม์

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากนาฬิกาของคุณได้เชื่อมต่อกับโทรศัพท์ Android เท่านั้น

GroupTrack: ช่วยให้คนคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน



หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อฉุกเฉินใช้สำหรับคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตาม

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > คุณสมบัติความปลอดภัย > รายชื่อฉุกเฉิน > เพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณเพิ่มพวกเขาเป็นผู้ติดต่อฉุกเฉิน และสามารถยอมรับหรือปฏิเสธการร้องขอของคุณได้ หากผู้ติดต่อปฏิเสธ คุณต้องเลือกผู้ติดต่อฉุกเฉินอีกคนหนึ่ง

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ

คุณสามารถเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อในแอป Garmin Connect ได้ถึง 50 ชื่อ สามารถใช้อีเมลผู้ติดต่อร่วมกับคุณสมบัติ LiveTrack ได้ และสามารถรายชื่อจากผู้ติดต่อเหล่านี้สามารถเป็นผู้ติดต่อฉุกเฉินได้ (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 55*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **รายชื่อ**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ คุณต้องซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อใช้การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ fēnix ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 51*)

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

⚠ คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่มีเฉพาะในกิจกรรมกลางแจ้งบางอย่างเท่านั้น การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อการรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนนาฬิกาของคุณได้ คุณต้องตั้งค่ารายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 55*) โทรศัพท์ที่ถูกจับคู่ไว้ของคุณต้องมีแพ็คเกจข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับอีเมลหรือข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ปลอดภัยและติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์**
- 3 เลือกกิจกรรม GPS

หมายเหตุ: การตรวจจับเหตุการณ์มีให้ใช้สำหรับบางกิจกรรมกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยนาฬิกา fēnix ของคุณที่เชื่อมต่อกับโทรศัพท์ แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความอักษรและอีเมลแบบอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ ข้อความจะปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ ซึ่งจะระบุว่าผู้ติดต่อของคุณจะได้รับแจ้งหลังจาก 15 วินาทีนี้ หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ คุณสามารถยกเลิกข้อความอัตโนมัติ

การขอความช่วยเหลือ

⚠ คำเตือน

ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

ก่อนที่คุณจะสามารถขอความช่วยเหลือได้ คุณต้องตั้งค่าผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 55*) โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณต้องถูกติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมเครือข่ายที่ข้อมูลสามารถใช้งานได้ ผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉินของคุณจะต้องสามารถรับอีเมลหรือข้อความตัวอักษรได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

- 1 กดค้าง **LIGHT**
 - 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง ให้ปล่อยปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัตินี้ความช่วยเหลือหน้าจอจะดับลงหลังจากปรากฏ
- ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ข้อสังเกต

โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณจะต้องติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายที่มีบริการส่งข้อมูล

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้ คุณต้องจับคู่นาฬิกา กับโทรศัพท์ที่รองรับก่อน (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 49*)

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack ด้วยนาฬิกา fenix หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่ คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 บนนาฬิกา fenix กดค้าง **MENU** และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack > แสดงบนแผนที่** เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 2 ในแอป Garmin Connect Mobile จากเมนูการตั้งค่า เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack > :> การตั้งค่า > GroupTrack**
- 3 เลือก **การเชื่อมต่อทั้งหมด** หรือ **เชิญเท่านั้น** และเลือกการเชื่อมต่อของคุณ
- 4 เลือก **เริ่ม LiveTrack**
- 5 บนนาฬิกา เริ่มทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- 6 เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
ข้อแนะนำ: จากแผนที่ คุณสามารถกดค้าง **MENU** และเลือก **Nearby Connections** เพื่อดูข้อมูลระยะทางทิศทาง และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณสามารถติดตามเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- เริ่มกิจกรรมของคุณภายนอกโดยใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ fenix ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect จากเมนูการตั้งค่า เลือก **การเชื่อมต่อ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ทโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ดูให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กม. หรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (*การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม, หน้า 15*)

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง **MENU** และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack**

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกทำให้ประเภทกิจกรรมใดปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างเซสชัน GroupTrack

การตั้งค่าสุขภาพและความสุขสบาย

กดค้าง **MENU** และเลือก **สุขภาพและความสุขสบาย อัตราการเต้นของหัวใจ:** อนุญาตให้คุณปรับแต่งการตั้งค่า

เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากข้อมือ (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 39*)

โหมด Pulse Ox: อนุญาตให้คุณเลือกโหมดวัดออกซิเจนในเลือด (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 41*)

เดือนเคลื่อนไหว: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานคุณสมบัติการเคลื่อนไหว (*การใช้การแจ้งเตือนขยับ, หน้า 56*)

เดือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำวันของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิดกิจกรรมใน Garmin Move IQ ได้ เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุณเคย คุณสมบัติ Garmin Move IQ จะตรวจจับกิจกรรมโดยอัตโนมัติและแสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ กิจกรรม Garmin Move IQ แสดงประเภทและระยะเวลาของกิจกรรม แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและความแม่นยำ คุณสามารถบันทึกเวลากิจกรรมบนอุปกรณ์ของคุณ

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์จะแสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ

หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเป้าหมายจำนวนก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากอยู่นิ่งนานหนึ่งชั่วโมง ให้เคลื่อนไหว! และแถบเคลื่อนไหวปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากได้เปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 61*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ องค์การต่าง ๆ เช่น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง

นาฬิกาตรวจวัดความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาของคุณที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนัก) นาฬิกาบอกจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมปานกลางเข้ากับจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมหนัก การนับนาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมเข้าด้วยกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

นาฬิกา fenix ของคุณคำนวณนาฬิกาเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่ นาฬิกา

คำนวณเวลาที่ความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- สวมใส่นาฬิกาของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่แม่นยำที่สุด

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ นาฬิกาจะตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเวลาการนอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงจำนวนชั่วโมงที่นอนทั้งหมด ระดับการนอน การเคลื่อนไหวขณะหลับ และคะแนนการนอนหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

หมายเหตุ: การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ เพื่อยกเว้นการปลุกได้ (*การควบคุม, หน้า 35*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมใส่นาฬิกาของคุณระหว่างการนอน
- 2 อัปเดตข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 51*)

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลการนอนหลับจากคั่นก่อนบนนาฬิกา Fenix ของคุณ (*ภาพรวม, หน้า 25*)

การนำทาง

การดูและการแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถบันทึกตำแหน่งจากเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 35*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **นำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 3 เลือกตำแหน่งที่บันทึกไว้
- 4 เลือกตัวเลือกเพื่อดูหรือแก้ไขรายละเอียดตำแหน่ง

การบันทึกตำแหน่ง Dual Grid

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณโดยใช้ฟังก์ชัน dual grid เพื่อนำทางกลับมาตำแหน่งเดิมในภายหลัง

- 1 ปรับแต่งปุ่มหรือผสมปุ่มสำหรับคุณสมบัติ **Dual Grid** (*การปรับแต่งปุ่มสวิตช์ต่าง ๆ, หน้า 62*)
- 2 กดปุ่มหรือการผสมปุ่มค้างที่คุณปรับแต่งไว้เพื่อบันทึกตำแหน่ง dual grid
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** เพื่อบันทึกตำแหน่ง
- 5 หากจำเป็น กด **DOWN** เพื่อแก้ไขข้อมูลรายละเอียดตำแหน่งที่ตั้ง

การตั้งค่าจุดอ้างอิง

คุณสามารถตั้งค่าจุดอ้างอิงเพื่อระบุทิศทางหันหน้าและระยะทางไปยังตำแหน่งหรือทิศทางที่แน่นอน

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - กดค้าง **LIGHT**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถตั้งค่าจุดอ้างอิงในขณะที่คุณกำลังบันทึกกิจกรรมได้
 - จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **จุดอ้างอิง**
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** และเลือก **เพิ่มจุด**
- 5 เลือกสถานที่หรือตำแหน่งที่ตั้งเพื่อใช้เป็นจุดอ้างอิงสำหรับการนำทาง
ลูกศรเข็มทิศและระยะทางไปยังปลายทางจะปรากฏ
- 6 ขี่ส่วนบนของนาฬิกาไปยังทิศทางที่ต้องการสำรวจ
เมื่อคุณเบี่ยงออกจากทิศทางเดินทาง เข็มทิศจะแสดงทิศทางและองศาความเบี่ยงเบน
- 7 หากจำเป็น กด **START** และเลือก **เปลี่ยนจุด** เพื่อตั้งค่าจุดอ้างอิงอื่น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไปตามเส้นทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง**
- 5 เลือกหมวดหมู่
- 6 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอ เพื่อเลือกจุดหมายปลายทาง
- 7 เลือก **นำทาง**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนนาฬิกาของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > จุดสนใจ** และเลือกหมวดหมู่รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณปรากฏขึ้นมา
- 5 หากจำเป็น เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน เลือก **ค้นหาใกล้** และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ เลือก **ค้นหาแบบตัวสะกด** และป้อนชื่อ
 - เพื่อค้นหาจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง เลือก **รอบตัวฉัน** (*การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน, หน้า 46*)
- 6 เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการค้นหา
- 7 เลือก **นำทาง**

