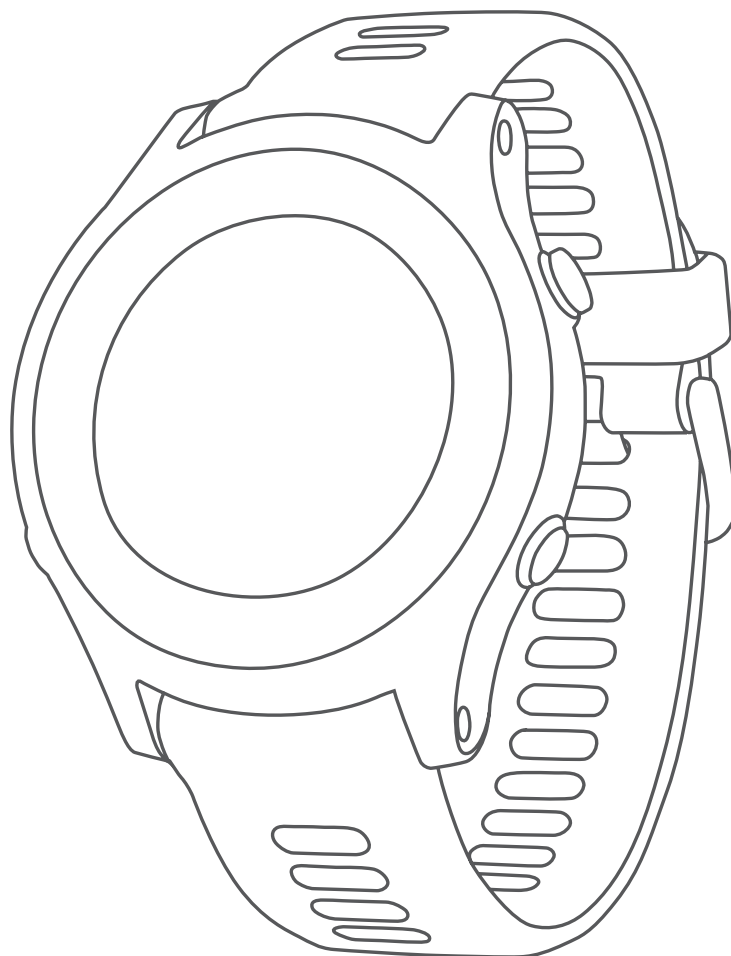


GARMIN®



# FORERUNNER 945

---

คู่มือการใช้งาน

© 2020 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของบริษัทและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ [Garmin.com](http://Garmin.com) สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, VIRB, Virtual Partner และ Xero เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, HRM-Swim, QuickFit, tempe, TrueUp, TruSwing, Varia, Varian Vision 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 การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat ซอฟต์แวร์ Spotify® อยู่ภายใต้ใบอนุญาตของบุคคลที่สามโดยดูได้ที่: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses> Shimano® และ Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. STRAVA และ Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ Zwift™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Zwift, Inc.

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+ เยี่ยมชม [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A03525

# สารบัญ

<b>บทนำ</b> .....	1	เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	9
ภาพรวมของอุปกรณ์ .....	1	เกี่ยวกับ Lifetime Athletes.....	10
สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ.....	1	การตั้งค่าโซน Power ของคุณ .....	10
การตั้งค่านาฬิกาของคุณ .....	1	<b>การติดตามกิจกรรม</b> .....	<b>10</b>
<b>กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ</b> .....	<b>1</b>	เป้าหมายอัตโนมัติ .....	10
การออกไปวิ่ง .....	1	การใช้การแจ้งเตือนขยับ .....	10
การเริ่มหนึ่งกิจกรรม .....	2	การติดตามการนอนหลับ .....	10
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ .....	2	การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ .....	10
การหยุดหนึ่งกิจกรรม .....	2	การใช้งานโหมดห้ามรบกวน .....	11
การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง .....	2	นาฬิกาความเข้มข้น .....	11
กิจกรรมในร่ม .....	2	การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น .....	11
เรียกใช้ Virtual Run .....	3	Garmin Move IQ อีเว้นท์ .....	11
การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า.....	3	การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม .....	11
กิจกรรมกลางแจ้ง .....	3	การปิดการติดตามกิจกรรม .....	11
มัลติสปอร์ต.....	3	<b>คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ</b> .....	<b>11</b>
การว่ายน้ำ.....	3	อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ.....	12
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ .....	4	การสวมใส่อุปกรณ์.....	12
Jumpmaster.....	4	ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ..	12
การเล่นกอล์ฟ .....	4	การดูวิจ้ออัตราการเต้นหัวใจ .....	12
การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ .....	5	การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin.....	12
<b>การฝึกซ้อม</b> .....	<b>6</b>	การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ .....	12
เวิร์คเอ้าท์.....	6	การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ .....	12
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ .....	6	อุปกรณ์เสริม HRM-Swim.....	13
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม .....	6	อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ .....	13
เวิร์คเอ้าท์แบบ Interval.....	6	วัดขนาดเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	13
การใช้ Virtual Partner.....	7	การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	13
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม .....	7	เคล็ดลับสำหรับการใช้อุปกรณ์เสริม HRM-Swim.....	13
การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม .....	7	การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	13
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า .....	7	อุปกรณ์เสริม HRM-Tri.....	14
สถิติส่วนบุคคล .....	7	การว่ายน้ำในสระ .....	14
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ .....	8	การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	14
การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล .....	8	การจัดเก็บข้อมูล .....	14
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล .....	8	การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ.....	14
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด .....	8	ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน.....	14
เชกเมนต์ .....	8	Running Dynamics .....	15
Strava™ เชกเมนต์ .....	8	การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics .....	15
การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์.....	8	มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics .....	15
การดูรายละเอียดเชกเมนต์.....	8	ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป ..	16
การใช้เครื่องมือทำใจหวะ .....	8	การวัดสมรรถนะ.....	16
โหมดจลภาพต่อขยาย.....	9	การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ .....	16
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ .....	9	การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ .....	17
เป้าหมายด้านฟิตเนส .....	9	การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ .....	17
		เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max. ....	17

การปรับตัวเข้ากับความร้อนและระดับความสูง.....	18	การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์ .....	27
การดู เวลาการแข่งขันที่ทำนายไว้ ของคุณ .....	18	การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack .....	27
เกี่ยวกับ Training Effect.....	18	ข้อเสนอแนะสำหรับเซสชัน GroupTrack.....	27
สภาพสมรรถนะ .....	18	<b>เพลง.....</b>	<b>27</b>
Lactate Threshold.....	19	การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก .....	27
การหาการประเมิน FTP ของคุณ.....	19	Spotify® .....	28
สถานะการฝึกซ้อม .....	20	การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify .....	28
ระดับสถานะการฝึกต่าง ๆ .....	20	การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล .....	28
ปริมาณการฝึกซ้อม .....	21	การฟังเพลง .....	28
เวลาพักฟื้น .....	21	การควบคุมการเล่นเพลง .....	28
การดูเวลาพักฟื้นของคุณ.....	21	การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ .....	28
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (Pulse oximeter) .....	21	การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth .....	29
การตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด.....	22	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>29</b>
เปิดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ .....	22	การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ .....	29
การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวัน .....	22	การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ .....	29
ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่น่าสนใจ.....	22	การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ .....	29
การดูคะแนนความเครียดของความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ .....	22	การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ .....	29
Body Battery .....	23	การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ.....	30
การตรวจวัด Body Battery .....	23	<b>ประวัติ.....</b>	<b>30</b>
ข้อเสนอแนะสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery .....	23	การใช้ประวัติ .....	30
<b>คุณสมบัติสมาร์ต.....</b>	<b>23</b>	ประวัติมัลติสปอร์ต .....	30
การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ .....	23	การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	30
ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่ใช้ Garmin Connect อยู่แล้ว .....	23	การดูข้อมูลทั้งหมด .....	30
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth.....	23	การใช้เครื่องวัดระยะ .....	30
การเล่นเสียงเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างทำกิจกรรมของคุณ .....	24	การลบประวัติ .....	30
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth .....	24	Garmin Connect .....	30
การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง .....	24	การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ.....	31
การหาคำแนะนำอุปกรณ์เมื่อถือที่หายไป .....	24	การจัดการข้อมูล.....	31
วิธี.....	25	การลบไฟล์ .....	31
การตรวจวัด.....	25	<b>การนำทาง .....</b>	<b>31</b>
การดูเมนูควบคุม.....	25	คอร์ส .....	31
การปรับแต่งเมนูการควบคุม.....	26	การสร้างและการติดตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ ....	31
การตรวจวัดสภาพอากาศ .....	26	การสร้างเส้นทางไปกลับ.....	32
คุณสมบัติ Connect IQ .....	26	การบันทึกตำแหน่งของคุณ.....	32
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ.....	26	การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ .....	32
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi .....	26	การ Project หนึ่ง Waypoint.....	32
การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi.....	26	การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง .....	32
<b>คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ ....</b>	<b>26</b>	การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	32
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน.....	27	จุดสนใจ.....	32
การขอความช่วยเหลือ .....	27	การนำทางด้วย Sight 'N Go .....	32
		การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม .....	33
		การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ .....	33
		การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง	

Man Overboard.....	33	การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป.....	40
การหยุดการนำทาง.....	33	การตั้งค่า GroupTrack .....	40
แผนที่.....	33	การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	40
การดูแผนที่.....	33	การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา.....	40
การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่....	33	การตั้งค่าเซ็นเซอร์.....	40
การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน .....	34	การตั้งค่าเข็มทิศ.....	40
การเลื่อนและการซูมแผนที่ .....	34	การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง.....	41
การตั้งค่าแผนที่ .....	<b>34</b>	การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ.....	41
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ .....	34	การตั้งค่าตำแหน่ง Xero.....	41
เข็มทิศ.....	34	การตั้งค่าระบบ.....	41
การตั้งค่าการนำทาง.....	34	การตั้งค่าเวลา .....	42
การปรับแต่งคุณสมบัติแผนที่.....	34	การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight.....	42
เครื่องซีคอร์ด.....	34	การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ.....	42
การตั้งค่า Heading Bug.....	35	การเปลี่ยนหน่วยวัด .....	42
การตั้งค่าการเตือนการนำทาง.....	35	นาฬิกา.....	42
<b>เซ็นเซอร์ไร้สาย.....</b>	<b>35</b>	การตั้งเสียงปลุก .....	42
การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ.....	35	การลบหนึ่งเสียงปลุก .....	42
Foot Pod .....	35	การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง.....	42
การออกไปวิ่งโดยการใช Foot Pod.....	35	การใช้นาฬิกาจับเวลา .....	42
การปรับเทียบ Foot Pod.....	35	การซิงค์เวลากับ GPS.....	43
การปรับเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง.....	35	การตั้งเวลาด้วยตนเอง .....	43
การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod .....	36	VIRB รีโมท .....	43
การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม .....	36	การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB .....	43
การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power.....	36	การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมéra VIRB ระหว่างทำกิจกรรม.....	43
การใช้ Electronic Shifters .....	36	<b>ข้อมูลอุปกรณ์ .....</b>	<b>43</b>
ความตระหนักต่อสถานการณ์.....	36	การดูข้อมูลอุปกรณ์.....	43
tempe.....	36	การดูภาวะเบี่ยงและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label ....	44
<b>การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ .....</b>	<b>36</b>	การชาร์จอุปกรณ์ .....	44
การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ .....	36	ข้อเสนอแนะสำหรับการชาร์จอุปกรณ์.....	44
การปรับแต่งลู่วิ่ง.....	36	ข้อมูลจำเพาะ .....	44
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป.....	36	Forerunner ข้อมูลจำเพาะ.....	44
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล .....	37	ข้อมูลจำเพาะ HRM-Swim และ HRM-Tri .....	44
การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม .....	37	การดูแลรักษาอุปกรณ์ .....	44
การเตือน.....	37	การทำความสะอาดอุปกรณ์.....	45
การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม.....	38	การเปลี่ยนแบตเตอรี่ HRM-Swim และ HRM-Tri .....	45
การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง .....	38	การเปลี่ยนสายรัด .....	45
Auto Lap .....	39	<b>การแก้ไขปัญหา.....</b>	<b>46</b>
การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap .....	39	การอัปเดตผลิตภัณฑ์.....	46
การเปิดใช้งาน Auto Pause .....	39	การตั้งค่า Garmin Express.....	46
การเปิดใช้งาน Auto Climb .....	39	การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	46
ความเร็วและระยะทาง 3D .....	39	การติดตามกิจกรรม .....	46
การใช้ Auto Scroll .....	39	การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง.....	46
การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน .....	40	การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง .....	46

การนับก้าวบนอุปกรณ์ของฉันทและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน .....	46
จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง .....	46
นาฬิกาความเข้มข้นของฉันทกำลังกะพริบ .....	46
การรับสัญญาณดาวเทียม .....	46
การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS .....	46
การรีเซ็ตการทออุปกรณ์ .....	47
การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด .....	47
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect .....	47
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express .....	47
อุปกรณ์ของฉันทแสดงผิดภาษา .....	47
สมาร์ตโฟนของฉันทใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของฉันทหรือไม่? .....	47
โทรศัพท์ของฉันทจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ .....	47
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด .....	47
การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ .....	48
ฉันทสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้อย่างไร? .....	48
ฉันทสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันทกับนาฬิกาของฉันทได้หรือไม่? .....	48
เพลงของฉันทถูกตัดหรือหุฟังของฉันทขาดจากการเชื่อมต่อ .....	48
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>48</b>
ช่องข้อมูล .....	48
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max .....	53
การแบ่งระดับ FTP .....	53
ขนาดล้อและเส้นรอบวง .....	53
ค่านิยมของสัญลักษณ์ .....	54