ข้อมูลการนำทางปรากฏ

8 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ในแบบเส้นตรงหรือไปตามเส้นทางที่คุณเดินทาง คุณสมบัตินี้มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **นำทาง > กิจกรรมที่ผ่านมา**

5 เลือกกิจกรรม

6 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก:

- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เลือก **TracBack**
- หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นเส้นตรง
- หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

การนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ หากคุณมีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เส้นทางจะปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ใช้การนำทางเป็นเส้นตรง

หมายเหตุ: คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์หมดเวลาไปยังโหมटनाฬิกา

7 เลือก **DOWN** เพื่อดูเข็มทิศ (ตัวเลือก)

ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

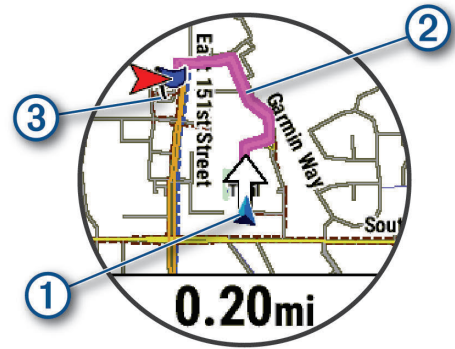
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

1 ระหว่างทำกิจกรรม กด **STOP**

2 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก:

- เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เลือก **TracBack**
- หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นเส้นตรง
- หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ① track เพื่อติดตาม ② และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การดูทิศทางเส้นทาง

คุณสามารถดูรายการทิศทางแบบ turn-by-turn สำหรับเส้นทางของคุณได้

1 ขณะหาเส้นทาง กดค้าง **MENU**

2 เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**

ปรากฏรายการทิศทางแบบ turn-by-turn

3 กด **DOWN** เพื่อดูทิศทางเพิ่มเติม

การนำทางด้วย Sight 'N Go

คุณสามารถซื้ออุปกรณ์ไปที่วัตถุในระยะไกล เช่น หอประปา แล้วทำการลือทิศทางและนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **นำทาง > Sight 'N Go**

5 ชี้ด้านบนของนาฬิกาไปที่หนึ่งวัตถุ และเลือก **START**

ข้อมูลการนำทางปรากฏ

6 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB) และเริ่มต้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มสัดต่าง ๆ, หน้า 62*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก **นำทาง > MOB** ล่าสุด

ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การหยุดการนำทาง

1 ระหว่างทำกิจกรรม กดค้าง **MENU**

2 เลือก **หยุดการนำทาง**

เส้นทาง

คุณสามารถส่งเส้นทางจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว คุณสามารถนำทางเส้นทางบนอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถติดตามเส้นทางที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและบันทึกจักรยานตามเส้นทางที่เหมาะสมเพื่อไปทำงานได้

คุณสามารถติดตามเส้นทางที่ได้บันทึกไว้ได้ โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น หากจบเส้นทางเดิมได้ภายใน 30 นาที คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบเส้นทางในเวลาต่ำกว่า 30 นาที

การสร้างและการติดตามเส้นทางบนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก การนำทาง > เส้นทาง > สร้างใหม่
- 5 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับเส้นทาง และเลือก ✓
- 6 เลือก เพิ่มตำแหน่ง
- 7 เลือกตัวเลือก
- 8 หากจำเป็น ทำซ้ำขั้นตอนที่ 6 และ 7
- 9 เลือก **เสร็จ** > นำทาง
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 10 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การสร้างเส้นทางแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางแบบไปกลับ โดยอิงกับระยะทางที่ระบุและทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **วิ่ง** หรือ **ปั่นจักรยาน**
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **นำทาง**> **เส้นทางแบบไปกลับ**
- 5 ป้อนระยะทางรวมของเส้นทาง
- 6 เลือกทิศทางที่มุ่งไป
อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามเส้นทาง คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อดูคอร์สต่าง ๆ ได้
- 7 กด **START** เพื่อเลือกเส้นทาง
- 8 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง เลือก **นำทาง**
 - เพื่อดูเส้นทางบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในเส้นทาง เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
 - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
 - เพื่อบันทึกเส้นทาง เลือก **บันทึก**
 - เพื่อดูรายการของการขึ้นในเส้นทางเลือก **ดูรายการปีน**

การสร้างเส้นทางที่กำหนดเองบน Garmin Connect

ก่อนที่คุณจะสามารถสร้างเส้นทางบนแอป Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 51*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก **≡** หรือ **...**
- 2 เลือก **การฝึก** และ **การวางแผน** > **คอร์ส** > **สร้างคอร์ส**

3 เลือกหนึ่งประเภทของเส้นทาง

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

5 เลือก **เสร็จ**

หมายเหตุ: คุณสามารถส่งเส้นทางนี้ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การส่งเส้นทางที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 59*)

การส่งเส้นทางที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถส่งเส้นทางที่กำหนดเองที่คุณสร้างขึ้นโดยการใช้แอป Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การสร้างเส้นทางที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 59*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก **≡** หรือ **...**
- 2 เลือก **การฝึก** และ **การวางแผน** > **เส้นทาง**
- 3 เลือกหนึ่งเส้นทาง
- 4 เลือก **;> ส่งไปยังอุปกรณ์**
- 5 เลือกอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดูหรือแก้ไขรายละเอียดเส้นทาง

คุณสามารถดูหรือแก้ไขรายละเอียดเส้นทางก่อนที่จะนำทางไปยังเส้นทาง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง** > **เส้นทาง**
- 5 เลือกเส้นทาง
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - ในการเริ่มการนำทาง ให้เลือก **เริ่มนำทาง**
 - เพื่อสร้างสายรัดวัดเพศที่กำหนดเอง ให้เลือก **PacePro**
 - หากต้องการสร้างหรือดูการวิเคราะห์ความพยายามของคุณในเส้นทางนั้น ๆ เลือก **Power Guide**
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - เพื่อเริ่มต้นเส้นทางแบบย้อนกลับ ให้เลือก **นำทางย้อนกลับ**
 - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
 - ในการเปลี่ยนชื่อเส้นทาง ให้เลือก **ชื่อ**
 - ในการแก้ไขเส้นทางของเส้นทาง ให้เลือก **แก้ไข**
 - เพื่อดูรายการของการขึ้นในเส้นทาง เลือก **ดูรายการปีน**
 - หากต้องการลบเส้นทาง ให้เลือก **ลบ**

การแสดงจุด Waypoint

คุณสามารถสร้างตำแหน่งใหม่โดยการแสดงระยะทางและทิศทางจากตำแหน่งที่ถูกกำหนดแล้วไปยังตำแหน่งใหม่

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มแอปแสดง Wpt. ไปยังรายการแอปและกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แสดง Wpt.**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
- 4 กด **START**
- 5 กด **DOWN** เพื่อเลือกหน่วยการวัด

6 กด **UP** เพื่อป้อนระยะทาง

7 กด **START** เพื่อบันทึก

waypoint ที่ถูกแสดงไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณะของแผนที่เมื่อกำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูลการนำทาง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก การนำทาง > หน้าจอข้อมูล

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **แผนที่** > **สถานะ** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
- เลือก **แผนที่** > **ช่องข้อมูล** เพื่อเปิดหรือปิดช่องข้อมูลที่แสดงข้อมูลเส้นทางบนแผนที่
- เลือก **Up Ahead** เพื่อเปิดหรือปิดข้อมูลเกี่ยวกับจุดเส้นทางที่กำลังจะมาถึง
- เลือก **นำทาง** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอเส้นทางที่แสดงทิศทางเข็มทิศหรือเส้นทางเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
- เลือก **พล็อตคาร์ระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตคาร์ระดับความสูง
- เลือก **หน้าจอ** เพื่อเพิ่ม ลบ หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งตัวชี้ทิศทางที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ ตัวชี้หน้าชี้ไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก การนำทาง > กราฟความสูง

การตั้งค่าการเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการเตือนต่าง ๆ เพื่อช่วยคุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางของคุณได้

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก การนำทาง > การเตือน

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ เลือก **ระยะทางสุดท้าย**
- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูกประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ เลือก **ETE สุดท้าย**
- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเบนออกนอกเส้นทาง เลือก **ออกนอกเส้นทาง**
- เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนการนำทางแบบเสียงต่อเสียง เลือก **เสียงเตือนจุดเสียง**

4 หากจำเป็น เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดการแจ้งเตือน

5 หากจำเป็น ป้อนค่าระยะทางหรือเวลา และเลือก ✓

การตั้งค่าการจัดการพลังงาน

ข้อสังเกต

การประเมินที่แสดงเป็นค่าเฉลี่ยที่คำนวณจากการใช้แบตเตอรี่ของแต่ละฟังก์ชัน อายุการใช้งานแบตเตอรี่จริงจะขึ้นอยู่กับการใช้งานจริง

กดค้าง **MENU** และเลือก **การจัดการพลังงาน**

ประหยัดแบตเตอรี่: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นในโหมดนำพิก้า (*การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 60*)

โหมดตั้งค่าพลังงาน: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ การตั้งค่ากิจกรรม และการตั้งค่า GPS เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นระหว่างทำกิจกรรม (*การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 60*)

เปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นเปอร์เซ็นต์

ประเมินแบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นจำนวนวันหรือชั่วโมงโดยประมาณ

การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่

คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ช่วยให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบได้อย่างรวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นในโหมดนำพิก้า

คุณสามารถเปิดใช้คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ได้จากเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 35*)

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การจัดการพลังงาน > Battery Saver**

3 เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดคุณสมบัติประหยัดแบตเตอรี่

4 เลือก **แก้ไข** และเลือกตัวเลือก:

- เลือก **หน้าปัดนำพิก้า** เพื่อเปิดใช้หน้าปัดนำพิก้าแบบประหยัดพลังงานที่จะอัปเดตหนึ่งครั้งต่อนาที
- เลือก **เพลง** เพื่อปิดใช้งานการฟังเพลงจากนาฬิกาของคุณ
- เลือก **โทรศัพท์** เพื่อตัดการเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณ
- เลือก **Wi-Fi** เพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อเครือข่าย Wi-Fi
- เลือก **อัตราเดินหัวใจจากข้อมือ** เพื่อปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ
- เลือก **ออกซิเจนในเลือดจากชีพจร** เพื่อปิดเซนเซอร์เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
- เลือก **Backlight** เพื่อปิดใช้งานไฟพื้นหลังแบบอัตโนมัติ

นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้มาจากการเปลี่ยนการตั้งค่าแต่ละอย่าง

5 เลือก **แจ้งเตือนแบตเตอรี่ต่ำ** เพื่อรับการแจ้งเตือนเวลาแบตเตอรี่มีพลังงานต่ำ

การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดการตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรมเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นได้

1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม กดค้าง **MENU**

2 เลือก **โหมดตั้งค่าพลังงาน**

3 เลือกตัวเลือก

นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่มีอยู่กับโหมดการตั้งค่าพลังงานที่เลือก

การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับโหมดตั้งค่าพลังงานหลายอย่างช่วยให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ การตั้งค่ากิจกรรม และการตั้งค่า GPS ได้รวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ระหว่าง

ทำกิจกรรม คุณยังสามารถปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงานที่มีอยู่ให้เหมาะสมที่สุดและสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเองใหม่ ๆ ได้อีกด้วย

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การจัดการพลังงาน > โหมดตั้งค่าพลังงาน**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือกโหมดตั้งค่าพลังงานเพื่อปรับแต่งให้เหมาะสมที่สุด
 - เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเอง
- 4 หากจำเป็น เลือกชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง
- 5 เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่าโหมดตั้งค่าพลังงานแบบเฉพาะเจาะจงให้เหมาะสมที่สุด
ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า GPS หรือตัดการเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณได้
นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้มาจากการเปลี่ยนการตั้งค่าแต่ละอย่าง
- 6 หากจำเป็น เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้โหมดการตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเอง

การกู้คืนโหมดพลังงาน

คุณสามารถรีเซ็ตโหมดพลังงานที่โหลดไว้ล่วงหน้าเป็นการตั้งค่าเริ่มต้นจากโรงงาน

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การจัดการพลังงาน > โหมดตั้งค่าพลังงาน**
- 3 เลือกโหมดพลังงานที่โหลดไว้ล่วงหน้า
- 4 เลือก **Restore > ใช่**

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **MENU** และเลือก ระบบ

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนนาฬิกา

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 61*)

Backlight: ปรับการตั้งค่าหน้าจอ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 62*)

หน้าจอสัมผัส : เพื่อช่วยคุณเปิดหรือปิดใช้งานหน้าจอสัมผัส ขณะการใช้งานทั่วไป ระหว่างกิจกรรม หรือนอนหลับ

ดาวเทียม: ตั้งค่าระบบดาวเทียมแบบค่าเริ่มต้นเพื่อใช้สำหรับกิจกรรม หากจำเป็นคุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าดาวเทียมสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 19*)

เสียงและการสั่น: ตั้งค่าเสียงนาฬิกาเช่น เสียงปุ่ม การแจ้งเตือน และการสั่น

โหมดนอนหลับ: อนุญาตให้คุณตั้งค่าชั่วโมงการนอนของคุณและโหมดการนอน (*การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 62*)

ห้ามรบกวน: อนุญาตให้คุณเปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวน คุณสามารถแก้ไขหน้าจอ การแจ้งเตือน การเตือน และท่าทางข้อมือได้ตามชอบ

ปุ่มลัด: ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 62*)

Auto Lock: อนุญาตให้คุณล็อกปุ่มและหน้าจอสัมผัสโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มหรือการเลื่อนหน้าจอโดยไม่ได้ตั้งใจ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มและ

หน้าจอสัมผัสขณะทำกิจกรรมจับเวลา ใช้ตัวเลือก ไม้ระหว่างกิจกรรม เพื่อล็อกปุ่มและหน้าจอสัมผัสเมื่อคุณไม่ได้ทำการบันทึกกิจกรรมจับเวลา

รูปแบบ: ตั้งรูปแบบทั่วไปที่ต้องการต่าง ๆ เช่น หน่วยการวัด เพชและความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม วันเริ่มต้นของสัปดาห์ และตัวเลือกรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 62*)

Perf. Condition: เปิดใช้งานคุณสมบัติสถานะสมรรถนะขณะกิจกรรม (*ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ, หน้า 30*)

การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่านาฬิกาบันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวอย่างการบันทึกแบบอัจฉริยะ (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวอย่างการบันทึกแบบทุกรวินาทีเพื่อให้การบันทึกกิจกรรมมีรายละเอียดมากขึ้น แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: ตั้งค่านาฬิกาให้ใช้ MTP (media transfer protocol) หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

สำรองข้อมูลและกู้คืน: ช่วยให้คุณสามารถเปิดการสำรองข้อมูลอัตโนมัติให้ข้อมูลและการตั้งค่าต่าง ๆ ของนาฬิกา และจะสำรองข้อมูลไว้ทันที คุณสามารถกู้คืนข้อมูลจากการสำรองข้อมูลครั้งล่าสุดได้ผ่านแอป Garmin Connect

รีเซ็ต: ช่วยให้ผู้ใช้รีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 66*)

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อนุญาตให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลด เปิดใช้งานการอัปเดตอัตโนมัติหรือตรวจหาการอัปเดตด้วยตนเอง (*การอัปเดตผลิตภัณฑ์, หน้า 65*) คุณสามารถเลือกมีอะไรใหม่เพื่อดูรายการคุณสมบัติใหม่จากการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดที่คุณติดตั้ง

เกี่ยวกับ: แสดงข้อมูลอุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ การอนุญาตและข้อมูลกฎระเบียบ

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง **MENU** และเลือก ระบบ > เวลา

รูปแบบเวลา: ตั้งค่านาฬิกาเพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง 24 ชั่วโมง หรือแบบทหาร

รูปแบบวันที่: ตั้งค่าลำดับการแสดงของวัน เดือน ปีสำหรับวันที่

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับนาฬิกา เลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลา: อนุญาตให้คุณปรับเวลาหากตัวเลือก Set Time ถูกตั้งเป็น Manual

การเตือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนทุกชั่วโมง รวมทั้งตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกจริง (*การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา, หน้า 61*)

ซิงค์เวลา: ช่วยให้คุณซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (*การซิงค์ช่วงเวลา, หน้า 62*)

การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก ระบบ > เวลา > การเตือน
- 3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ตกจริง เลือก **ก่อนอาทิตย์ตก** > **สถานะ** > **เปิด** เลือก เวลา และป้อนเวลา
- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงในตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจริง เลือก **ก่อนอาทิตย์ขึ้น** > **สถานะ** > **เปิด** เลือก เวลา และป้อนเวลา
- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงทุกชั่วโมง เลือก **ทุกชั่วโมง** > **เปิด**

การซิงค์ช่วงเวลา

ทุกครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียมหรือเปิดแอป Garmin Connect บนโทรศัพท์ที่จับคู่แล้วของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **เวลา** > **ซิงค์เวลา**
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อไปยังโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณหรือหาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 66*)

หมายเหตุ: คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อสลับแหล่งสัญญาณได้

การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **Backlight**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
 - เลือก **การใช้งานทั่วไป**
 - เลือก **ระหว่างนอนหลับ**
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Backlight อัตโนมัติ** เพื่อให้เซนเซอร์วัดแสงล้อมรอบของอุปกรณ์ปรับความสว่างโดยอัตโนมัติตามสภาพแวดล้อมของคุณ
 - หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีเฉพาะในนาฬิการุ่น fēnix 7 Pro Edition Series
 - เลือก **ความสว่าง** เพื่อตั้งระดับความสว่างของหน้าจอ
 - เลือก **ปุ่มและหน้าจอสัมผัส** เพื่อเปิดหน้าจอสำหรับการกดปุ่มและแตะหน้าจอ
 - เลือก **การเตือน** เพื่อเปิดหน้าจอสำหรับการเตือนต่าง ๆ
 - เลือก **ท่าทางของข้อมือ** เพื่อเปิดหน้าจอโดยการยกและหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
 - เลือก **พักหน้าจอ** เพื่อตั้งระยะเวลาก่อนที่จะหน้าจอจะถูกลบปิด

การปรับแต่งโหมดการนอน

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **โหมดการนอน**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Schedule** เลือกวันและป้อนชั่วโมงการนอนปกติของคุณ
 - เลือก **Watch Face** เพื่อใช้หน้าปัดนาฬิกาแบบนอนหลับ
 - เลือก **Backlight** เพื่อปรับแต่งความสว่างหน้าจอและระยะเวลาพัก
 - เลือก **Touch** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอสัมผัส
 - เลือก **Do Not Disturb** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งาน

โหมดห้ามรบกวน

- เลือก **ประหยัดแบตเตอรี่** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดประหยัดพลังงาน (*การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 60*)

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **ปุ่มลัด**
- 3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง เพชและความเร็ว ระดับความสูง และอื่น ๆ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **รูปแบบ** > **หน่วยวัด**
- 3 เลือกประเภทการวัด
- 4 เลือกหน่วยการวัด

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์ เช่น E-label unit ID เวอร์ชันของซอฟต์แวร์ ข้อมูลกฎระเบียบ และสัญญาณอนุญาตสิทธิ์

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ เช่น หมายเลขประจำตัวที่ได้รับจาก FCC หรือเครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่นรวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 จากระบบเมนู เลือก **เกี่ยวกับ**

ข้อมูลอุปกรณ์

การชาร์จนาฬิกา

⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ ให้ขีดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก (*การดูแลอุปกรณ์, หน้า 64*)

- 1 เสียบปลายของสาย (ปลาย ▲) เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนนาฬิกาของคุณ



2 เสียบปลายอีกด้านหนึ่งของสายเข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB นาฬิกาแสดงระดับการชาร์จแบตเตอรี่ในปัจจุบัน

การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้ในบางโมเดล

นาฬิการุ่นที่สามารถชาร์จด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ช่วยให้คุณชาร์จนาฬิกาได้ขณะใช้งาน

ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์

เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ของนาฬิกาของคุณให้ได้นานที่สุด ให้ทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ในขณะที่คุณกำลังสวมนาฬิกา หลีกเลี่ยงการบังหน้าปัดนาฬิกาด้วยแขนเสื้อของคุณ
- การใช้งานกลางแจ้งเป็นประจำในสภาพอากาศที่มีแดดจัดสามารถยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ของคุณได้

หมายเหตุ: นาฬิกาป้องกันตนเองจากการเกิดความร้อนสูงและหยุดการชาร์จโดยอัตโนมัติหากอุณหภูมิภายในสูงเกินขีดจำกัดของอุณหภูมิการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ (*ข้อมูลจำเพาะ, หน้า 63*)

หมายเหตุ: นาฬิกาจะไม่มีการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ ขณะเชื่อมต่อกับแหล่งพลังงานภายนอกหรือเมื่อแบตเตอรี่เต็ม

ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
ระดับการกันน้ำ	10 ATM ¹
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งานและการเก็บรักษา	จาก -20° ถึง 45°ซ. (จาก -4° ถึง 113°ฟ.)
การชาร์จด้วยสาย USB	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จพลังงานแสงอาทิตย์	จาก 0° ถึง 60°ซ. (จาก 32° ถึง 140°ฟ.)

¹ อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึกของ 100 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/waterrating

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

ข้อสังเกต

ค่าระยะเวลาในการใช้งานแบตเตอรี่ภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin ระยะเวลาในการใช้งานของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับการใช้งานคุณสมบัตินี้ที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การติดตามกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจ ที่จากข้อมือ ความถี่ในการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน สถานะ GPS เช่นเซอร์ในตัวอุปกรณ์ และเซอร์ที่เชื่อมต่อต่าง ๆ

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัตินี้ที่ถูกเปิดใช้งานบนนาฬิกาของคุณ เช่น การติดตามกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจ ที่อิงกับข้อมือ การแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน GPS เช่นเซอร์ภายใน และเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

โหมด	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7S Standard Edition และ fēnix 7S Pro Edition	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7 Standard Edition และ fēnix 7 Pro Edition	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7X Standard Edition และ fēnix 7X Pro Edition
โหมดนาฬิกาอัจฉริยะ	นานสูงสุด 11 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 14 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	นานสูงสุด 18 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 22 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	นานสูงสุด 28 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 37 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²
โหมดนาฬิกาประหยัดแบตเตอรี่	นานสูงสุด 38 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 87 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	นานสูงสุด 57 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 173 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	มากกว่า 90 วัน ใช้งานปกติ มากกว่า 1 ปี ใช้พลังงานแสงอาทิตย์
โหมด GPS เท่านั้น	นานสูงสุด 37 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 46 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 57 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 73 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 89 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 122 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมด	นานสูงสุด 26 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 30 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 40 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 48 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 63 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 77 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมดรวมโหมดหลายย่านความถี่	นานสูงสุด 15 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 16 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 23 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 26 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 36 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 41 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมดพร้อมการเล่นเพลง	นานสูงสุด 7 ชม. ใช้งานปกติ	นานสูงสุด 10 ชม. ใช้งานปกติ	นานสูงสุด 16 ชม. ใช้งานปกติ

โหมด	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7S Standard Edition และ fēnix 7S Pro Edition	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7 Standard Edition และ fēnix 7 Pro Edition	การใช้งานแบตเตอรี่ fēnix 7X Standard Edition และ fēnix 7X Pro Edition
โหมด GPS แบตเตอรี่สูงสุด	นานสูงสุด 90 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 162 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 136 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 289 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³	นานสูงสุด 213 ชม. ใช้งานปกติ นานสูงสุด 578 ชม. ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ³
โหมดสำรวจระบบ GPS	นานสูงสุด 26 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 43 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	นานสูงสุด 40 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 74 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²	นานสูงสุด 62 วัน ใช้งานปกติ นานสูงสุด 139 วัน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ²

² สันนิษฐานว่าสวมใส่ตลอดเวลาโดยอยู่กลางแจ้ง 3 ชั่วโมงต่อวันในความเข้มแสง 50,000 ลักซ์

³ ด้วยการใช้งานในความเข้มแสง 50,000 ลักซ์

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด ตัวทำละลาย และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน น้ำเค็ม คริมกันแดด เครื่องสำอาง แอลกอฮอล์ หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าให้สายหนังเปียก หลีกเลี่ยงการสวมใส่สายหนังขณะกำลังว่ายน้ำหรือกำลังอาบน้ำ การสัมผัสถูกน้ำหรือเหงื่อสามารถทำให้สายหนังเสียหายหรือเปลี่ยนสีได้ ใช้สายซิลิโคนเป็นทางเลือก

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเกินไปเป็นเวลานานเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายถาวรได้

การทำความสะอาดนาฬิกา

คำเตือน

ผู้ใช้งานบางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้งานนาฬิกาเป็นเวลานานโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้งานมีผิวที่บอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารีดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแน่นเกินไป

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/fitandcare

- 1 ล้างออกด้วยน้ำหรือใช้ผ้าที่ไม่มีขุยชุบน้ำหมาด ๆ
- 2 ปล่อยให้แห้งสนิท

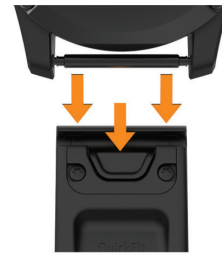
การทำความสะอาดสายนาฬิกาหนัง

- 1 เช็ดสายนาฬิกาหนังด้วยผ้าแห้ง

- 2 ใช้น้ำยาปรับสภาพหนังเพื่อทำความสะอาดสายนาฬิกาหนัง

การเปลี่ยนสายนาฬิกา QuickFit

- 1 เลื่อนสลักบนสายนาฬิกา QuickFit และถอดสายนาฬิกาออกจากนาฬิกา



- 2 เรียงสายนาฬิกาใหม่ให้เป็นแนวเดียวกับนาฬิกา
- 3 กดสายนาฬิกาให้เข้าที่
หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายนาฬิกาติดแน่น สลักควรปิดเหนือหมุดนาฬิกา
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายนาฬิกาเส้นอื่น