## บทนำ

### คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

### ภาพรวมของอุปกรณ์



①	LIGHT	เลือกเพื่อเปิดอุปกรณ์ เลือกเพื่อเปิดและปิด backlight กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม
②	START STOP	เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือกหรือรับทราบหนึ่งข้อความ
③	BACK	เลือกเพื่อย้อนกลับไปยังหน้าจอก่อนหน้านี้ เลือกเพื่อบันทึกหนึ่ง lap, การพัก, หรือการเปลี่ยนผ่านระหว่างหนึ่งกิจกรรม
④	DOWN	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิต, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ กดค้างเพื่อเปิดการควบคุมเพลง (เพลง, หน้า 27)
⑤	UP	เลือกเพื่อเลื่อนดูวิจิต, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู

### สถานะ GPS และไอคอนสถานะต่าง ๆ

วงแหวนและไอคอนสถานะ GPS ช้อนทับแต่ละหน้าจอข้อมูลเพียงชั่วคราว สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง, วงแหวนสถานะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อ GPS พร้อมใช้งาน ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายถึงได้พบสัญญาณแล้วหรือเซ็นเซอร์ได้เชื่อมต่อแล้ว

GPS	สถานะ GPS
	สถานะแบตเตอรี่
	สถานะการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟน
	สถานะเทคโนโลยี Wi-Fi®
	สถานะอัตราการเต้นหัวใจ
	สถานะ foot pod

	สถานะ Running Dynamics Pod
	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence
	สถานะไฟจักรยาน
	สถานะเรดาร์จักรยาน
	สถานะมิเตอร์กำลัง
	สถานะเซ็นเซอร์ teme
	สถานะกล้อง VIRB

### การตั้งค่านาฬิกาของคุณ

เพื่อใช้ประโยชน์ให้เต็มที่จากคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Forerunner, ทำภารกิจเหล่านี้ให้เสร็จ

- จับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับแอป Garmin Connect (การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 23)
- ตั้งค่าคุณสมบัติความปลอดภัยต่าง ๆ (คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 26)
- ตั้งค่าเพลง (เพลง, หน้า 27)
- ตั้งค่าเครือข่าย Wi-Fi (การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 26)
- ตั้งค่า Garmin Pay wallet ของคุณ (การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ, หน้า 29)

### กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณสามารถใช้กับกิจกรรมในร่ม, กลางแจ้ง, การกีฬา, และฟิตเนสต่าง ๆ ได้ เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเซ็นเซอร์ คุณสามารถบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ และแชร์กับชุมชน Garmin Connect

คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอปส์ Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยใช้แอป Connect IQ Mobile ได้อีกด้วย (คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 26)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

### การออกไปวิ่ง

กิจกรรมฟิตเนสครั้งแรกที่คุณบันทึกบนอุปกรณ์ของคุณสามารถเป็นการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ คุณอาจต้องชาร์จอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำกิจกรรม (การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 44)

- เลือก START, และเลือกหนึ่งกิจกรรม
- ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ



หมายเหตุ: บน Forerunner, กดค้าง **DOWN** ระหว่างทำกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง

- 5 หลังจากที่คุณทำการวิ่งของคุณเสร็จสิ้น, เลือก **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **เริ่มทำต่อ** เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา
  - เลือก **บันทึก** เพื่อบันทึกการวิ่งและรีเซ็ตเครื่องจับเวลา คุณสามารถเลือกการวิ่งเพื่อดูบทสรุปได้





- เลือก **เริ่มทำต่อภายหลัง** เพื่อระงับการวิ่งชั่วคราวและทำการบันทึกต่อในภายหลัง
- เลือก **Lap** เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap
- เลือก **ทิ้งไป > ไซ** เพื่อลบการวิ่ง

## การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (หากจำเป็นต้องใช้) หากคุณมีเซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหาก, คุณสามารถจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ได้ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

- 1 กด **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
 


หมายเหตุ: กิจกรรมที่ตั้งค่าเป็นรายการที่ใช้ประจำปรากฏเป็นอันดับแรกในรายการ (*การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ, หน้า 36*)
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
  - เลือก , และเลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการกิจกรรมเพิ่มเติม
- 4 หากกิจกรรมดังกล่าวต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออกไปข้างนอกสู่บริเวณพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน
- 5 รอจนกระทั่ง **GPS**  ปรากฏขึ้นมา
 

อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, รับสัญญาณ GPS (หากจำเป็นต้องใช้), และเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากจำเป็นต้องใช้)
- 6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
 

อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

หมายเหตุ: คุณสามารถกดค้าง **DOWN** ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรมเพื่อเปิดการควบคุมเพลง

## ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 44*)
- เลือก  เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ
- เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

## การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 เลือก **STOP**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ, เลือก **เริ่มทำต่อ**
  - เพื่อบันทึกกิจกรรมและกลับไปโหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก > เสร็จ**
  - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง, เลือก **เริ่มทำต่อภายหลัง**
  - เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap, เลือก **Lap**
  - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว, เลือก **กลับไปจุดเริ่ม > ด่วนหลัง**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

  - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก **กลับไปจุดเริ่ม > เส้นทาง**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น

  - เพื่อทิ้งกิจกรรมไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้งไป > ไซ**

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม, อุปกรณ์บันทึกโดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไป 30 นาที

## การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > เพิ่ม**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **สำเนากิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
  - เลือก **อื่น ๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง
- 3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อที่กำหนดเองชื่อกิจกรรมที่เข้ากันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น: Bike(2)
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลหรือคุณสมบัตินี้ต่าง ๆ ได้
  - เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง
- 6 เลือก **ไซ** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

## กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Forerunner สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้, เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว,

ระยะทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยการใช้มาตรวัดความเร่งในอุปกรณ์ มาตราวัดความเร่งมีการเปรียบเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือการเดินกลางแจ้งสักเล็กน้อยโดยการใช้ GPS

**ข้อแนะนำ:** การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำลง คุณสามารถใช้ foot pod ที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทางไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหากซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

## เรียกใช้ Virtual Run

คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับแอปของบุคคลที่สามที่เข้ากันได้เพื่อส่งข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจหรือข้อมูลจังหวะ

### 1 เลือก START > Virtual Run

2 บนแท็บเล็ต แล็ปท็อป หรือ สมาร์ทโฟนของคุณเปิดแอป Zwift หรือแอปฝึกอบรมเสมือนอื่น

3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเริ่มกิจกรรมที่กำลังทำงานและจับคู่อุปกรณ์

4 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

5 หลังจากที่คุณทำการวิ่งของคุณเสร็จสิ้น, เลือก STOP เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา

## การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่แตกต่างกัน, คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งหรือหลังจากจบการวิ่งแต่ละครั้งด้วยตนเองได้

1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*), และวิ่งอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า

2 หลังจากที่คุณจบการวิ่งของคุณ, เลือก STOP

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก, เลือก **บันทึก** อุปกรณ์แจ้งให้คุณทำการปรับเทียบลู่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จสิ้น
- เพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตนเองหลังจากการปรับเทียบครั้งแรก, เลือก **ปรับเทียบและบันทึก > ใช่**

4 ตรวจสอบจอแสดงผลของลู่วิ่งไฟฟ้าสำหรับระยะทางที่วิ่งไป, และป้อนระยะทางบนอุปกรณ์ของคุณ

## กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Forerunner มาพร้อมกับกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ที่ถูกติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้า, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมใหม่ต่าง ๆ ได้โดยอิงกับกิจกรรมเริ่มต้น, เช่น การเดินหรือการพาย คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ แบบกำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย (*การสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 2*)

## มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา, นักทวิกีฬา, และนักแข่งกีฬามัลติสปอร์ตอื่น ๆ

สามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้, เช่น ไตรกีฬาหรือ Swimrun ในระหว่างหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, คุณสามารถทำการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมและระยะทางทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้


คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

## การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณเข้าร่วมในไตรกีฬา, คุณสามารถใช้กิจกรรมไตรกีฬาเพื่อทำการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วไปยังแต่ละเซกเมนต์กีฬา, เพื่อจับเวลาแต่ละเซกเมนต์, และเพื่อบันทึกกิจกรรมได้

1 เลือก START > ไตรกีฬา

2 เลือก START เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

3 เลือก  ที่จุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละการเปลี่ยนผ่าน คุณสมบัตินี้สามารถเปิดหรือปิดได้สำหรับการตั้งค่ากิจกรรมไตรกีฬา

4 หลังจากที่คุณทำการกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์แล้ว, เลือก STOP > บันทึก

## การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก START > เพิ่ม > มัลติสปอร์ต

2 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ต, หรือป้อนหนึ่งชื่อที่กำหนดเอง

ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้, ตัวอย่างเช่น Triathlon(2)

3 เลือกสองกิจกรรมหรือมากกว่าขึ้นไป

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเลือกว่าจะรวมการเปลี่ยนผ่านด้วยหรือไม่
- เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต

5 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมดังกล่าวไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

## ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมไตรกีฬาหรือการใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ตต่าง ๆ

• เลือก START เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมแรกของคุณ

• เลือก  เพื่อการเปลี่ยนไปยังกิจกรรมถัดไป

หากการเปลี่ยนถูกเปิดใช้งานอยู่, เวลาของการเปลี่ยนผ่านถูกบันทึกแยกต่างหากจากเวลาของกิจกรรม

• หากจำเป็น, เลือก  เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมถัดไป

• เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

## การว่ายน้ำ

### ข้อสังเกต

อุปกรณ์นี้ถูกตั้งใจไว้สำหรับการว่ายน้ำบนพื้นผิว การดำน้ำลึกด้วยอุปกรณ์นี้อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์และจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์นี้สามารถใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริม HRM-Tri และอุปกรณ์เสริม HRM-Swim ได้ (*อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ, หน้า 13*)

## คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

**ความยาว:** หนึ่งเที่ยวรอบสระว่ายน้ำ

**Interval:** ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน interval ใหม่เริ่มต้นหลังหนึ่งการพัก

**สโตรก:** หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่คุณขยับขาที่สวมอุปกรณ์เหวี่ยงครบหนึ่งรอบ




**Swolf:** คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับ swolf ของ 45 คะแนน สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, คะแนน swolf ถูกคำนวณเมื่อเกิน 25 เมตร swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

## ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสโตรกปรากฏเมื่อคุณกำลังดูประวัติ interval คุณยังสามารถเลือกประเภทสโตรกเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากบ
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
แบบ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน ( <i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 4</i> )



## ข้อแนะนำสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง  
ครั้งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ, อุปกรณ์ใช้ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง , เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก ขนาดสระ เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
- เลือก  เพื่อบันทึกหนึ่งการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เลือก  เพื่อบันทึกหนึ่ง interval ระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

## การพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ




คำเริ่มต้นของหน้าจอการพักแสดงสองเครื่องจับเวลาพัก และยังแสดงเวลาและระยะทางสำหรับ interval ที่ทำเสร็จสมบูรณ์ล่าสุด

**หมายเหตุ:** ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกที่ระหว่างหนึ่งการพัก

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำของคุณ, เลือก  เพื่อเริ่มต้นการพัก  
จอแสดงผลเปลี่ยนเป็นตัวอักษรสีขาวบนพื้นหลังสีดำ, และหน้าจอการพักปรากฏ
- ระหว่างหนึ่งการพัก, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอข้อมูลอื่น ๆ (ให้เลือกได้)
- เลือก , และทำการว่ายน้ำต่อ
- ทำซ้ำสำหรับ interval ต่าง ๆ ของการพักเพิ่มเติม


## การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัตินบันทึกการฝึกฝน (drill log) มีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัตินบันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกเซตการเตะขา, การว่ายน้ำด้วยแขนข้างเดียว, หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- เลือก  เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- หลังจากที่คุณฝึกฝนครบหนึ่ง interval แล้ว, เลือก  เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด, แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซตการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- เลือกหนึ่งระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางอิงกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรม
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเริ่มต้นอีกหนึ่ง interval ของการฝึกฝน, เลือก 
  - เพื่อเริ่มต้นหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำ, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

## การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์แต่ละรอบโดยการใช้คุณสมบัติน auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์ โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่แบบดาวนฮิลล์และเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวระหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มการเคลื่อนที่แบบดาวนฮิลล์เพื่อรีสตาร์ทเครื่องจับเวลา คุณสามารถดูรายละเอียดของรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดไว้ชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

- เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- กดค้าง 
- เลือก **ดูรอบ**
- เลือก UP และ DOWN เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ, รอบปัจจุบันของคุณ, และรอบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา, ระยะทางที่ผ่านไป, ความเร็วสูงสุด, ความเร็วเฉลี่ย, และระยะทางขาทั้งหมด

## Jumpmaster

### คำเตือน

คุณสมบัติน jumpmaster ใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติน jumpmaster ไม่ควรถูกใช้เป็นเครื่องวัดความสูงหลักของการกระโดดร่ม ความล้มเหลวเพื่อป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัติน jumpmaster ปฏิบัติตามข้อแนะนำในทางทหารเพื่อการคำนวณจุด high altitude release point (HARP) อุปกรณ์ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทางไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใช้เครื่องวัดความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

## การเล่นกอล์ฟ

**หมายเหตุ:** หากคุณพบสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือล้าสมัยโปรดส่งรายงานมาที่เราตาม *รายงานปัญหาสนาม*

## กอล์ฟ นี้

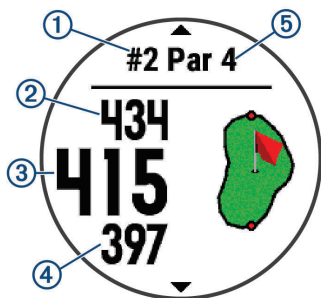
### กำลังเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ, คุณควรชำระไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชำระอุปกรณ์, หน้า 44*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > กอล์ฟ**
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือกหนึ่งสนามจากรายชื่อของสนามที่มีให้บริการ
- 4 หากจำเป็น, ตั้งค่าระยะไดรเวอร์ของคุณ
- 5 เลือก **ใช่** เพื่อเก็บคะแนน
- 6 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ  
อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนผ่านโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป
- 7 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, เลือก **START > จบรอบ > ใช่**

### ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์คำนวณระยะไปยังด้านหน้าและด้านหลังของกรีน, และไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้ (*การย้ายธง, หน้า 5*)