การปรับสายนาฬิกาโลหะ

หากนาฬิกาของคุณมาพร้อมกับสายนาฬิกาโลหะ คุณควรมานาฬิกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญคนอื่นเพื่อปรับความยาวของสายนาฬิกาโลหะ

นาฬิกา fēnix ใช้งานร่วมกันได้กับโทรศัพท์โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

การจัดการข้อมูล

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่รองรับ Windows® 95 98 Me Windows NT® และ Mac® OS 10.3 และรุ่นก่อนหน้า

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

- 1 เปิด **Garmin** ไดรฟ์หรือวอลลุ่ม
- 2 หากจำเป็น เปิดหนึ่งโฟลเดอร์หรือวอลลุ่ม
- 3 เลือกไฟล์
- 4 กดปุ่ม **ลบ** บนแป้นพิมพ์ของคุณ

หมายเหตุ: ระบบปฏิบัติการ Mac ให้การสนับสนุนอย่างจำกัด สำหรับโหมดการถ่ายโอนไฟล์ MTP คุณต้องเปิด

Garmin ใช้กับระบบปฏิบัติการ Windows คุณควรใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่อลบไฟล์เพลงออกจากอุปกรณ์ของคุณ

การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

นาฬิกาของคุณตรวจสอบการอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อกับ Bluetooth หรือ Wi-Fi คุณสามารถตรวจสอบการอัปเดตได้ด้วยตนเองจากการตั้งค่าระบบ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 61*) ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (*Garmin.com/express*) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนโทรศัพท์ของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปเดตเส้นทาง
- การอัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ support.Garmin.com สำหรับคู่มือการใช้งาน บทความ และการอัปเดตซอฟต์แวร์เพิ่มเติมต่าง ๆ
- ไปที่ buy.Garmin.com หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.com/ataccuracy สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติความแม่นยำ
- ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลื่อนลงไปยังรายการสุดท้ายในรายการ และกด **START**
- 3 กด **START**
- 4 เลือกภาษาของคุณ

โทรศัพท์ของฉันใช้งานร่วมกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?



นาฬิกา fēnix ใช้งานร่วมกับโทรศัพท์โดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

ไปยัง Garmin.com/ble สำหรับข้อมูล Bluetooth ที่รองรับ

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ปิดโทรศัพท์และนาฬิกาของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ

- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบนาฬิกาของคุณออกจากแอป Garmin Connect และการตั้งค่า Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณเพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อโทรศัพท์ใหม่ ให้ลบนาฬิกาของคุณออกจากแอป Garmin Connect ในโทรศัพท์ที่คุณตั้งใจจะหยุดใช้นาฬิกา
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของนาฬิกา
- บนโทรศัพท์ของคุณ เปิดแอป Garmin Connect เลือก  หรือ  และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU** และเลือก **การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์**

ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

นาฬิกาใช้งานร่วมกันได้กับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ & อุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
 - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 15*)

หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา

หากหูฟัง Bluetooth ของคุณเคยเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ หูฟังอาจเชื่อมต่อกับโทรศัพท์โดยอัตโนมัติแทนที่จะเชื่อมต่อกับนาฬิกาของคุณ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ ศึกษาคู่มือการใช้งานของโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากโทรศัพท์ของคุณในขณะที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังเข้ากับนาฬิกาของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณกับนาฬิกาของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 49*)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้นาฬิกา fēnix ที่เชื่อมต่อกับหูฟัง Bluetooth สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างนาฬิกาและสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- หากคุณสวมนาฬิกา fēnix ของคุณบนข้อมือด้านซ้าย คุณต้องแน่ใจว่าเสาอากาศ Bluetooth ของหูฟังอยู่ที่หูด้านซ้ายของคุณ
- เนื่องจากหูฟังแตกต่างกันไปตามรุ่น คุณสามารถลองสวมนาฬิกาไปที่ข้อมืออีกข้างของคุณได้

- หากคุณกำลังใช้สายนาฬิกาแบบหนังหรือโลหะ คุณสามารถเปลี่ยนไปเป็นสายนาฬิกาซิลิโคนเพื่อเพิ่มความแรงของสัญญาณได้

การรีเซ็ตการหุอุปกรณ์ของคุณ

- 1 กดค้าง **LIGHT** จนกว่านาฬิกาปิดลง
- 2 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

ก่อนที่จะรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด คุณควรซิงค์นาฬิกา กับแอป Garmin Connect เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณก่อน

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ระบบ > รีเซ็ต**
 - 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติกิจกรรมไว้ เลือก **รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น**
 - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ เลือก **ลบกิจกรรมทั้งหมด**
 - เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด เลือก **รีเซ็ตผลรวม**
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและประวัติกิจกรรม เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า**
- หมายเหตุ:** หากคุณได้ตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้แล้ว ตัวเลือกรนี้จะลบ wallet จากนาฬิกาของคุณ หากคุณเก็บเพลงไว้บนนาฬิกา ตัวเลือกรนี้จะลบเพลงของคุณที่เก็บไว้ด้วย

ข้อแนะนำในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้ได้ยาวนานสูงสุด

- เพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ คุณสามารถทำตามข้อแนะนำเหล่านี้
- เปลี่ยนโหมดตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรม (*การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 60*)
 - เปิดคุณสมบัติประหยัดแบตเตอรี่จากเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 35*)
 - ลดการพักหน้าจอ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 62*)
 - ลดความสว่างหน้าจอ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 62*)
 - ใช้โหมดดาวเทียม UltraTrac สำหรับกิจกรรมของคุณ (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 19*)
 - ปิดเทคโนโลยี Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (*การควบคุม, หน้า 35*)
 - เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่ยาวขึ้น ใช้ตัวเลือก **เริ่มทำต่อภายหลัง** (*การหยุดกิจกรรม, หน้า 3*)
 - ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่ได้อัปเดตทุกวัน
 - ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 25*)
 - จำกัดการแจ้งเตือนโทรศัพท์ที่นาฬิกาแสดง (*การจัดการแจ้งเตือน, หน้า 50*)

- หยุดการเผยแพร่ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่อยู่ (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 40*)
 - ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 39*)
- หมายเหตุ:** การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ
- เปิดการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอัตโนมัติ (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 41*)

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS ไปที่ Garmin.com/aboutGPS

- 1 ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้งด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์นาฬิกากับบัญชี Garmin ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์นาฬิกาของคุณกับแอป Garmin Connect โดยการใช้โทรศัพท์ที่ได้เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
 - เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin ของคุณ นาฬิกาดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน เพื่อช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นานาฬิกาของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานไม่กี่ปา

การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอก temperature เพื่อการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม ไปที่ Garmin.com/ataccuracy

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมนาฬิกาไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกนาฬิกาไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกนาฬิกาไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณ เมื่อมีใช้งานที่มีหรือ

แขนมากกว่าปกติเท่านั้น

หมายเหตุ: นาฬิกาอาจวัดความเคลื่อนไหวช้า ๆ บางอย่าง เช่น การล้างจาน การพับเสื้อผ้าซักกรีด หรือการตบมือของคุณเป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนนาฬิกาของฉันและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์นาฬิกาของคุณ

1 เลือกตัวเลือก:

- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Express (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 52*)
- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 51*)

2 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่

การซิงค์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Express ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

นาฬิกาของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในสภาวะที่มีลมแรง ให้คลุมนาฬิกาด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตเพราะลมแรงสามารถทำให้การอ่านค่าไม่แน่นอนได้

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

หมายเหตุ: บางช่องข้อมูลอาจไม่มีอยู่ในบางประเภทกิจกรรม บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ หรือ Bluetooth เพื่อแสดงข้อมูล บางช่องข้อมูลปรากฏมากกว่าหนึ่งกลุ่มบนนาฬิกา

ข้อแนะนำ: คุณยังสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลจากการตั้งค่านาฬิกาในแอป Garmin Connect ได้

ช่องข้อมูลรอบขา

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
รอบขาเฉลี่ย	การปั่นจักรยาน รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขาเฉลี่ย	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขา	การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริมรอบขา เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
รอบขา	การวิ่ง รอบขาต่อนาที (ชายและขวา)
รอบขาในรอบ	การปั่นจักรยาน ค่าจิ้งหะเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขาในรอบ	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
รอบขาในรอบล่าสุด	การปั่นจักรยาน รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
รอบขาในรอบล่าสุด	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ชาร์ต

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
ชาร์ตबारอิมิตอร์	ชาร์ตแสดงความกดอากาศตามเวลา
ชาร์ตระดับความสูง	ชาร์ตแสดงระดับความสูงตามเวลา
ชาร์ตอัตราการเต้นของหัวใจ	ชาร์ตแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของคุณตลอดกิจกรรม
ชาร์ตเพช	ชาร์ตแสดงเพชของคุณตลอดกิจกรรม
ชาร์ตกำลัง	ชาร์ตแสดงกำลังของคุณตลอดกิจกรรม
ชาร์ตความเร็ว	ชาร์ตแสดงความเร็วของคุณตลอดกิจกรรม

ช่องข้อมูลเข็มทิศ

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
Compass Hdg.	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยอิงจากเข็มทิศ
ทิศทางของ GPS	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นอยู่กับ GPS
Heading	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ช่องข้อมูลระยะทาง

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
ระยะทาง	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน
Int. Distance	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน
ระยะในรอบ	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ รอบปัจจุบัน
ระยะรอบล่าสุด	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับรอบล่าสุด
Nautical Dist	ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเลฟุต

ช่องข้อมูลระดับความสูง

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
ระยะเฉลี่ยขึ้น	ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
ระยะเฉลี่ยลง	ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
ระดับความสูง	ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณที่เหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
Glide Ratio	อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะทางแนวตั้ง

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ความสูง GPS	ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วยการใช้ GPS
ระดับ	การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 ม. (10 ฟุต) ที่คุณไต่ระดับ คุณเดินทาง 60 ม. (200 ฟุต) ระดับ คือ 5%
การขึ้นในรอบ	ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับรอบปัจจุบัน
การลงในรอบ	ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับรอบปัจจุบัน
การขึ้นรอบล่าสุด	ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
การลงรอบล่าสุด	ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับรอบล่าสุด
ความเร็วขึ้นสูงสุด	อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
ความเร็วลงสูงสุด	อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
จุดสูงสุด	ระดับความสูงที่สูงที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
จุดต่ำสุด	ระดับความสูงต่ำสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
การขึ้นทั้งหมด	ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
การลงทั้งหมด	ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ข้อมูลขั้น

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
จำนวนขั้นที่เดินขึ้น	จำนวนขั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น
จำนวนขั้นที่ลง	จำนวนขั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น
จำนวนขั้นต่อนาที	จำนวนขั้นที่เดินขึ้นต่อนาที

เกียร์

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
แบตเตอรี่ Di2	ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซนเซอร์ Di2
แบตเตอรี่ eBike	พลังงานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของ ebike
ช่วงระยะ eBike	ระยะทางที่เหลือโดยประมาณที่ ebike สามารถให้ความช่วยเหลือได้
ด้านหน้า	เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
เกียร์แบตเตอรี่	สถานะแบตเตอรี่ของเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
เกียร์คอมโบ	การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
เกียร์	เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
อัตราส่วนเกียร์	จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง ตามที่ตรวจวัดได้โดยเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
ด้านหลัง	เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เชิงกราฟฟิค

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
รอบขาแบบมาตรวัด	กำลังทำงาน มาตรวัดสีแสดงช่วงจังหวะปัจจุบันของคุณ
Compass Gauge	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ตามเข็มทิศ
มาตรวัดสมดุล GCT	มาตรวัดแบบสีที่แสดงสมดุลชาย/ขวาของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะกำลังวิ่ง
ระยะเวลาที่เท่าเทียมกัน	มาตรวัดแบบสีที่แสดงระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที
อัตราเด่นหัวใจแบบกราฟ	มาตรวัดแบบสีที่แสดงโซนอัตราการเต้นของหัวใจในปัจจุบันของคุณ
โซนอัตราการเต้นของหัวใจ	มาตรวัดแบบสีที่แสดงอัตราของเวลาที่ใช้ในแต่ละโซนการเต้นของหัวใจ
มาตรวัด PacePro	การวิ่ง เพซสปริตปัจจุบันของคุณและเพซสปริตเป้าหมายของคุณ
มาตรวัดพลังงาน	มาตรวัดแบบสีที่แสดงโซนพลังงานปัจจุบันของคุณ
มาตรวัดพลังกำลัง (ระยะทาง)	มาตรวัดที่แสดงระยะทางที่เหลืออยู่ของพลังกำลังในปัจจุบัน
มาตรวัดพลังกำลัง (เวลา)	มาตรวัดที่แสดงเวลาที่เหลืออยู่ของพลังกำลังในปัจจุบัน
มาตรวัดการขึ้น/การลงรวม	ระยะทางความสูงทั้งหมดที่ขึ้นและลงระหว่างกิจกรรมหรือตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
มาตรวัดผลการฝึก	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันต่อระดับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและแบบไม่ใช้ออกซิเจน
Vertical Oscillation Gauge	มาตรวัดสีที่แสดงจำนวนการตึกกลับในขณะที่คุณกำลังวิ่ง
มาตรวัดอัตราส่วน Vertical	มาตรวัดแบบสีที่แสดงอัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วงก้าวยาว

ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
%HRR	เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจที่สำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
แอโรบิค TE	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิคฟิตเนสของคุณ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
แอนแอโรบิก TE	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
% HRR เฉลี่ย	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
HR เฉลี่ย	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
% HR สูงสุด เฉลี่ย	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
อัตราการเต้น หัวใจ	อัตราการเต้นของหัวใจของคุณเป็นจังหวะการเต้นของหัวใจต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
HR % สูงสุด	เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
โซนอัตราการ เต้นของหัวใจ	ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
Int. Avg. %HRR	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
Int. Avg. %Max.	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
Int. Avg. HR	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
Int. Max. %HRR	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน
Int. Max. %Max.	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการว่ายน้ำปัจจุบัน
Int. Max. HR	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการว่ายน้ำปัจจุบัน
% HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
HR ในรอบ	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
% HR สูงสุด เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
Last Lap %HRR	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
HR รอบล่าสุด	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
% HR สูงสุด เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
เวลาในโซน	เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power

ช่องข้อมูลความยาว

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ช่วงความยาว	จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายน้ำระหว่าง interval ปัจจุบัน
ความยาว	จำนวนของความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ช่องข้อมูลออกซิเจนในกล้ามเนื้อ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ออกซิเจน กล้ามเนื้อเป็น%	เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
ฮีโมโกลบินทั้ง หมด	การคาดคะเนจำนวนรวมของความเข้มข้นฮีโมโกลบินในกล้ามเนื้อ

ช่องข้อมูลการนำทาง

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ทิศทางที่ แน่นอน	ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังใช้ระบบนำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
เส้นทาง	ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังใช้งานระบบนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
แสดงตำแหน่ง ปลายทาง	ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางของคุณ
จุดมุ่งหมาย ของเป้าหมาย	จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ระยะคงเหลือ	ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึงจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
ระยะทางไปถึง จุดต่อไป	ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
ระยะทางรวม โดยประมาณ	ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ETA	เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาที่ท้องถนนของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ETA ถึงจุดถัดไป	เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ETE	เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
อัตราการร่อนถึงจุดหมาย	glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
Lat/Lon	ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว
ตำแหน่ง	ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้
ทางแยกถัดไป	ระยะทางถึงทางแยกถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องนำทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏขึ้น
Waypoint ถัดไป	จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ออกนอกเส้นทาง	ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง
เวลาถึงจุดแวะ	เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
Velocity Made Good	ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ระยะทางแนวตั้งถึงจุดหมาย	ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ความเร็วแนวตั้งถึงเป้าหมาย	อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ช่องข้อมูลอื่น ๆ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
แคลอรี	แคลอรีที่เผาผลาญขณะทำกิจกรรม
ความกดอากาศโดยรอบ	ความกดอากาศโดยรอบที่ยังไม่ถูกปรับเทียบ
ความกดอากาศ	ความดันสิ่งแวดล้อมที่ปรับเทียบแล้วในปัจจุบัน
ชั่วโมงแบตเตอรี่	จำนวนชั่วโมงที่เหลืออยู่ก่อนแบตเตอรี่หมด
เปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่	เปอร์เซ็นต์ของพลังงานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่
COG	ทิศทางที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบที่มุ่งหน้า
ระยะทางถึงเส้นสตาร์ท	ระยะทางที่เหลือถึงเส้นเริ่มการแข่งขัน คุณต้องนำทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏขึ้น

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
Flow	การวัดว่าคุณรักษาความเร็วและความราบรื่นอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไรผ่านหัวเลี้ยวต่าง ๆ ในกิจกรรมปัจจุบัน
GPS	ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS
Grit	การวัดความยากสำหรับกิจกรรมปัจจุบันโดยอิงกับระดับความสูง, การไต่ระดับ, และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว
Flow ในรอบ	คะแนน flow โดยรวมสำหรับรอบปัจจุบัน
Grit ในรอบ	คะแนน grit โดยรวมสำหรับรอบปัจจุบัน
รอบ	จำนวนของรอบที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
การยกขึ้น	ระยะเวลาในการยกขึ้นระหว่างกิจกรรมเดินเร็ว
โหลด	โหลดการฝึกสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โหลดการฝึกคือ ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ซึ่งบ่งบอกถึงความแข็งแกร่งในการออกกำลังกายของคุณ
สภาพสมรรถนะ	คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์
ท่าช้า	ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแกร่ง จำนวนของรอบช้าในเซตเวิร์คเอาท์
อัตราการหายใจ	อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อนาที (brpm)
รอบ	จำนวนรอบของกิจกรรม
ก้าว	จำนวนของก้าวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ความเครียด	ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ
พระอาทิตย์ขึ้น	เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
พระอาทิตย์ตก	เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
ตัวช่วยทิศทาง	มาตรวัดที่จะช่วยให้คุณทราบได้ว่าเรือของคุณกำลังถูกยกขึ้นหรือกำลังมุ่งหน้าไป
เวลาปัจจุบัน	เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ โซนเวลา เวลาออมแสง)
เวลาของวัน (วินาที)	เวลาของวันรวมถึงวินาที
แคลอรีรวม	จำนวนโดยรวมของแคลอรีที่เผาผลาญระหว่างวัน

ช่องข้อมูลการก้าว

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
เพช 500m	เพชในการพายเรือต่อ 500 เมตร
เฉลี่ย Pace 500 เมตร	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เพชเฉลี่ย	เพชเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เพชที่ปรับตามระดับ	ก้าวเฉลี่ยปรับตามความสูงชันของภูมิประเทศ
ช่วงเพช	เพชเฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
เพช 500ม. ในรอบ	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับรอบปัจจุบัน
รอบเพช	เพชเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน
เพช 500 เมตร รอบล่าสุด	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับรอบล่าสุด
เพชเฉลี่ยรอบล่าสุด	เพชเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
ความยาวเพช	เพชเฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ
เพช	เพชปัจจุบัน

ช่องข้อมูล PacePro

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
ระยะทางสปริตถัดไป	การวิ่ง ระยะทางทั้งหมดของสปริตถัดไป
เพชเป้าหมายสำหรับสปริตถัดไป	การวิ่ง เพชเป้าหมายสำหรับสปริตถัดไป
ระยะทางการแบ่ง	ระยะทางวิ่งทั้งหมดของการแยกปัจจุบัน
ระยะทางที่เหลือในแยก	ระยะทางวิ่งที่เหลือของแยกปัจจุบัน
การแบ่งเพช	เพชการวิ่งสำหรับแยกปัจจุบัน
เป้าหมายการแบ่งเพช	เป้าหมายเพชการวิ่งสำหรับแยกปัจจุบัน

ช่องข้อมูลค่ากำลัง

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
% Functional Threshold Power	กำลังของเอาต์พุตปัจจุบันเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power
3วิ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ข้าย/ขวา
3วิ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต
10วิ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ข้าย/ขวา
10วิ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต
30วิ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ข้าย/ขวา
30วิ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต
Balance เฉลี่ย	power เฉลี่ยข้าย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Left Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยกำลัง	เอาต์พุตเฉลี่ยกำลังสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Right Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ประเภทเซนเซอร์	คำอธิบาย
Left Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Platform Center Offset เฉลี่ย	platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Right Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Balance	ความสมดุลของค่ากำลังด้านข้าย/ขวาในปัจจุบัน
Intensity Factor	Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Lap Balance	ค่าเฉลี่ยความสมดุลของกำลัง ข้าย/ขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Left Peak Power Phase	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Left Power Phase	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Normalized Power	Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Platform Center Offset	platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Power	ค่าเฉลี่ยกำลังเอาต์พุตสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Right Peak Power Phase	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Right Power Phase	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
กำลังสูงสุดความยาวล่าสุด	กำลังขาออกสูงสุดสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Lap NP สุดท้าย	Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Last Lap Power	ค่าเฉลี่ยกำลังสำหรับรอบล่าสุดที่เสร็จสมบูรณ์
Left Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย Power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น
Left Power Phase	มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง
Lap Power สูงสุด	power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
Power สูงสุด	ค่ากำลังสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Normalized Power	Normalized Power™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Pedal Smoothness	การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงกับอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร
Platform Center Offset	platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
วัดกำลัง	การเล่นสกี ค่ากำลังที่ออกเป็นวัตต์ในปัจจุบัน อุปกรณ์ของคุณต้องเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่รองรับ
Power to Weight	power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม
โซน Power	ระยะปัจจุบันของ power เอาต์พุต ขึ้นอยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง
Right Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
Right Power Phase	มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา Power phase คือบริเวณเสโตรกรการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น
เวลาในโซน	เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power
เวลานั่ง	เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เวลานั่งใน Lap	เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับรอบปัจจุบัน
เวลายืน	เวลาที่ยืนขณะกำลังปั่นในกิจกรรมปัจจุบัน
เวลายืนใน Lap	เวลาที่ไยยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
คะแนน Training Stress	Training Stress Score สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Torque Efficiency	การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด
ผลงาน	ผลงานที่ถูกสะสมที่ได้แสดงออก (กำลังเอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

ช่องข้อมูลการพัก

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ทำซ้ำ	เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)
เวลาพัก	เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

ไดนามิกการวิ่ง

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
เฉลี่ย GCT Bal.	เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชันปัจจุบัน
GCT เฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Stride Length เฉลี่ย	ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน
ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Vertical Ratio เฉลี่ย	อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
GCT Balance	สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะกำลังวิ่ง
ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง	จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน
Lap GCT Balance	ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap GCT ปัจจุบัน	จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Stride Length	ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
V. Osc. Lap ปัจจุบัน	จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Vertical Ratio	อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน
ระยะวิ่งต่อก้าว	ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป วัดเป็นเมตร
ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง	จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว
Vertical ratio	อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วงก้าวยาว

ช่องข้อมูลความเร็ว

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่	ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยความเร็วโดยรวม	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุดไว้ทั้งคู่
ความเร็วเฉลี่ย	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ย ความเร็วบนผิวพื้นทางทะเล	ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางเป็นน็อคสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วเดินเร็วเฉลี่ย	ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อคสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยความเร็วบนผิวพื้น	ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วบนพื้นผิวในรอบ	ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางสำหรับรอบปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วในรอบ	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน
ความเร็วบนผิวพื้นรอบล่าสุด	ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางสำหรับ Lap สุดท้ายที่แล้วเสร็จ โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
เร็วเฉลี่ยรอบล่าสุด	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ความเร็วบนผิว พื้นสูงสุด	ความเร็วสูงสุดของการเดินทางสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและ รูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วสูงสุด	ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
ความเร็วสูงสุด เฉลี่ยบนผิวพื้น ทางทะเล	ความเร็วเฉลี่ยสูงสุดของการเดินทางเป็น น็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึง เส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วทาง ทะเลสูงสุด	ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
ความเร็วบนผิว พื้นทางทะเล	ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทางเป็นน็อต โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราว ที่มุ่งหน้า
ความเร็วทาง ทะเล	ความเร็วปัจจุบันเป็นน็อต
ความเร็ว	อัตราความเร็วปัจจุบันของการเดินทาง
ความเร็วบน ผิวพื้น	ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่ คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่ง หน้า
ความเร็วแนว ตั้ง	อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

ช่องข้อมูลพละกำลัง

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
พลังงาน	พละกำลังที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน
ระยะทางที่ เหลืออยู่	ระยะทางของพละกำลังที่เหลืออยู่ที่ใช้ความ พยายามในปัจจุบัน
ศักยภาพ	พละกำลังทางศักยภาพในปัจจุบัน
เวลาที่เหลือ อยู่	เวลาของพละกำลังที่เหลืออยู่ที่ใช้ความ พยายามในปัจจุบัน

ช่องข้อมูลสโตรก

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ระยะทางเฉลี่ย ต่อสโตรก	การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อ สโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ระยะทางเฉลี่ย ต่อสโตรก	กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อ สโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยอัตรา สโตรก	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
สโตรกต่อ ความยาวเฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำ ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ระยะต่อสโตรก	กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก
จำนวนสโตรก ต่อความยาว ของช่วง	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระ ระหว่าง interval ปัจจุบัน
จำนวนสโตรก ต่อความยาว ของช่วง	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระ ระหว่าง interval ปัจจุบัน
ชนิดของ สโตรกในช่วง	ประเภทของสโตรกสำหรับ interval ปัจจุบัน

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ระยะ Lap ต่อ สโตรก	การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกระหว่างรอบปัจจุบัน
ระยะ Lap ต่อ สโตรก	กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกระหว่างรอบปัจจุบัน
อัตรา Lap สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างรอบปัจจุบัน
อัตรา Lap สโตรก	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างรอบปัจจุบัน
สโตรก Lap	การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ รอบปัจจุบัน
สโตรก Lap	กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ รอบปัจจุบัน
Last Lap Distance Per Stroke	การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Last Lap Distance Per Stroke	กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อ สโตรกที่เสร็จสิ้นล่าสุด
อัตรา L. Lap Stk.	การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
อัตรา L. Lap Stk.	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
L. Lap สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ รอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
L. Lap สโตรก	กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ รอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
อัตราความยาว สโตรกสุดท้าย	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
Last Length Strokes	จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายน้ำ เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
Last Length Strokes	ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระ ที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
อัตราสโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
อัตราสโตรก	กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
สโตรก	กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน

ช่องข้อมูล Swolf

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
ค่าเฉลี่ย SWOLF	คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของ เวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวน ของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (<i>คำ ศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4</i>) ในการว่ายน้ำ น้ำในแหล่งน้ำเปิด ความยาว 25 เมตรถูกใช้ เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ
Int. SWOLF	คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
Lap SWOLF	คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
L. Lap SWOLF	คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้ว ล่าสุด
Last Len. Swolf	คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่เสร็จ สิ้นล่าสุด

ช่องข้อมูลอุณหภูมิ

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
สูงสุด 24- ชม.	อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา มาจากเซนเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
ต่ำสุด 24- ชม.	อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา มาจากเซนเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
อุณหภูมิ	อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณ มีผลต่อเซนเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับ คู่เซนเซอร์ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้ ให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่ แม่นยำได้

ช่องข้อมูลตัวจับเวลา

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
เวลาเฉลี่ยต่อ รอบ	เวลาในรอบเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เวลาทั้งหมด	เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณ เริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที แล้ว เริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที เวลาที่ ผ่านไปทั้งหมดของคุณคือ 35 นาที
ช่วงเวลา	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน
เวลาในรอบ	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับรอบปัจจุบัน

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
เวลารอบล่าสุด	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับรอบล่าสุด
เวลาเคลื่อนที่	เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
เวลามัลติ สปอร์ต	เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในกิจกรรม มัลติสปอร์ต รวมถึงการเปลี่ยน
โดยรวมข้าง หน้า/ข้างหลัง	การวิ่ง เวลาโดยรวมข้างหน้าหรือข้างหลัง ของเพศและความเร็วเป้าหมาย
จับเวลาการ แข่ง	เวลาที่ผ่านไปในการแข่งขันเรือใบในปัจจุบัน
จับเวลาเซ็ด	ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวน เวลาที่ใช้ในเซตของการเว็รคเ้าท์ปัจจุบัน
เวลาหยุด	เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับ กิจกรรมปัจจุบัน
เวลาว่ายน้ำ	เวลาว่ายน้ำสำหรับกิจกรรมปัจจุบันไม่รวม เวลาพัก
จับเวลา	เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

ช่องเว็รคเ้าท์

ประเภท เซนเซอร์	คำอธิบาย
การทำซ้ำ	จำนวนซ้ำที่เหลืออยู่สำหรับการออกกำลัง กาย
ระยะขั้นตอน	ระยะทางปัจจุบันที่เดินทางระหว่างขั้นตอน การออกกำลังกาย
เพศของชั้น ตอน	ก้าวปัจจุบันระหว่างขั้นตอนการออกกำลัง กาย
ความเร็วชั้น ตอน	ความเร็วปัจจุบันในระหว่างขั้นตอนการออก กำลังกาย
เวลาขั้นตอน	เวลาที่ผ่านไปสำหรับขั้นตอนการออกกำลัง กาย

มาตรวัดสี่และข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอรunning dynamics แสดงมาตรวัดสี่สำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดงรอบขา ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง ระยะเวลาที่เท้า
เหยียบพื้นขณะวิ่ง ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสี่แสดงให้เห็นว่าข้อมูล
running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โชนสีต่าง ๆ จะแสดงเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ในไทล์

Garmin ได้วิจัยนักวิ่งหลายคนของทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นเรื่องปกติสำหรับสำหรับนักวิ่งที่มี
ประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว สีน้ำเงิน หรือสีม่วงเป็นเรื่องปกติสำหรับสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้น
หรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่แสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง vertical ratio ที่
ต่ำลง และรอบขาที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตามนักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักมีรอบขาที่ช้ากว่าเล็กน้อย ช่วง
ก้าวที่ยาวกว่า และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่ง
ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

ไปที่ [Garmin.com/runningdynamics](https://www.garmin.com/runningdynamics) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมาย
ของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม คุณสามารถค้นหาข้อมูลได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

โชนสี	เปอร์เซ็นต์ในโชน	ช่วงรอบขา	ช่วงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง
สีม่วง	>95	>183 spm	<218 ms
สีน้ำเงิน	70-95	174-183 spm	218-248 ms
สีเขียว	30-69	164-173 spm	249-277 ms
สีส้ม	5-29	153-163 spm	278-308 ms
สีแดง	<5	<153 spm	>308 ms

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างวัดความสมมาตรในการวิ่งของคุณและแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมดของคุณ ตัวอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้าน้ำจอกข้อมูลของคุณแสดงเลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา

โซนสี	สีแดง	สีส้ม	สีเขียว	สีส้ม	สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เซ็นต์ของนักวิ่งอื่น ๆ	5%	25%	40%	25%	5%
ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	>52.2% L	50.8-52.2% L	50.7% L-50.7% R	50.8-52.2% R	>52.2% R

ในขณะที่กำลังพัฒนาและทดสอบ running dynamics ทีม Garmin พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มากขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อกำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่รวดเร็วและสมดุล

คุณสามารถดูมาตรวัดหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับการโยกตัวขณะวิ่งและอัตราแนวตั้งจะมีความแตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซนเซอร์ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งที่หน้าอก (อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro HRM-Run หรือ HRM-Tri) หรือที่เอว (อุปกรณ์เสริม Running dynamics Pod)

โซนสี	เปอร์เซ็นต์ไทล์ในโซน	ช่วงการโยกตัวขณะวิ่งที่รอบอก	ช่วงการโยกตัวขณะวิ่งที่เอว	Vertical Ratio ที่รอบอก	Vertical Ratio ที่เอว
สีม่วง	>95	<6.4 ซม.	<6.8 ซม.	<6.1%	<6.5%
สีน้ำเงิน	70-95	6.4-8.1 ซม.	6.8-8.9 ซม.	6.1-7.4%	6.5-8.3%
สีเขียว	30-69	8.2-9.7 ซม.	9.0-10.9 ซม.	7.5-8.6%	8.4-10.0%
สีส้ม	5-29	9.8-11.5 ซม.	11.0-13.0 ซม.	8.7-10.1%	10.1-11.9%
สีแดง	<5	>11.5 ซม.	>13.0 ซม.	>10.1%	>11.9%

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
แย่	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

หญิง	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ดีเยี่ยม	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
ดี	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
ดีพอใช้	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
แย่	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.CooperInstitute.org

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ดีพอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	4.30 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29
ดี	จาก 2.36 ถึง 3.32
ดีพอใช้	จาก 1.90 ถึง 2.35
มือใหม่	น้อยกว่า 1.90

การแบ่งระดับ FTP อ้างอิงจากงานวิจัยโดย Hunter Allen และ Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010)

การจัดระดับคะแนนความอดทน

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับคะแนนความอดทนที่ประเมินตามอายุและเพศ

ชาย	สันหนากการ	กลาง	ผ่านการฝึก	ฝึกฝนมาอย่างดี	เชี่ยวชาญ	เหนือกว่า	สูงสุด
18-20	น้อยกว่า 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 และมากกว่า
21-39	น้อยกว่า 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 และมากกว่า
40-44	น้อยกว่า 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 และมากกว่า
45-49	น้อยกว่า 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 และมากกว่า
50-54	น้อยกว่า 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 และมากกว่า
55-59	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 และมากกว่า
60-64	น้อยกว่า 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 และมากกว่า
65-69	น้อยกว่า 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 และมากกว่า
70-74	น้อยกว่า 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 และมากกว่า
75-80	น้อยกว่า 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 และมากกว่า
มากกว่า 80	น้อยกว่า 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 และมากกว่า

หญิง	สันหนากการ	กลาง	ผ่านการฝึก	ฝึกฝนมาอย่างดี	เชี่ยวชาญ	เหนือกว่า	สูงสุด
18-20	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 และมากกว่า
21-39	น้อยกว่า 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 และมากกว่า
40-44	น้อยกว่า 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 และมากกว่า
45-49	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 และมากกว่า
50-54	น้อยกว่า 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 และมากกว่า
55-59	น้อยกว่า 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 และมากกว่า
60-64	น้อยกว่า 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 และมากกว่า
65-69	น้อยกว่า 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 และมากกว่า
70-74	น้อยกว่า 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 และมากกว่า
75-80	น้อยกว่า 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 และมากกว่า
มากกว่า 80	น้อยกว่า 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 และมากกว่า

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากต้องการ คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของคุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน คุณสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม



สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล