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

### การย้ายธง

คุณสามารถมองกรีนได้ใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งเสาธงได้

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > ย้ายธง**
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อย้ายตำแหน่งเสาธง
- 3 เลือก **START**

ระยะห่างบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่งใหม่ของเสาธง ตำแหน่งเสาธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

### การดูขีดที่วัดไว้

ก่อนที่อุปกรณ์สามารถตรวจจับและวัดขีดโดยอัตโนมัติได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการนับคะแนนก่อน

อุปกรณ์ของคุณมีคุณสมบัติการตรวจจับและการบันทึกขีดโดยอัตโนมัติ แต่ทุกครั้งที่คุณตีลูกไปตามแฟร์เวย์, อุปกรณ์บันทึกระยะขีดของคุณเพื่อที่คุณสามารถดูได้ในภายหลัง

**ข้อแนะนำ:** การตรวจจับขีดอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณสวมอุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ใช้ดีและสัมผัสลูกได้ดี การพัตต์ไม่ถูกต้องตรวจจับ

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ, เลือก **START > วัดขีด** ระยะขีดล่าสุดของคุณปรากฏ

**หมายเหตุ:** ระยะทางรีเซ็ตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณตีลูกอีกครั้ง, พัตต์บนกรีน, หรือย้ายไปหลุมถัดไป

- 2 เลือก **DOWN** เพื่อดูระยะขีดที่บันทึกไว้ทั้งหมด

### การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับหลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

เลือก **START > เลย์อัป**

แต่ละ layup และระยะทางจนกระทั่งคุณไปถึงแต่ละ layup ปรากฏบนหน้าจอ

**หมายเหตุ:** ระยะทางต่าง ๆ ถูกลบจากรายการเมื่อคุณผ่านไปแล้ว

### การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > บัตรคะแนน** บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าคะแนนคะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

### การอัปเดตคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, เลือก **START > บัตรคะแนน**
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
- 3 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนคะแนนสำหรับหลุมนั้น ๆ คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

### TruSwing

คุณสมบัติ TruSwing ช่วยให้คุณดูการวัดวงสวิงที่บันทึกไว้จากอุปกรณ์ TruSwing ของคุณ ไปที่ [Garmin.co.th/minisite/approach](http://Garmin.co.th/minisite/approach) เพื่อซื้ออุปกรณ์ TruSwing

### การใช้เครื่องวัดระยะกอล์ฟ

คุณสามารถใช้เครื่องวัดระยะเพื่อบันทึกเวลา, ระยะทาง, และจำนวนก้าวที่ได้เดินทางผ่านไปแล้วได้ เครื่องวัดระยะเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหรือจบหนึ่งรอบ

- 1 เลือก **START > เครื่องวัดระยะ**
- 2 หากจำเป็น, เลือก **รีเซ็ต** เพื่อรีเซ็ตเครื่องวัดระยะเป็นศูนย์

### การติดตามสถิติ


คุณสมบัติ Stat Tracking ช่วยให้คุณสามารถติดตามสถิติโดยละเอียดได้ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กดค้าง **≡**
- 2 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 3 เลือก **Stat Tracking** เพื่อเปิดใช้งานการติดตามสถิติ

### การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ

คุณสามารถเปิดใช้งานอุปกรณ์ Forerunner ของคุณเพื่อเล่นการประกาศสถานะที่สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเตือนเล่นบนหูฟังของคุณที่เชื่อมต่อไว้โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth®, หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น, เสียงเตือนเล่นบนสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect ระหว่างหนึ่งเสียงเตือน, อุปกรณ์หรือสมาร์ตโฟนปิดเสียงหลักเพื่อเล่นการประกาศ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > เสียงเตือน
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อฟังหนึ่งการเตือนสำหรับแต่ละ lap, เลือก การเตือน Lap  
หมายเหตุ: เสียงเตือน การเตือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น
  - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูล pace และความเร็วยของคุณ, เลือก การเตือน Pace/ความเร็ว
  - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือก การแจ้งเตือนอัตราการเต้นหัวใจ
- ในการปรับแต่งการแจ้งเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลกำลัง ให้เลือก การแจ้งเตือนกำลัง
- เพื่อได้ยินเสียงแจ้งเตือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา, รวมถึงคุณสมบัตินี้ Auto Pause, เลือก เครื่องจับเวลาอีเว้นท์
- เพื่อได้ยินการเตือนกิจกรรมเล่นเป็นเสียงเตือน, เลือก การเตือนกิจกรรมต่าง ๆ
- เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเตือนด้วยเสียง, เลือก ภาษาถิ่น

## การฝึกซ้อม

### เวิร์คเอาท์

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ สำหรับแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรีที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์โดยใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมซึ่งมาพร้อมเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างตารางเวิร์คเอาท์โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนเวิร์คเอาท์ไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ


#### การติดตาม การออกกำลังกาย จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 30)

- 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เปิดแอป Garmin Connect
  - ไปที่ [connect.garmin.com/th](https://connect.garmin.com/th)
- 2 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอาท์ใหม่
- 3 เลือก  หรือ **ส่งไปยังอุปกรณ์**
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

#### การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์ได้, คุณต้องดาวน์โหลดหนึ่งเวิร์คเอาท์จากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง 
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > เวิร์คเอาท์ของฉัน
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอาท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกันได้กับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก **ออกกำลังกาย**
- 7 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์, โน้ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลเวิร์คเอาท์ในปัจจุบัน

### เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางเวิร์คเอาท์ไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เวิร์คเอาท์ตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือทำเวิร์คเอาท์ได้ เวิร์คเอาท์ตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งเวิร์คเอาท์ตามตารางจาก Garmin Connect, ก็เขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม

#### การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 30)



คุณสามารถค้นดูบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, จัดตารางเวิร์คเอาท์, และส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 3 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 4 เลือก **> ส่งไปยังอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### เวิร์คเอาท์แบบ Interval

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์แบบ interval โดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บเวิร์คเอาท์แบบ interval ที่ปรับแต่งเองของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างอีกหนึ่งเวิร์คเอาท์แบบ interval คุณสามารถใช้ intervals แบบเปิดสำหรับเวิร์คเอาท์แบบลูและเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบแล้ว

#### การสร้างเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง 
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > Intervals > แก๊ซ > Interval > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด  
**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถสร้างหนึ่ง interval ที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าโดยการเลือกตัวเลือก เปิด
- 6 หากจำเป็น, เลือก **ระยะเวลา**, ป้อนหนึ่งค่า Interval ของระยะทางหรือช่วงเวลาสำหรับเวิร์คเอาท์, และเลือก 
- 7 เลือก **BACK**
- 8 เลือก **พักผ่อน > ประเภท**
- 9 เลือก **ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด**
- 10 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าของระยะทางหรือเวลาสำหรับ

interval ของการฝึก, และเลือก ✓

## 11 เลือก BACK

## 12 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:

- เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก **ซ้ำ**
- เพื่อเพิ่มหนึ่งการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**
- เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังเวิร์คเอาท์ของคุณ, เลือก **คูลดาวน์ > เปิด**

### การเริ่มต้นเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > Intervals > ออกกำลังกาย**
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 6 เมื่อ Interval เวิร์คเอาท์ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก **↻** เพื่อเริ่มต้น interval แรก
- 7 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

### การหยุดเวิร์คเอาท์แบบ Interval

- ในตอนใดก็ได้, เลือก **↻** เพื่อหยุด interval ปัจจุบันหรือช่วงพักและการเปลี่ยนผ่านไปยัง interval หรือช่วงพักถัดไปก็ได้
- หลังจากทำ intervals และช่วงพักทั้งหมดเสร็จสิ้นแล้ว, เลือก **↻** เพื่อจบเวิร์คเอาท์แบบ interval และการเปลี่ยนผ่านไปยังเครื่องจับเวลาที่สามารุใช้สำหรับการคูลดาวน์ได้
- ในเวลาไหนก็ได้, เลือก **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปหรือจบเวิร์คเอาท์แบบ interval ได้

## การใช้ Virtual Partner

คุณสมบัตื Virtual Partner เป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่ง pace สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตืนี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > Virtual Partner**
- 6 ป้อนหนึ่งค่าของ pace หรือความเร็ว
- 7 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*)
- 8 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่



## การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตืเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตื Virtual Partner ดังนั้นคุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปถึงระยะทางที่ตั้งไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > กำหนดเป้าหมาย**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ระยะทาง** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
  - เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
  - เลือก **ระยะและ Pace** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและ pace หรือความเร็ว
- หน้าจอบเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
- 6 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

### การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **ยกเลิกเป้าหมาย > ใช่**

## การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือถูกคูลดาวน์ก่อนหน้านั้นได้ คุณสมบัตืนี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัตื Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังใกล้เคียงแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตืนี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > แข่งหนึ่งกิจกรรม**
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านั้นจากอุปกรณ์ของคุณ
  - เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกหนึ่งกิจกรรมที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- 6 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- หน้าจอบ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ
- 7 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, เลือก **START > บันทึก**

## สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือการว่ายน้ำที่ไกล

ที่สุด

**หมายเหตุ:** สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางชันมากที่สุดและ power ดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์ power)

### การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติ
- 5 เลือก **ดูสถิติ**

### การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อคืนค่ากลับมา
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ใช่**

**หมายเหตุ:** ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

### การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก **ลบข้อมูล > ใช่**

**หมายเหตุ:** ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

### การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก **ลบทุกข้อมูล > ใช่**

สถิติถูกลบสำหรับกีฬานั้นเท่านั้น

**หมายเหตุ:** ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

## เชกเมนต์

คุณสามารถส่งเชกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการปั่นจักรยานจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเชกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถแข่งขันกับหนึ่งเชกเมนต์, พยายามทำเวลาให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ผู้ซึ่งได้แข่งขันในเชกเมนต์ด้วย

**หมายเหตุ:** เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดาวน์โหลดเชกเมนต์ที่มีอยู่ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

### Strava™ เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เชกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้ ติดตาม Strava เชกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการปั่นของคุณในอดีต, เพื่อน ๆ, และมีอาชีพที่เคยปั่นเชกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่เว็บไซต์เชกเมนต์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [www.strava.com](http://www.strava.com)

## strava.com

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เชกเมนต์และ Strava เชกเมนต์

### การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์

เชกเมนต์คือคอร์สการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในหนึ่งเชกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต, สมรรถนะของผู้อื่น, เพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ของชุมชนการวิ่งหรือการปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเชกเมนต์ของคุณได้

**หมายเหตุ:** หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่, กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวตำแหน่งเชกเมนต์ได้

- 1 เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ  
เมื่อคุณเข้าใกล้หนึ่งเชกเมนต์, หนึ่งข้อความปรากฏ, และคุณสามารถแข่งขันกับเชกเมนต์นั้นได้
- 4 เริ่มการแข่งขันเชกเมนต์  
หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อจบเชกเมนต์แล้ว

### การดูรายละเอียดเชกเมนต์


- 1 เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > เชกเมนต์**
- 5 เลือกหนึ่งเชกเมนต์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **เวลาแข่ง** เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือ pace เฉลี่ยสำหรับผู้นำเชกเมนต์
  - เลือก **แผนที่** เพื่อดูเชกเมนต์บนแผนที่
  - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของเชกเมนต์

## การใช้เครื่องมือทำจังหวะ

คุณสมบัตินี้เครื่องมือทำจังหวะ (metronome) เล่นเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อม cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือคงเส้นคงวามากขึ้น

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Metronome > สถานะ > เปิด**
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **จังหวะ / นาฬิกา** เพื่อป้อนหนึ่งค่าขึ้นกับ cadence ที่คุณต้องการคงไว้
  - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
  - เลือก **เสียง** เพื่อปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะและการสั่น
- 7 หากจำเป็น, เลือก **พรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัตินี้เครื่องมือทำ


- จังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 8 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ (*การออกไปวิ่ง, หน้า 1*)  
เครื่องมือทำจังหวะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ
  - 9 ระหว่างการวิ่งของคุณ, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอเครื่องมือทำจังหวะ
  - 10 หากจำเป็น, กดค้าง  เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

## โหมดจอภาพต่อขยาย

คุณสามารถใช้โหมดการแสดงผลเพิ่มเติม (Extended Display) เพื่อแสดงหน้าจอข้อมูลจากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณบนอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ระหว่างการขับขี่หรือไตรกีฬา ดูคู่มือการใช้งาน Edge ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

## การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, โซนอัตราการเต้นหัวใจ, และโซน power ของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

### เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 10*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเริ่มต้นคือ 220 ลบอายุของคุณ


### เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งชุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจตอนที่ โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปทำให้โซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

### การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, ให้ตั้งอัตราการ

เต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองได้อีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้** > **อัตราหัวใจเต้น**
- 3 เลือก **HR สูงสุด**, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Detection เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 17*)
- 4 เลือก **LTHR** > **ป้อนเอง**, และป้อน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ  
คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 19*), คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Detect เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 17*)
- 5 เลือก **HR ช่วงพัก**, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ  
คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัดโดยอุปกรณ์ของคุณ, หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้
- 6 เลือก **โซน** > **ขึ้นกับ**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจังหวะการเต้นต่อนาที
  - เลือก **%สูงสุด HR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
  - เลือก **%HRR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
  - เลือก **%LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
- 8 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 9 เลือก **เพิ่ม HR ด้านกีฬา**, และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจต่าง ๆ ของกีฬา (ให้เลือกได้)

### การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 9*)
- ริงบอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจ, มีให้บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

## การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ


โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิคระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิค, การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิคและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90-100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิคและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พลังกำลังเพิ่มขึ้น

## เกี่ยวกับ Lifetime Athletes

Lifetime Athletes คือผู้ที่ฝึกซ้อมอย่างหนักมานานหลายปี (ยกเว้นการบาดเจ็บเล็กน้อย) และมีอัตราการเต้นหัวใจขณะพักที่จังหวะการเต้น 60 ครั้งต่อนาที (bpm) หรือต่ำกว่า

## การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ, น้ำหนัก, และความสามารถเฉลี่ย, และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนอุปกรณ์ได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- กดค้าง 
- เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซน Power > ขึ้นกับ
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก วัด เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบวัด
  - เลือก %FTP เพื่อดูและแก้ไขโซนต่าง ๆ เป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ
- เลือก FTP, และป้อนค่า FTP ของคุณ
- เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- หากจำเป็น, เลือก ต่ำสุด, และป้อนค่า power ที่ต่ำสุด

## การติดตามกิจกรรม

คุณสมบัตินี้ติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาทีความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรีที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรีที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรีของกิจกรรม

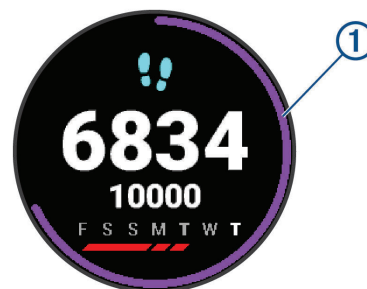
ต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิจิท้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

## เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

## การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ในหนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าเปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 41*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

## การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับประกอบด้วยชั่วโมงของการนอนหลับทั้งหมด, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวช่วงการนอนหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

**หมายเหตุ:** การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 11*)

## การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณระหว่างกำลังนอนหลับ
  - อัปโหลดข้อมูลการติดตามการนอนหลับของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 24*)
- คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี

### การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, เสียงเตือน, และการเตือนด้วยการสั่นได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

**หมายเหตุ:** คุณสามารถตั้งชั่วโมงนอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเปิดใช้ตัวเลือก เวลานอน ในการตั้งค่าระบบเพื่อเข้าสู่โหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงนอนหลับปกติของคุณได้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 41*)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เลือก ห้ามรบกวน

### นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น องค์กรอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณโดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกากิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกากิจกรรมหนัก นาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

### การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น


อุปกรณ์ Forerunner ของคุณคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรงที่สุด

### Garmin Move IQ อีเว้นท์

คุณสมบัติ Move IQ ตรวจจับรูปแบบกิจกรรม เช่น การเดิน, การวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, และการฝึกซ้อมด้วย elliptical, เป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาทีโดยอัตโนมัติ คุณสามารถดูประเภทของอีเว้นท์และระยะเวลาบนใหม่ไลน์ Garmin Connect ของคุณ, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรม, สแน็ปช็อต, หรือฟีดข่าวของคุณ สำหรับรายละเอียดและความแม่นยำเพิ่มเติม, คุณสามารถบันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ของคุณได้

### การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง  และเลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม

**สถานะ:** ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

**การเตือนเคลื่อนไหว:** แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากโทนเสียงถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 41*)

**เตือนเป้าหมาย:** ช่วยให้เปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ

**Move IQ:** ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณเริ่มต้นและบันทึกกิจกรรมการเดินหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณสวมข้อมือ Move IQ ตรวจพบรูปแบบการเคลื่อนไหวที่คุ้นเคย

**Pulse Ox ขณะหลับ:** ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณบันทึกการอ่านค่าของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้ถึงสี่ชั่วโมงในขณะที่คุณหลับอยู่

### การปิดการติดตามกิจกรรม





เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง UP
- 2 เลือก การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

## คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและยังทำงานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกได้ คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจได้บนวิจิตอัตราการเต้นหัวใจ หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมิให้ใช้ทั้งคู่, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

มีคุณสมบัติหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับอัตราการเต้นหัวใจที่มีในค่าเริ่มต้นของลู่วิจิต

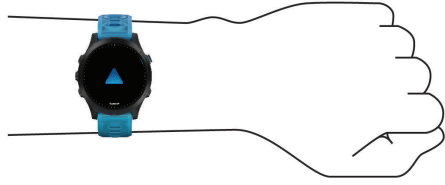
	อัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) วิจิตยังแสดงกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณสำหรับช่วงสี่ชั่วโมงล่าสุด, โดยการเน้นอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและต่ำสุดของคุณ
	ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ อุปกรณ์วัดความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่คุณอยู่เฉยเพื่อประเมินระดับความเครียดของคุณ ตัวเลขที่ต่ำลงแสดงถึงระดับความเครียดที่ลดลง
	ระดับพลังงาน Body Battery ปัจจุบันของคุณ อุปกรณ์คำนวณการสำรองพลังงานปัจจุบันของคุณโดยขึ้นกับข้อมูลการนอนหลับ, ความเครียด, และกิจกรรมที่ทำ ตัวเลขที่สูงขึ้นบ่งชี้การสำรองพลังงานที่สูงขึ้น
	ความอึดตัวปัจจุบันของออกซิเจนในเลือดของคุณ การรู้ข้อมูลความอึดตัวของออกซิเจนจะช่วยให้คุณสามารถระบุได้ว่าร่างกายของคุณปรับตัวสำหรับการออกกำลังกายและความเครียดอย่างไร <b>หมายเหตุ:</b> เช่น เซอร์วิวดอกซิเจนจากชีพจรจะอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

## อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

### การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



**หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์แบบออปติคอลอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดูคำแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 12 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- ดูคำแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 22 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

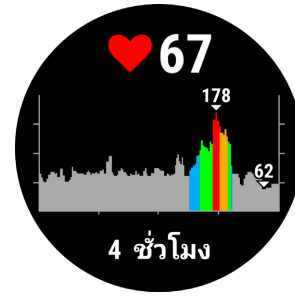
หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
  - หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโล้แมลงใต้ อุปกรณ์
  - หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
  - สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
  - รอจนกว่าไอคอน ❤️ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
  - วอร์มอัปนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น, ให้วอร์มอัปในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

### การตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจ

วิธีที่แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจสำหรับ 4 ชั่วโมงล่าสุดของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- หมายเหตุ:** คุณอาจต้องเพิ่มวิธีไปยังลิสต์วิธีของคุณ ([การปรับแต่งลิสต์วิธี, หน้า 36](#))
- 2 เลือก **START** เพื่อดูค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด



### การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้

**หมายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

- 1 จากวิธีอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **≡**

- 2 เลือก **ตัวเลือก > Broadcast Heart Rate**

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, และ (❤️) ปรากฏ

**หมายเหตุ:** คุณสามารถดูได้เพียงวิธีอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากวิธีอัตราการเต้นหัวใจ

- 3 จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

**หมายเหตุ:** คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

**ข้อแนะนำ:** เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, เลือกปุ่มใด ๆ, และเลือก **ใช่**

### การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณเกินกว่าจำนวนที่แน่นอนของจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) หลังจากระยะเวลาที่ไม่ได้ทำกิจกรรม

- 1 จากวิธีอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **≡**

- 2 เลือก **ตัวเลือก > เตือนความผิดปกติ HR > สถานะ > เปิด**

- 3 เลือก **เตือนขีดจำกัด**

- 4 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ

แต่ละครั้งที่คุณได้เกินค่าขีดจำกัด, หนึ่งข้อความปรากฏและอุปกรณ์สั่น

### การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคืออัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ กับอุปกรณ์นี้

**หมายเหตุ:** การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน คุณสามารถอ่านค่าด้วยตนเองจากวิธีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรได้

- 1 จากวิธีอัตราการเต้นหัวใจ, กดค้าง **≡**

- 2 เลือก **ตัวเลือก > สถานะ > ปิด**

## อุปกรณ์เสริม HRM-Swim



### อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri และอุปกรณ์เสริม HRM-Swim บันทึกและจัดเก็บข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่กำลังว่ายน้ำ ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจมองไม่เห็นบนอุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้ในขณะที่อุปกรณ์เสริมสำหรับวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่ในน้ำ

คุณต้องเริ่มต้นกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ Forerunner ที่จับคู่ไว้ของคุณเพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้ในภายหลัง ระหว่าง intervals ของการฝึกต่าง ๆ เมื่อไม่ได้ว่ายน้ำ, อุปกรณ์เสริมสำหรับวัดอัตราการเต้นหัวใจส่งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณดาวน์โหลดข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้โดยอัตโนมัติเมื่อคุณบันทึกกิจกรรมการว่ายน้ำที่จับเวลาไว้ของคุณ อุปกรณ์เสริมสำหรับวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณต้องพ้นจากน้ำ, เปิดใช้งานอยู่, และอยู่ภายในระยะของอุปกรณ์ (3 ม.) ในขณะที่ข้อมูลถูกดาวน์โหลดอยู่

#### การว่ายน้ำในสระ

- 1 เลือก **START** > **ว่ายน้ำในสระ**
- 2 เลือกขนาดสระของคุณ, หรือป้อนขนาดเอง
- 3 เลือก **START**  
อุปกรณ์จะบันทึก ข้อมูลการว่ายน้ำ เฉพาะขณะที่นาฬิกาจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่
- 4 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ  
อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวโดยอัตโนมัติ
- 5 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม (ให้เลือกได้)
- 6 ขณะกำลังฝึก, เลือก  เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรมชั่วคราว
- 7 เลือก  เพื่อรีเซ็ตหรือเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก **STOP** > **บันทึก**

#### การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

คุณสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดได้ คุณสามารถบันทึกข้อมูลการว่ายน้ำต่าง ๆ เช่น ระยะทาง Pace และอัตราสโตรคได้ คุณสามารถเพิ่มหน้าจอข้อมูลไปยังกิจกรรมการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดในค่าเริ่มต้นได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)

- 1 เลือก **START** > **แหล่งน้ำเปิด**
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา  
ประวัติถูกบันทึกเมื่อเครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่เท่านั้น
- 4 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว, เลือก **STOP** > **บันทึก**

### วัดขนาดเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ก่อนที่คุณจะเริ่มว่ายน้ำครั้งแรก ควรใช้เวลาสักครู่เพื่อวัดขนาดเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์ควรแน่นหนาพอที่จะไม่ขยับออกจากที่เมื่อคุณพุ่งตัวออกจากขอบสระ

- เลือกตัวยืดสายรัด และติดมันเข้ากับปลายยางยืดของเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ  
เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจจะมาพร้อมกับสายรัดยืดสามชิ้นเพื่อให้พอดีกับขนาดหน้าอกที่ต่างกัน

**เคล็ดลับ:** ตัวยืดสายรัดขนาดกลางเหมาะกับขนาดเสื้อยืดส่วนใหญ่ (ตั้งแต่ไซส์ M ถึง XL)

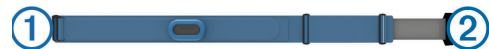
- สวมใส่เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจกลับหลังเพื่อให้สามารถปรับตัวเลื่อนบนตัวยืดสายรัดได้ง่าย
- สวมใส่เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจกลับหลังเพื่อให้สามารถปรับตัวเลื่อนบนเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ง่าย

### การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

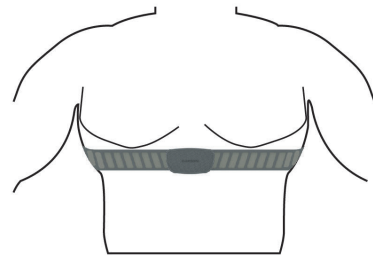
คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรบนผิวหนังของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ

- 1 เลือกตัวยืดสายรัดที่พอดีที่สุด
- 2 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หายขึ้นมา

การเชื่อมต่อระหว่างห่วง ② และตะขอเกี่ยว ③ ควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ



- 3 พันเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรอบหน้าอกของคุณ, และเกี่ยวตะขอของสายรัดเข้ากับห่วง



**หมายเหตุ:** ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับไว้

- 4 รัดเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจให้แน่นพอดีรอบอก แต่อย่าแน่นเกินไป

หลังจากสวมใส่เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจ เครื่องก็จะเริ่มทำงาน จัดเก็บ และส่งข้อมูล

### เคล็ดลับสำหรับการใช้อุปกรณ์เสริม HRM-Swim

- ปรับความแน่นหนาของเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจและตัวยืดสายรัดหากเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจเลื่อนหลุดจากหน้าอกเมื่อคุณถีบตัวออกจากขอบสระ
- ยื่นขึ้นระหว่างช่วงต่าง ๆ เพื่อให้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในน้ำเพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

### การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

#### ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
- ทำความสะอาดเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจด้วยมือหลังใช้งานทุก 7 ครั้ง โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดชนิดอ่อน ๆ เพียงเล็กน้อย เช่นน้ำยาล้างจาน

**หมายเหตุ:** การใช้น้ำยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
- เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางราบบนพื้น

## อุปกรณ์เสริม HRM-Tri

ส่วนของ HRM-Swim ในคู่มือนี้จะอธิบายการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการว่ายน้ำของคุณ (*อัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำ, หน้า 13*)

### การว่ายน้ำในสระ

#### ข้อสังเกต

ซ้กล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลังจากสัมผัสกับคลอรีนหรือสารเคมีในสระน้ำอื่น ๆ การสัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานสามารถทำให้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเสียหายได้

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri ถูกออกแบบมาสำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดเป็นหลัก, แต่สามารถใช้กับการว่ายน้ำในสระได้ในบางโอกาส เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจควรสวมใส่ไว้ได้ชุดว่ายน้ำหรือส่วนบนของชุดไตรกีฬาระหว่างการว่ายน้ำในสระ มิฉะนั้นเครื่องอาจเลื่อนลงจากหน้าอกเมื่อกำลังถีบตัวออกจากขอบสระได้

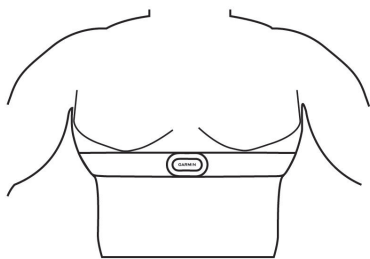
### การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ ควรสวมได้กระชับพอโดยไม่ขยับไปมาในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

- 1 หากจำเป็น, ให้ติดแถบขยายสายรัดเข้ากับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 ทำซ้วีอิเล็กทรอนิกส์ ① ที่ด้านหลังของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้เปียกเพื่อสร้างการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอกคุณกับเครื่องส่งสัญญาณ



- 3 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หายขึ้นมา



การเชื่อมต่อระหว่างห่วง ② และตะขอเกี่ยว ③ ควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ

- 4 พันเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรอบหน้าอกของคุณ, และเกี่ยวตะขอของสายรัดเข้ากับห่วง

**หมายเหตุ:** ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับไว้

หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, เครื่องทำงานและกำลังส่งข้อมูล

### การจัดเก็บข้อมูล

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถจัดเก็บข้อมูลได้ถึง 20 ชั่วโมงในกิจกรรมเดียว เมื่อหน่วยความจำของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ คุณสามารถเริ่มหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณที่ถูกจับคู่ไว้, และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณถึงแม้ว่าคุณได้เคลื่อนที่ออกจากอุปกรณ์ของคุณ ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในระหว่างกิจกรรมฟิตเนสหรือเล่นกีฬาแบบทีมที่ไม่สามารถสวมใส่นาฬิกาข้อมือได้ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจส่งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่จัดเก็บไว้ของคุณไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณเมื่อคุณบันทึกกิจกรรมของคุณ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณต้องเปิดใช้งานอยู่และอยู่ในระยะ (3 เมตร) ของอุปกรณ์ในขณะที่ข้อมูลถูกอัปเดต

### การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

#### ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ถูกต้อง

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้งานทุกครั้ง
  - ทำความสะอาดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลังจากใช้งานครบทุกเจ็ดครั้ง, โดยการใช้ยาทำความสะอาดอย่างอ่อนในปริมาณเล็กน้อย, เช่น น้ำยาล้างจาน
- หมายเหตุ:** การใช้ยาทำความสะอาดมากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในเครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
  - เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางราบบนพื้น

### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทาน้ำให้ซ้วีอิเล็กทรอนิกส์และแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระชับสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- อบอุ่นร่างกายนาน 5 ถึง 10 นาที
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอก (*การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 13*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือเสียดกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเข้มข้น, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตารีด, เตารีดไอน้ำ, โทรศัพท์ไร้สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบไร้สาย

## Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่จับคู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรืออุปกรณ์เสริม running dynamics อื่น ๆ เพื่อให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณได้ หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณมีอุปกรณ์เสริม HRM-Tri รวมอยู่ในชุดด้วย, อุปกรณ์ถูกจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว

อุปกรณ์เสริม running dynamics มีมาตรวัดความเร่งที่วัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดแบบของการวิ่ง

**Cadence:** Cadence คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

**ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง:** ค่าการโยกตัวขณะวิ่งคือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตร

**ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง:** ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

**หมายเหตุ:** ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

**ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง:** ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดงความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา

**Stride length:** ระยะวิ่งต่อก้าวหรือ stride length คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

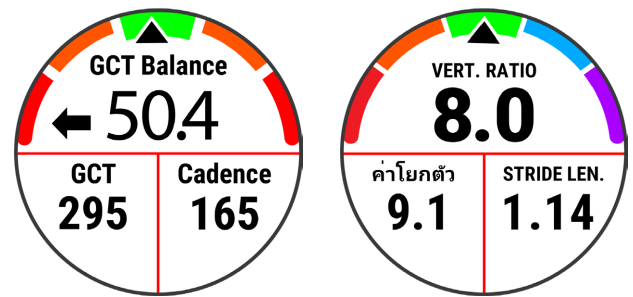
**Vertical ratio:** vertical ratio คืออัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งกับระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

## การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณสามารถดู running dynamics ได้, คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม HRM-Run, อุปกรณ์เสริม HRM-Tri, หรือ Running Dynamics Pod, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

หาก Forerunner ของคุณถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่แล้ว, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่กันแล้ว, และ Forerunner ถูกตั้งให้แสดง running dynamics ด้วย

- 1 เลือก START, และเลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
- 2 เลือก START
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
- 4 เลื่อนไปยังหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดของคุณ



- 5 หากจำเป็น, กดค้าง UP เพื่อแก้ไขข้อมูล running dynamics ปรากฏอย่างไร

## มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอ running dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้คุณเห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โชนสีต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นต์ในไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่งสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว, สีน้ำเงิน, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่งสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่สั้นลง, ค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง, vertical ratio ที่ต่ำลง, และ cadence ที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม, นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadences ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

ไปที่ [Garmin.co.th/minisite/running-science](http://Garmin.co.th/minisite/running-science) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม, คุณสามารถค้นหาได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

โชนสี	เปอร์เซ็นต์ในโชน	ช่วง Cadence	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 ถ้าหน้าจอข้อมูลของคุณแสดงเลขทั้งคู่ 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

คุณสามารถดูมาตรวัดสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ, ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ


### ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ vertical ratio แตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซ็นเซอร์และตำแหน่งว่าอยู่ที่หน้าอก (อุปกรณ์เสริม HRM-Tri หรือ HRM-Run) หรือที่ข้อมือ (อุปกรณ์เสริม Running Dynamics Pod)

โซนสี	เปอร์เซ็นต์ในโซน	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%

### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

หากข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics, เช่น อุปกรณ์เสริม HRM-Tri อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณอีกครั้ง, โดยทำตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น

**หมายเหตุ:** ระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

### การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้จางร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมิเตอร์ power

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/minisite/runningscience](https://Garmin.co.th/minisite/runningscience)

**หมายเหตุ:** ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

**VO2 max.:** VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ

**เวลาการแข่งขันที่ทำนายไว้:** อุปกรณ์ของคุณใช้ VO2 max ประเมิน และ ประวัติการฝึกซ้อมของคุณเพื่อกำหนดเป้าหมายการแข่งขันตามสภาพสมรรถนะปัจจุบันของคุณ

**HRV stress test:** ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) stress test ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin อุปกรณ์บันทึกความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่กำลังยืนนิ่งเป็นเวลา 3 นาที ซึ่งแสดงระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตรฐานคือ 1 ถึง 100, และคะแนนที่ต่ำลงแสดงระดับความเครียดที่ต่ำลง

**สภาพสมรรถนะ:** สภาพสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูสภาพสมรรถนะของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ


**Functional threshold power (FTP):** อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน FTP ของคุณ สำหรับการจับลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้

**Lactate threshold:** Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยการใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและ pace

### การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ

การแจ้งเตือนสมรรถนะบางอย่างจะปรากฏเมื่อคุณทำกิจกรรมสำเร็จ การแจ้งเตือนสมรรถนะบางอย่างจะปรากฏระหว่าง

กิจกรรมหรือเมื่อคุณบรรลุการขีดความสามารถใหม่อย่างหนึ่ง เช่น ได้ค่าคะแนน VO2 max ใหม่ คุณสามารถปิดคุณสมบัติสภาพสมรรถนะเพื่อหลีกเลี่ยงการแจ้งเตือนเหล่านี้บางส่วนได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > สภาพสมรรถนะ

### การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ ถูกเปิดโดยอัตโนมัติ อุปกรณ์สามารถตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, และ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม เมื่อจับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้แล้ว, อุปกรณ์สามารถตรวจ functional threshold power (FTP) ของคุณระหว่างกิจกรรมได้โดยอัตโนมัติ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าค่าที่ตั้งไว้ในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณเท่านั้น

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก การวัดทางสรีรวิทยา > ตรวจพบอัตโนมัติ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

### การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรม, สถิติส่วนบุคคล, และการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ โดยช่วยให้อุปกรณ์ของคุณแสดงให้เห็นสถานะการฝึกซ้อมและฟิตเนสของคุณได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกหนึ่งการปั่นด้วยอุปกรณ์ Edge, และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและปริมาณการฝึกซ้อมโดยรวมบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

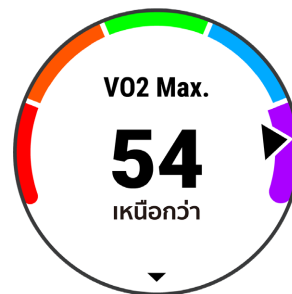
- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > การวัดทางสรีรวิทยา > TrueUp





เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน, กิจกรรมล่าสุด, สถิติส่วนบุคคล, และการวัดสมรรถนะจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

### เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่คุณฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ Forerunner ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข, คำอธิบาย, และตำแหน่งบนมาตรวัดสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณด้วย fitness age ของคุณให้แนวคิดแก่คุณว่าฟิตเนสของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับหนึ่งบุคคลที่เป็นเพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อคุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



 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 53), และไปที่ [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)

### การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมเครื่องและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35) หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้ถูกบรรจุมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่แล้ว, อุปกรณ์ทั้งคู่ได้ถูกจับคู่แล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 9), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งบางรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 ริงกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก
- 3 เลือก START เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

### การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์ power ต้องถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน (การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก, คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจถูกบรรจุมาอยู่ด้วย, อุปกรณ์ได้ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้ว

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 9), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20

นาที่

2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**

3 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

### การปรับตัวเข้ากับความร้อนและระดับความสูง

ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อุณหภูมิที่สูงและระดับความสูง จะส่งผลต่อการฝึกและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในที่สูงสามารถส่งผลดีต่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณอาจจะสังเกตเห็นได้ว่าค่า VO2 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ในที่สูง อุปกรณ์ Forerunner ของคุณจึงมอบการแจ้งเตือนการขึ้นที่สูงและการแก้ไขค่าคะแนน VO2 max และสถานะการฝึกของคุณเมื่ออุณหภูมิสูงเกิน 22°C (72°F) และเมื่อระดับความสูงเกิน 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของคุณได้ในวิทัศน์สถานะการฝึก

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้การปรับตัวเข้ากับความร้อนใช้ได้เฉพาะในกิจกรรม GPS ต่าง ๆ และจำเป็นต้องมีข้อมูลภูมิอากาศจากสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อของคุณ การปรับตัวเต็มรูปแบบจะใช้เวลาอย่างน้อย 4 วันฝึกซ้อม

### การดู เวลาการแข่งขันที่ทำนายไว้ ของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 9*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 17*) และประวัติการฝึกซ้อมของคุณเพื่อกำหนดเวลาเป้าหมายการแข่งขัน อุปกรณ์วิเคราะห์หลายสปีดาร์ชของข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเพื่อปรับปรุงการประเมินเวลาการแข่งขันให้ดีขึ้น

**ข้อแนะนำ:** หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ Garmin, คุณสามารถเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp, ซึ่งช่วยให้อุปกรณ์ของคุณซิงค์กิจกรรม, ประวัติ, และข้อมูลจากอุปกรณ์อื่น ๆ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 17*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิทัศน์ประสิทธิภาพ

2 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

เวลาการแข่งขันที่ถูกคาดคะเนไว้ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

**หมายเหตุ:** ในตอนแรกผลการคาดคะเนอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งบางรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

### เกี่ยวกับ Training Effect

Training Effect วัดผลกระทบของหนึ่งกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ Training Effect รวบรวมข้อมูลระหว่างทำกิจกรรม ในขณะที่กิจกรรมดำเนินไป, ค่า Training Effect เพิ่มขึ้น, บอกให้คุณทราบว่ากิจกรรมดังกล่าวได้พัฒนาฟิตเนสของคุณอย่างไรบ้าง Training Effect ถูกกำหนดโดยข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้และประวัติการฝึกซ้อมของคุณ, อัตราการเต้นหัวใจ, ระยะเวลา, และความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ มีป้าย Training Effect อยู่เจ็ดชนิดที่ใช้ในการอธิบายประโยชน์พื้นฐานของกิจกรรมของคุณ ป้ายแต่ละชนิดจะเป็นโค้ดสีต่างกันไปตามไฟกีสโพลการฝึกของคุณ (*ไฟกีสโพลการฝึก, หน้า 21*) แต่ละวงล้อการตอบสนอง อย่างเช่น "ส่งผลต่ออย่างสูงต่อ VO2 Max" จะมีคำอธิบายที่สอดคล้องกันในรายละเอียดกิจกรรม Garmin Connect ของคุณ

Training Effect สำหรับแอโรบิคใช้อัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อวัดว่าความเข้มข้นที่ถูกสะสมของการออกกำลังกายส่งผล

ต่อแอโรบิคฟิตเนสของคุณอย่างไร และแสดงหากเวิร์คเอาท์ส่งผลให้เกิดการคงไว้หรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ EPOC ของคุณที่ถูกสะสมระหว่างการออกกำลังกายได้ถูกเกี่ยวโยงกับการจัดลำดับของค่าต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระดับฟิตเนสและกิจวัตรการฝึกซ้อมของคุณ การเวิร์คเอาท์ที่สม่ำเสมอโดยใช้ความพยายามหรือการเวิร์คเอาท์ปานกลางที่มี intervals ยาวขึ้น (>180 วินาที) มีผลกระทบในแง่บวกกับการเผาผลาญอาหารทางแอโรบิคของคุณ และส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอโรบิคได้

Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงที่ความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิคต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม ช่วงความเข้มข้นสูงที่ทำซ้ำ 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิคของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนา Training Effect สำหรับแอนแอโรบิคได้

คุณสามารถเพิ่ม Training Effect ทางแอโรบิค และ Training Effect ทางแอนแอโรบิค เป็นฟิลด์ข้อมูลในหน้าจอการฝึกจวดิจิตอลหนึ่งของคุณเพื่อติดตามสถิติตัวเลขต่าง ๆ ของคุณตลอดกิจกรรมได้

Training Effect	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
จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิคฟิตเนสของคุณอย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณอย่างมาก
5.0	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

เทคโนโลยี training effect จัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Technologies Ltd. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com)

### สภาพสมรรถนะ

ในขณะที่คุณจบกิจกรรมของคุณ, เช่น การวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์ pace, อัตราการเต้นหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ, อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า你能ได้พักผ่อน, สดชื่น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้าน

สมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 17*)

### การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหนึ่งหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ  
หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ
- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

## Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง, นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่งได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์, ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในอัตราที่เร่งขึ้นสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์, เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการแข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป, ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรพักฟื้นตนเองในระหว่างการแข่งขัน


ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

### การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

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

**ข้อแนะนำ:** อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกเพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมีปัญหาเพื่อทำการประเมิน lactate threshold, ลองลดค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง  
ต้องใช้ GPS เพื่อการทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง 

### 4 เลือก การฝึกซ้อม > การทดสอบ Lactate Threshold ตามแนะนำ

5 เริ่มเครื่องจับเวลา, และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น, เป้าหมาย, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

### 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, หยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม

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






## การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถได้การประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*), และคุณต้องทำการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 17*)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและ power

- 1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิทสมรรถนะ
- 2 เลือก **START** เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะ

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
 สีเขียว	ดี
 สีส้ม	ดีพอใช้
 สีแดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 53*)

**หมายเหตุ:** เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะเตือนให้คุณทราบถึง FTP ใหม่, คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่, หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้ (*การปิดการแจ้งเตือนสมรรถนะ, หน้า 16*)

### การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*), และคุณต้องทำการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน, หน้า 17*)

**หมายเหตุ:** การทดสอบ FTP เป็นเวิร์คเอาท์ที่ทำหายที่ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไปได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณสามารถปั่นด้วยกำลังที่เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, คล้ายกับการทดสอบจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**

- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง **III**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > ทดสอบ FTP ตามแนะนำ**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ  
หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละชั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบันหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น, ให้คุณดาวน์โหลด FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งในค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
  - เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

## สถานะการฝึกซ้อม

การ วัดค่าเหล่านี้ เป็นค่าคะแนนที่สามารถช่วยให้คุณให้ติดตามและเข้าใจกิจกรรมการฝึกต่าง ๆ ของคุณได้ การวัดนี้จำเป็นต้องใช้การทำกิจกรรมสองสามครั้งโดยใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบสายรัดข้อมือหรือหน้าอกที่รองรับ การวัดสมรรถนะการขับขี่จำเป็นต้องใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจและมีเตอร์กำลังที่รองรับ

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/minisite/runningscience](http://Garmin.co.th/minisite/runningscience)



**หมายเหตุ:** ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

**สถานะการฝึกซ้อม:** สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

**VO2 max.:** VO2 max. คือค่าระดับสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ต่อนาทีต่อน้ำหนักตัวหนึ่ง กิโลกรัมในสมรรถนะสูงสุดของคุณ อุปกรณ์ของคุณ จะแสดงค่า VO2 max. ที่ปรับให้ถูกต้องตามความร้อนและความสูง เมื่อคุณกำลังปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ร้อนจัดหรือความสูงจัด

**ปริมาณการฝึกซ้อม:** ปริมาณการฝึกซ้อมคือจำนวนรวมของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) ใน 7 วันที่ผ่านมา EPOC เป็นการคาดคะเนว่าร่างกายของคุณต้องการพลังงานเท่าใดเพื่อพักฟื้นหลังการออกกำลังกาย

**โพลัสโหลดการฝึก:** อุปกรณ์ของคุณจะวิเคราะห์และจัดสรร

โพลัสการฝึกของคุณเข้าเป็นหมวดหมู่ต่าง ๆ ตามความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โพลัสโพลัสการฝึกจะรวมเอาโพลัสรวมที่สะสมไว้ตามหมวดหมู่และโพลัสของการฝึก อุปกรณ์ของคุณจะแสดงการกระจายโพลัสของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ล่าสุด

**เวลาพักฟื้น:** เวลาพักฟื้นแสดงเวลาว่ายังเหลืออีกนานเท่าไรก่อนที่คุณได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์หนักครั้งต่อไป

## ระดับสถานะการฝึกต่าง ๆ

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงในปริมาณการฝึกซ้อมและ VO2 max. ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนา ระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

**กำลังถึงจุดสูงสุด:** กำลังถึงจุดสูงสุด (peaking) หมายความว่า คุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันที่ดีที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในระยะหลัง ๆ กำลังช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้า, เนื่องจากสภาพกำลังถึงจุดสูงสุดนี้ถูกคงไว้ได้เป็นเวลานาน ๆ เท่านั้น

**ได้ผลดี:** ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนระยะเวลาการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

**การบำรุงรักษา:** ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ, ลองทำการเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

**การฟื้นตัว:** ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว, ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว

**ไม่มีประสิทธิภาพ:** ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี, แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ร่างกายของคุณอาจกำลังคืนรนเพื่อฟื้นตัว, ดังนั้นคุณควรใส่ใจในสุขภาพโดยรวมของคุณซึ่งรวมถึงความเครียด, โภชนาการ, และการพักผ่อน

**ฝึกซ้อมน้อยลง:** ฝึกซ้อมน้อยลงเกิดขึ้นเมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไป, และส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการพัฒนาการได้

**มากเกินไป:** ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองเพื่อฟื้นฟูโดยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาไปในตารางของคุณ

**ไม่มีสถานะ:** อุปกรณ์ต้องการหนึ่งหรือสองสัปดาห์ของประวัติการฝึกซ้อม, รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, เพื่อกำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

## ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

คุณสมบัติสถานะการฝึกจะขึ้นอยู่กับ การประเมินที่อัปเดตแล้วของระดับสมรรถนะของคุณ รวมถึงค่าวัด VO2 max. อย่างน้อยสองค่าต่อสัปดาห์ ค่าคะแนน VO2 max. ของคุณจะถูกอัปเดตหลังการวิ่งกลางแจ้ง หรือขี่จักรยาน ในระหว่างที่อัตราการ

เดินของหัวใจของคุณไปถึงอย่างน้อย 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเป็นเวลาหลายนาที กิจกรรมการวิ่งตามเส้นทางทางวิ่งในร่มจะไม่ทำให้เกิดภาวะ VO2 max. เพื่อที่จะรักษาความแม่นยำของแนวโน้มระดับสมรรถภาพของคุณ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อม, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- อย่างน้อยสองครั้งต่อสัปดาห์ ควรวิ่งหรือขี่จักรยานกลางแจ้งพร้อมมิเตอร์กำลัง และทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่า 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที  
หลังจากการใช้อุปกรณ์เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์, สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์นี้, หรือเปิดใช้งานคุณสมบัติ Physio TrueUp™, โดยการช่วยให้อุปกรณ์ของคุณเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ (*การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 17*)

## ปริมาณการฝึกซ้อม

ปริมาณการฝึกซ้อมคือการวัดของปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในเจ็ดวันที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการวัดจำนวนรวมของปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มหลังการออกกำลังกาย (EPOC) สำหรับเจ็ดวันที่ผ่านมา มาตราวัดบ่งชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ, สูง, หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อรักษาหรือพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

## โฟกัสโหลดการฝึก

ในการที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมรรถนะและสมรรถภาพ การฝึกควรจัดสรรเป็นส่วนเป็นสามหมวดหมู่ ได้แก่ แอโรบิคต่ำ แอโรบิคสูง และแอนแอโรบิค โฟกัสโหลดการฝึกจะบอกให้คุณรู้ว่าปัจจุบันการฝึกของคุณในแต่ละหมวดหมู่นั้นมากน้อยแค่ไหน และมอบเป้าหมายการฝึกต่าง ๆ ให้คุณ โฟกัสโหลดการฝึกจะเป็นต้องใช้เวลาน้อยอย่างน้อย 7 วันของการฝึกซ้อมเพื่อจะระบุได้ว่าโหลดการฝึกของคุณต่ำไป เหมาะสมแล้วหรือสูงไป หลัง 4 สัปดาห์ของการเก็บประวัติการฝึก ค่าคะแนนโหลดการฝึกของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายที่จะเอียงขึ้นเพื่อช่วยให้คุณสร้างสมดุลกิจกรรมการฝึกได้

**ต่ำกว่าเป้าหมาย:** โหลดการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ควรลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ในการออกกำลังกาย

**แอโรบิคต่ำไม่เพียงพอ:** ควรลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคต่ำมากขึ้นเพื่อทำให้เกิดการฟื้นฟูและสมดุลแก่กิจกรรมความเข้มข้นสูงอื่น ๆ ของคุณ

**แอโรบิคสูงไม่เพียงพอ:** ควรลองเพิ่มกิจกรรมแอโรบิคสูงมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณพัฒนาค่า Lactate Threshold และ VO2 max. ได้ในเวลาต่อมา

**แอนแอโรบิคไม่เพียงพอ:** ควรลองเพิ่มกิจกรรมแอนแอโรบิคที่เข้มข้นขึ้น เพื่อพัฒนาความเร็วและความสามารถต้านแอนแอโรบิคของคุณเมื่อเวลาผ่านไป

**สมดุล:** โหลดการฝึกของคุณสมดุลและก่อให้เกิดประโยชน์ทางสมรรถภาพรอบด้านเมื่อคุณฝึกต่อไป

**โฟกัสแอโรบิคต่ำ:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เน้นกิจกรรมแอโรบิคต่ำ ซึ่งจะมอบพื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมพร้อมสำหรับการเพิ่มการออกกำลังกายที่เข้มข้นขึ้นให้แก่นักคุณ

**โฟกัสแอโรบิคสูง:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เน้นกิจกรรมแอโรบิคสูง กิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอดทน

**โฟกัสแอนแอโรบิค:** โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เน้นกิจกรรมที่เข้มข้น ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มพูนสมรรถภาพอย่างรวดเร็ว แต่ก็ควรปรับให้สมดุลกับกิจกรรมแอโรบิคต่ำด้วย

**เหนือเป้าหมาย:** ปริมาณการการฝึกซ้อมของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสมและคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายของคุณ

## เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์อย่างหนักในครั้งต่อไป

**หมายเหตุ:** การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบหนึ่งกิจกรรม เวลานั้นบ่งบอกหลังจากจนถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามเวิร์คเอาท์อย่างหนักอีกครั้ง

## การดูเวลาพักฟื้นของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด, ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 9*), และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*)

1 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก บันทึก

เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน

**หมายเหตุ:** จากหน้าปัดนาฬิกา คุณสามารถเลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิทัศน์สถานะการฝึก และเลือก START เพื่อเลื่อนดูเมตริกต่าง ๆ เพื่อดูเวลาการพักฟื้นของคุณ

## อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีก่อนการอยู่นิ่งหรือคลาดาวน, อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

**ข้อแนะนำ:** เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวนานสองนาทีก่อนที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏได้

## เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (Pulse oximeter)

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรที่ข้อมือเพื่อการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณระบุว่าร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความสูงอย่างไร

สำหรับกีฬาและการสำรวจเทือกเขาสูงมาก เมื่อคุณตรวจวัด เครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรระหว่างที่หยุดเคลื่อนไหว อุปกรณ์ของคุณจะวิเคราะห์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณและระดับความสูงของคุณ ไปรฟ์พลความสูงจะช่วยบ่งชี้ว่า ค่าการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความสูงของตำแหน่งของคุณ

การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสัณนิกราฟได้บน อุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่า เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้, รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความแม่นยำของเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจร ให้ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)



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

### การตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

วิธีแสดงเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณ, กราฟของการอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด, และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

**หมายเหตุ:** ครั้งแรกที่คุณตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, อุปกรณ์ต้องได้รับสัญญาณดาวเทียมเพื่อกำหนดระดับความสูงของคุณ คุณควรออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่นิ่ง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

2 อยู่นิ่ง ๆ ให้นานถึง 30 วินาที

**หมายเหตุ:** หากคุณตื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้นาฬิกา กำหนดความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณได้, หนึ่ง ข้อความปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจสอบความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทีต่อมา

3 เลือก **START** เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

### เปิดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ

คุณสามารถตั้งค่าให้อุปกรณ์ของคุณวัดความเข้มข้นของ

ออกซิเจนในเลือดในขณะที่คุณนอนหลับ

**หมายเหตุ:** ทำการนอนหลับที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO2 ของเวลาขณะนอนหลับต่ำผิดปกติ

1 จากวิธีทตรวจวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง **≡**

2 เลือก **ตัวเลือก > ออกซิเจนในเลือดขณะหลับ > เปิด**

### การเปิดโหมดการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวัน

1 จากวิธีทตรวจวัดออกซิเจนในเลือด, กดค้าง **≡**

2 เลือก **ตัวเลือก > โหมดเต็มวัน > เปิด**

อุปกรณ์วิเคราะห์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณตลอดวันโดยอัตโนมัติ, เมื่อคุณไม่ได้เคลื่อนไหว

**หมายเหตุ:** การเปิดโหมดให้ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ตลอดวันลดอายุแบตเตอรี่ลง

### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- ใช้สายรัดซิลิโคน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาสารกันแดด, โลชั่น, และยาโล้แมลงใต้ อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคอลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

### การดูแลความเครียดของความพร้อมของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถทำการทดสอบความเครียดของความพร้อมของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

คะแนนความเครียด HRV ของคุณคือผลลัพธ์ของการทดสอบสามนาทีโดยกระทำขณะที่ยืนนิ่ง, ซึ่งอุปกรณ์ Forerunner วิเคราะห์ความพร้อมของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อกำหนดความเครียดของคุณทั้งหมด การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปล้วนส่งผลว่าคุณแสดงออกอย่างไร ช่วงคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 1 ถึง 100, ซึ่ง 1 คือสถานะความเครียดต่ำมาก, และ 100 คือสถานะความเครียดสูงมาก

การทราบคะแนนความเครียดของคุณช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่า หากร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมวิ่งหนักหรือโดย **ข้อแนะนำ:** Garmin แนะนำว่าคุณวัดคะแนนความเครียดของคุณก่อนคุณออกกำลังกาย, ที่เวลาเดียวกันโดยประมาณ, และภายใต้สภาวะเดียวกันทุกวัน คุณสามารถดูผลก่อนหน้าได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 เลือก START > DOWN > HRV Stress > START

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## Body Battery

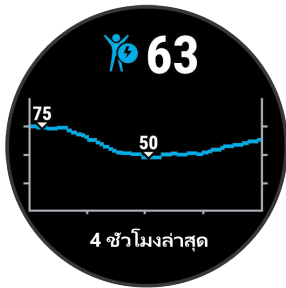
อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์, ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูระดับ Body Battery ที่ทันสมัยที่สุด, แนวโน้มในระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติม ([ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery, หน้า 23](#))

### การดูวิจิท Body Battery

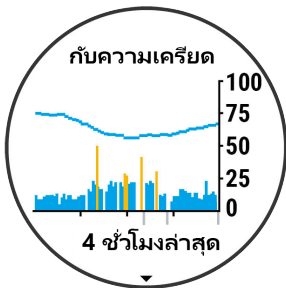
วิจิท Body Battery แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

1 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิจิท Body Battery



2 เลือก START เพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับความเครียดของคุณ

แถบสีน้ำเงินแสดงระยะเวลาของการพัก แถบสีส้มแสดงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาแสดงเวลาที่คุณกระฉับกระเฉงเกินกว่าการกำหนดระดับความเครียดของคุณ



3 เลือก DOWN เพื่อดูข้อมูล Body Battery ของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน






### ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery

- ระดับ Body Battery ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- สำหรับผลลัพธ์ที่แม่นยำยิ่งขึ้น, สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ
- การพักผ่อนและการนอนที่หลับสบายช่วยชาร์จ Body Battery ของคุณ
- กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก, ความเครียดสูง, และการนอนหลับไม่ดีสามารถเป็นสาเหตุทำให้ Body Battery ของคุณหมดลงได้
- อาหารที่บริโภค, รวมทั้งสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน, ไม่มีผลกระทบต่อ Body Battery ของคุณ



## คุณสมบัติสมาร์ท

### การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Forerunner, ต้องจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ


- 1 จากแอปสโตรบนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก LIGHT เพื่อเปิดอุปกรณ์  
อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ในครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา  
**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถกดค้าง LIGHT, แล้วเลือก  เพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่ด้วยตนเองได้
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
  - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังจับคู่หนึ่งอุปกรณ์กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
  - หากคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู  หรือ , เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้ Garmin Connect อยู่แล้ว

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์**

### การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Forerunner กับอุปกรณ์มือถือที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน ([การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 23](#))

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > เปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 6 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 7 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 8 เลือกหนึ่งเสียงที่ต้องการ
- 9 เลือก ความเป็นส่วนตัว
- 10 เลือกความเป็นส่วนตัวที่ต้องการ
- 11 เลือก พักหน้าจอ
- 12 เลือกจำนวนเวลาการเตือนสำหรับการแจ้งเตือนใหม่ที่ปรากฏบนหน้าจอ
- 13 เลือก ละเอียดขึ้น เพื่อเพิ่มละเอียดขึ้นไปยังการตอบกลับข้อความอัจฉริยะของคุณ

#### การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก UP หรือ DOWN เพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือก START
- 3 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
- 4 เลือก DOWN สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 5 เลือก BACK เพื่อย้อนกลับไปหน้าจอก่อนหน้านี้


#### การเล่นเสียงเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างทำกิจกรรมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งค่าเสียงเตือนได้, คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect เพื่อเล่นการแจ้งเตือนที่สร้างแรงบันดาลใจบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เสียงเตือนรวมไปถึงจำนวน lap และเวลาของ lap, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ในระหว่างเล่นเสียงเตือน, แอป Garmin Connect ปิดเสียงหลักของสมาร์ตโฟนเพื่อเล่นการแจ้งเตือน คุณสามารถปรับแต่งระดับเสียงได้บนแอป Garmin Connect

**หมายเหตุ:** หากคุณมีอุปกรณ์ Forerunner, คุณสามารถเปิดใช้งานเสียงเตือนบนอุปกรณ์ผ่านหูฟังที่เชื่อมต่อไว้ของคุณได้, โดยไม่ต้องใช้สมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ (*การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรมของคุณ, หน้า 5*)

**หมายเหตุ:** เสียงเตือน การเตือน Lap ถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก อุปกรณ์ Garmin
- 3 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก ตัวเลือกกิจกรรม > เสียงเตือน

#### การจัดการการแจ้งเตือน


คุณสามารถใช้สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone®, ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์

- หากคุณกำลังใช้สมาร์ตโฟน Android™, จากแอป Garmin Connect, เลือก การตั้งค่า > แจ้งเตือน

#### การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูการควบคุม
  - 2 เลือก  เพื่อปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
- ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

#### การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner ให้เตือนคุณเมื่อสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

**หมายเหตุ:** การเตือนการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก โทรศัพท์ > การเตือน

#### คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ โดยการใช้แอป Garmin Connect

- อัปเดตกิจกรรม
- ความช่วยเหลือ
- Connect IQ
- Find my phone
- Find my watch
- การตรวจจับเหตุการณ์
- GroupTrack
- LiveTrack
- การแชร์อีเว้นท์สด
- ความคมเพลง
- การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์
- การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย
- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตสภาพอากาศ
- การดาวน์โหลดเวิร์คเอ้าท์และคอร์ส

#### การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 2 เลือก 

#### การหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไป

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งอุปกรณ์มือถือที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง LIGHT เพื่อดูเมนูการควบคุม
- 2 เลือก Find My Phone

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการค้นหาสำหรับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่ไว้ของคุณ เสียงการเตือนดังบนอุปกรณ์มือถือของคุณ, และความแรงสัญญาณ Bluetooth แสดงบนหน้าจอ อุปกรณ์ Forerunner ความแรงสัญญาณ Bluetooth เพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้อุปกรณ์มือถือของคุณมากขึ้น

### 3 เลือก BACK เพื่อหยุดการค้นหา

#### วิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิจิทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปวิจิทได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งลูปวิจิท, หน้า 36*)

**ABC:** แสดงข้อมูลรวมของเครื่องวัดความสูง, เครื่องวัดความกดอากาศ, และเข็มทิศ

**แบตเตอรี่ร่างกาย:** แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ต่าง ๆ ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

**ปฏิทิน:** แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของคุณ

**แคลอรี:** แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

**เข็มทิศ:** แสดงเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

**การติดตามสุนัข:** แสดงข้อมูลตำแหน่งสุนัขของคุณเมื่อคุณมีอุปกรณ์ติดตามสุนัขที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

**ขั้นขึ้น:** ติดตามจำนวนขั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

**Garmin coach:** แสดงเวิร์คเอาท์ที่กำหนดไว้เมื่อคุณเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

**สถิติสุขภาพ:** แสดงสรุปแบบไดนามิกของสถิติสุขภาพปัจจุบันของคุณ การวัดประกอบด้วยอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับ Body Battery, ความเครียด, และอื่น ๆ

**อัตราการเต้นหัวใจ:** แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

**ประวัติย้อนหลัง:** แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้

**นาฬิกาเข็ม:** ติดตามเวลาของคุณที่ใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

**การควบคุม inReach:** ช่วยให้คุณส่งข้อความบนอุปกรณ์ inReach ที่จับคู่ไว้ของคุณได้

**กิจกรรมล่าสุด:** แสดงหนึ่งสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

**ควบคุมเพลง:** ให้การควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ทโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

**วันของฉันท:** แสดงการสรุปกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จับเวลาไว้, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

**การแจ้งเตือน:** เตือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดตต่าง ๆ ของเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟนของคุณ

**ประสิทธิภาพ:** แสดงการวัดประสิทธิภาพที่ช่วยให้คุณติดตามและเข้าใจกับกิจกรรมการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพในการแข่งขันของคุณ

**เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด:** แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่ม

ตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการอ่านค่าต่าง ๆ ของคุณ

**ก้าว:** ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลสำหรับวันก่อนหน้า

**ความเครียด:** แสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย

**ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก:** แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น, พระอาทิตย์ตก, และเวลาแสงสนธยาทั่วไป

**สถานะการฝึก:** แสดงสถานะการฝึกและปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณ ซึ่งจะบ่งบอกว่าการฝึกของคุณส่งผลต่อระดับสมรรถภาพและสมรรถนะของคุณอย่างไร

**การควบคุม VIRB:** มอบการควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

**สภาพอากาศ:** แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

**อุปกรณ์ Xero™:** แสดงข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์ เมื่อคุณมีอุปกรณ์ Xero ที่รองรับ จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ ของคุณ

#### การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิจิทที่ถูกโหลดมาแล้วล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

- เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูวิจิทวิจิทที่มีให้ใช้รวมถึงอัตราการเต้นหัวใจและการติดตามกิจกรรม วิจิทประสิทธิภาพต้องการหลายกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและการวิ่งกลางแจ้งพร้อม GPS
- เลือก **START** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจิท

#### เกี่ยวกับวันของฉันท

วิจิท My Day คือสแน็ปช็อตประจำวันของกิจกรรมของคุณ นี่คือการสรุปผลแบบเคลื่อนไหวที่จะอัปเดตตลอดทั้งวัน ทันทีที่คุณเดินขึ้นบันไดหรือบันทึกกิจกรรม รายงานก็จะปรากฏบนวิจิท เมตริกต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมที่บันทึก นาฬิกาความเข้มข้นในสัปดาห์ จำนวนขั้นที่เดินขึ้น จำนวนก้าว แคลอรีที่เผาผลาญ และอีกมากมาย คุณสามารถเลือก เริ่ม เพื่อดูเมตริกเพิ่มเติมต่าง ๆ ได้

#### การดูเมนูควบคุม

เมนูควบคุมประกอบด้วยตัวเลือกต่าง ๆ, เช่น การเปิดโหมดห้ามรบกวน, การล็อกปุ่มกด, และการปิดอุปกรณ์ คุณยังสามารถเปิด Garmin Pay wallet ได้อีกด้วย

**หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูควบคุมได้


- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT**



- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ

## การปรับแต่งเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูการควบคุมได้ (*การดูเมนูควบคุม, หน้า 25*)

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **เมนูควบคุม**
- 3 เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูควบคุม
  - เลือก **ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูการควบคุม
- 5 หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมลงในเมนูการควบคุม


## การตรวจสุขภาพอากาศ

สภาพอากาศต้องการใช้การเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อตรวจสุขภาพอากาศ
- 2 เลือก **START** เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายชั่วโมง
- 3 เลือก **DOWN** เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายวัน

## การเปิด การควบคุมเพลง

การควบคุมเพลงจำเป็นต้องใช้การเชื่อมต่อ Bluetooth เข้ากับสมาร์ตโฟนที่รองรับ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก 
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อใช้งานการควบคุมเพลง

## คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้เว็บไซต์ Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจัย, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

**หน้าปัดนาฬิกา:** ช่วยให้ปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

**ช่องข้อมูล:** ช่วยให้ดูนาฬิกาของข้อมูลใหม่ที่แสดง เช่น เซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ให้กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมอุปกรณ์

**วิจัย:** ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

**แอปส์:** เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบแก่นาฬิกาของคุณ, เช่น ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

## การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [connect.garmin.com/th-TH](https://connect.garmin.com/th-TH) และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

**อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:** ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม


**ข้อความเสียง:** ช่วยให้ดูเชิงข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

**การอัปเดตซอฟต์แวร์:** อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

**แผนที่เรือดาวเทียมและการฝึกซ้อม:** ช่วยให้ดูเรียกดูและเลือกเรือดาวเทียมและแผนการฝึกซ้อมต่าง ๆ บนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

## การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอปของ Garmin Connect บนสมาร์ตโฟน หรือแอปพลิเคชันของ Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ ก่อนที่จะสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ได้

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > Wi-Fi > เครือข่ายของฉัน > เพิ่มเครือข่าย**  
อุปกรณ์แสดงรายชื่อเครือข่าย Wi-Fi ในบริเวณใกล้เคียง
- 3 เลือกเครือข่าย
- 4 ถ้าจำเป็นให้ใส่รหัสผ่านสำหรับเครือข่าย

เมื่อมีการเชื่อมต่ออุปกรณ์กับเครือข่าย และชื่อของเครือข่ายได้ถูกบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นเมื่อมีการเชื่อมต่ออุปกรณ์อีกครั้งหนึ่งเครือข่ายนี้จะถูกเชื่อมเข้ากับอุปกรณ์โดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ในขอบเขตที่กำหนด

## คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

### คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์และการให้ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

### ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

**ความช่วยเหลือ:** ช่วยให้ดูส่งข้อความพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

**การตรวจจับเหตุการณ์:** ช่วยให้แอป Garmin Connect ส่งหนึ่งข้อความไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Forerunner ตรวจพบหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



**LiveTrack:** ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

**การแบ่งปันอีเว้นท์สด:** ช่วยให้ดูส่งข้อความถึงเพื่อน ๆ และครอบครัวระหว่างหนึ่งอีเว้นท์, โดยมีการอัปเดตแบบเรียลไทม์

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟน Android เท่านั้น


## การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัตินี้การตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ > เพิ่มผู้ติดต่อฉุกเฉิน.**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องติดตั้งรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 27*)

- 1 กดค้างปุ่ม 
  - 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง, ปล่อยให้ปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัตินี้ความช่วยเหลือหน้าจอจะดับลงหลังจากปรากฏ
- ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

## การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์


- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **UP**
  - 2 เลือก **การตั้งค่า > ปลอดภัยและติดตาม > การตรวจจับเหตุการณ์**
  - 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- หมายเหตุ:** การตรวจจับเหตุการณ์มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, และการปั่นจักรยานกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับโดยอุปกรณ์ Forerunner ของคุณพร้อมเปิดใช้งาน GPS, แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ หนึ่งข้อความปรากฏโดยการแสดงว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้ถูกแจ้งให้ทราบหลังจากผ่านไป 30 วินาที คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความ


## การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ Forerunner หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่, คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ Forerunner ขึ้นมา
- 2 จับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ Forerunner (*การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 23*)
- 3 บนอุปกรณ์ Forerunner ให้กดค้าง  และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack > แสดงบนแผนที่** เพื่อเปิดการทำงานการดูการเชื่อมต่อต่าง ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Connect, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **ปลอดภัยและติดตาม > LiveTrack > GroupTrack**

- 5 หากคุณมีมากกว่าหนึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ใช้งานร่วมกันได้, เลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชัน GroupTrack
- 6 เลือก **มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด**
- 7 เลือก **เริ่ม LiveTrack**
- 8 On the Forerunner device, start an activity.
- 9 เลื่อนแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ

**ข้อแนะนำ:** จากแผนที่, คุณสามารถกดค้าง  และเลือก **การเชื่อมต่อใกล้เคียง** เพื่อดูข้อมูลระยะทาง, ทิศทาง, และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

## ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัตินี้ GroupTrack ช่วยให้คุณคอยติดตามเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- เริ่มกิจกรรมของคุณกลางแจ้งโดยใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **การเชื่อมต่อ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ตโฟนของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กิโลเมตรหรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack, เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (*การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม, หน้า 37*).

## เพลง

### ข้อสังเกต



ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยผู้ให้บริการเพลงบุคคลที่สามนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ อนุญาตให้ผู้ให้บริการเพลงบุคคลที่สามใช้เพลงหรืออัลบั้มเพลงในระยะเวลาจำกัด และการอนุญาตให้ใช้เพลงต้องมีการอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักจะฟังเพลงที่ดาวน์โหลดไว้เพื่อฟังแบบออฟไลน์ คุณจะต้องเชื่อมต่อนานาฬิกาเข้ากับอินเทอร์เน็ตทุก 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect Mobile) เพื่อที่คุณจะสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์จากผู้ให้บริการบุคคลที่สามได้ต่อไป

คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, ดังนั้นคุณจึงสามารถฟังได้เมื่อสมาร์ตโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณหรือเพื่อเล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

## การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยัง Forerunner 945 ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับ

ได้, คุณต้องติดตั้งผู้ให้บริการและลงชื่อเข้าใช้กับผู้ให้บริการในแอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - ในการเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการที่ติดตั้งเลือก ผู้ให้บริการ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
  - ในการเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการใหม่ ให้เลือก **หาแอปเพลง** ค้นหาผู้ให้บริการ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## Spotify®

คุณสมบัตินี้ไม่ได้พร้อมใช้งานสำหรับทุกประเทศ

Spotify เป็นบริการเพลงดิจิทัลให้คุณเข้าถึงหลายล้านเพลง

**ข้อแนะนำ:** การใช้งาน Spotify ต้องการให้แอปพลิเคชัน Spotify ถูกติดตั้งบนโทรศัพท์มือถือของคุณ โดยต้องการอุปกรณ์มือถือแบบดิจิทัลที่ใช้งานร่วมกันได้และการสมัครสมาชิกแบบพรีเมียม, ถ้ามีให้บริการ ไปที่ [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/) ผลิตภัณฑ์นี้รวมซอฟต์แวร์ Spotify เข้าด้วยกันซึ่งอยู่ภายใต้ลิขสิทธิ์ของบุคคลที่สามโดยพบได้ที่: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. ฟังเพลงทุกการเดินทางด้วย Spotify เล่นเพลงและศิลปินที่คุณรัก, หรือให้ Spotify สร้างความบันเทิงแก่คุณ

### การดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจาก Spotify ได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi*, หน้า 26)


- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **UP**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง > Spotify**
- 4 เลือก **เพิ่มเพลงและพ็อดแคสต์**
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์

**หมายเหตุ:** การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ไม่เพียงพอเพลย์ลิสต์และไฟล์อื่น ๆ ที่เลือกไว้ถูกดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์

### การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน ([Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express))



คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ, เช่น ไฟล์ .mp3 และ .aac, ไปยังอุปกรณ์ Forerunner จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, เลือกอุปกรณ์ของคุณ, และเลือก **Music**  
**ข้อแนะนำ:** สำหรับ Windows® คอมพิวเตอร์, คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่ไฟล์เดสก์ท็อปด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับ Apple คอมพิวเตอร์, แอปพลิเคชัน Garmin

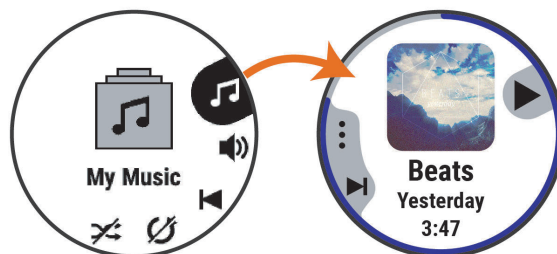
Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ









- 3 ในรายการ **เพลงของฉัน** หรือ **iTunes Library**, เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เสียง, เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือกกาช่องทำเครื่องหมายสำหรับไฟล์เสียง, และเลือก **Send to Device**
- 5 หากจำเป็น, ในรายการ Forerunner, เลือกหนึ่งหมวดหมู่, เลือกกาช่องทำเครื่องหมายต่าง ๆ, และเลือก **Remove From Device** เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

## การฟังเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth*, หน้า 29)
- 3 กดค้าง 
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล*, หน้า 28)
  - เพื่อฟังเพลงจากสมาร์ตโฟนของคุณ, เลือก **ควบคุมโทรศัพท์**
  - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการภายนอก, เลือกชื่อของผู้ให้บริการ
- 5 เลือก  เพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง

## การควบคุมการเล่นเพลง



	เลือกเพื่อจัดการเนื้อหาจากบางผู้ให้บริการภายนอก
	เลือกเพื่อเรียกดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับแหล่งที่เลือกไว้
	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อรีเซ็ตที่ไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อรอกกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นแบบสุ่ม

## การควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้

- 1 บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เริ่มการเล่นหนึ่งเพลงหรือเพลย์

ลิสต์

- 2 บนอุปกรณ์ Forerunner, กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง > ควบคุมโทรศัพท์**

## การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

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

## Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้บัตรเครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

### การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งบัตรเครดิตหรือมากกว่าที่เข้าร่วมไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก **≡** หรือ **•••**
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
- 3 เลือก **Garmin Pay > สร้างวอลเล็ตของคุณ**
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับการจับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก **Wallet**
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

**หมายเหตุ:** หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง, wallet ของคุณล็อก, และคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่ถูกใช้ล่าสุดปรากฏ



- 4 หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ, เลือก **DOWN** เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (ให้เลือกได้)
- 5 ภายใน 60 วินาที, ถีอนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงิน, โดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่านนาฬิกาและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว
- 6 หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้สมบูรณ์

**ข้อแนะนำ:** หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

### การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มได้ถึงสิบบัตรเครดิตไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > :**
  - 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนข้อมูลของบัตรและเพิ่มบัตรไปยัง wallet ของคุณ
- หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาฬิกาของคุณเมื่อคุณทำการชำระเงิน

### การจัดการ Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับบัตรที่ใช้ชำระเงินแต่ละใบของคุณได้, และคุณสามารถระงับ, เปิดใช้งาน, หรือลบหนึ่งบัตรได้ คุณยังสามารถระงับหรือลบ Garmin Pay wallet ทั้งหมดได้อีกด้วย

**หมายเหตุ:** ในบางประเทศ, สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัติ wallet

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > จัดการกระเป๋าสตางค์ของคุณ**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อระงับหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก **ระงับบัตร** ดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดยการใช้อุปกรณ์ Forerunner ของคุณ
  - เพื่อระงับบัตรทุกใบใน wallet ของคุณชั่วคราว, เลือก **ระงับกระเป๋าสตางค์**  
คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้จนกว่าคุณได้ยกเลิกการระงับบัตรอย่างน้อยหนึ่งใบโดยการใช้แอปนี้
  - เพื่อยกเลิกการระงับ wallet ที่ถูกระงับไว้ของคุณ, เลือก **ยกเลิกการระงับกระเป๋าสตางค์**

- เพื่อลบหนึ่งบัตรที่ระบุ, เลือกบัตรนั้น, และเลือก **ลบ** บัตรนั้นถูกลบออกจาก wallet ของคุณอย่างสมบูรณ์ หากคุณต้องการเพิ่มบัตรนี้ไปยัง wallet ของคุณในอนาคต, คุณต้องป้อนข้อมูลบัตรใบนี้อีกครั้ง
- เพื่อลบบัตรทั้งหมดใน wallet ของคุณ, เลือก **ลบ กระเป๋าสตางค์** Garmin Pay wallet ของคุณและข้อมูลบัตรทั้งหมดที่เกี่ยวข้องถูกลบไป คุณไม่สามารถชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Forerunner ของคุณได้จนกว่าคุณสร้าง wallet ใหม่และเพิ่มหนึ่งบัตร

## การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ รหัสผ่านของคุณไม่สามารถถูกกู้คืนได้ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ, คุณต้องลบ wallet ของคุณ, สร้างอันใหม่ขึ้นมา, และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

คุณสามารถเปลี่ยนรหัสผ่านที่ต้องการเพื่อเข้าถึง Garmin Pay wallet บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ


- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Forerunner ในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Garmin Pay > รีเซ็ตรหัสผ่าน**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ  
ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยการใช้อุปกรณ์ Forerunner, คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

## ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และข้อมูลเซ็นเซอร์ที่แยกจากกันต่างหาก  
**หมายเหตุ:** เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

### การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณได้บันทึกไว้บนอุปกรณ์ของคุณ


- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม, เลือก **สถิติทั้งหมด**
  - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิคและแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ, เลือก **Training Effect (เกี่ยวกับ Training Effect, หน้า 18)**
  - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก **อัตราเต้นหัวใจ (การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 30)**
  - เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap, เลือก **Laps**
  - เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซต, เลือก **เซต**
  - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
  - เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
  - เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้, เลือก **ลบ**

## ประวัติมลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปลมติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้, รวมไปถึงระยะทาง, เวลา, แคลอรี่, และข้อมูลอุปกรณ์เสริมโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยน เพื่อให้คุณสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณโอนผ่านการเปลี่ยนได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนรวมไปถึงระยะทาง, เวลา, ความเร็วเฉลี่ย, และแคลอรี่


### การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณสามารถปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือก **อัตราเต้นหัวใจ**


### การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณได้


- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด**
- 3 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

### การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด, ระดับความสูงรวมที่ได้, และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด > เครื่องวัดระยะ**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูผลรวมของเครื่องวัดระยะทาง

### การลบประวัติ

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

## Garmin Connect

คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกอีเว้นท์ต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การแข่งไตรกีฬา, และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับบัญชีฟรี, ไปที่ [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com)

**จัดเก็บกิจกรรมของคุณ:** หลังจากที่คุณได้จับและบันทึกหนึ่งกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของ

คุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

**วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ:** คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, running dynamics, ภาพแผนที่จากมุมสูง, แผนภูมิแสดง pace และความเร็ว, และรายงานที่ปรับแต่งได้

**หมายเหตุ:** บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



**วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ:** คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

**ติดตามความก้าวหน้าของคุณ:** คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

**แชร์กิจกรรมของคุณ:** คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

**จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ:** คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

**เข้าถึง Connect IQ สโตร์:** คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส, หน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, และวีจิตต่าง ๆ ได้

**การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ**  
แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูล เช่น เวิร์คเอาท์หรือแผนการฝึกซ้อมต่าง ๆ, จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ของอุปกรณ์และจัดการแอปส Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express)
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, และเลือก **เพิ่มอุปกรณ์**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การจัดการข้อมูล

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ไม่รองรับการทำงานร่วมกับ Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, และ Mac® OS 10.3 และก่อนหน้า

## การลบไฟล์

### ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

- 1 เปิด **Garmin** ไดรฟ์หรือวอลลุ่ม
- 2 หากจำเป็น, เปิดหนึ่งโฟลเดอร์หรือวอลลุ่ม
- 3 เลือกหนึ่งไฟล์
- 4 กดปุ่ม **Delete** บนแป้นพิมพ์ของคุณ

**หมายเหตุ:** ระบบปฏิบัติการ Mac รองรับโหมดการถ่ายโอนไฟล์ MTP อย่างมีข้อจำกัด คุณต้องเปิดไดรฟ์ Garmin บนระบบปฏิบัติการ Windows คุณควรใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express ในการลบไฟล์เพลงออกจากอุปกรณ์ของคุณ

## การนำทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทาง GPS บนอุปกรณ์ของคุณเพื่อดูเส้นทางของคุณบนแผนที่, บันทึกตำแหน่ง, และหาทางกลับบ้านของคุณได้



## คอร์ส

คุณสามารถส่งหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณได้ คุณสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและบันทึกการเดินทางที่เป็นมิตรเพื่อไปทำงานได้ คุณยังสามารถติดตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้ได้ด้วย, โดยการพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้า ตัวอย่างเช่น หากจบคอร์สเดิมได้ภายใน 30 นาที, คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30 นาที

**การสร้างและการติดตามหนึ่งคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ**

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **นำทาง > คอร์ส > สร้างใหม่**
- 5 ป้อนหนึ่งชื่อสำหรับคอร์ส, และเลือก **✓**

- 6 เลือก **เพิ่มตำแหน่ง**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
- 8 หากจำเป็น, ทำซ้ำขั้นตอนที่ 4 และ 5
- 9 เลือก **เสร็จ > ตามคอร์ส**  
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 10 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

### การสร้างเส้นทางไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างเส้นทางไปกลับโดยอิงกับระยะทางที่ระบุและทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือก **ริง** หรือ **จักรยาน**
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การนำทาง > คอร์สแบบไปกลับ**
- 5 ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
- 6 เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป  
อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถเลือก **DOWN** เพื่อดูคอร์สต่าง ๆ ได้
- 7 เลือก **START** เพื่อเลือกหนึ่งคอร์ส
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเริ่มต้นการนำทาง, เลือก **นำทาง**
  - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **แผนที่**
  - เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส, เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
  - เพื่อดูพล็อตค่าระดับความสูงของคอร์ส, เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
  - ในการบันทึกคอร์ส ให้เลือก **บันทึก**
  - ในการดูรายการทางป็นขึ้นในคอร์ส ให้เลือก **ดูการป็น** ต่าง ๆ

### การบันทึกตำแหน่งของคุณ

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับไปยังตำแหน่งนั้นในภายหลังได้

**หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกต่าง ๆ ไปยังเมนูการควบคุมได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### การแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

คุณสามารถลบหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ หรือแก้ไขชื่อ, ระดับความสูง, และข้อมูลตำแหน่งได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไขตำแหน่ง

### การ Project หนึ่ง Waypoint

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการ project ระยะทางและแบริ่งจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังหนึ่งตำแหน่งใหม่ได้

- 1 หากจำเป็น, เลือก **START > เพิ่ม > Project Wpt.** เพื่อเพิ่มแอป project waypoint ไปยังรายการแอปส์

- 2 เลือก **ไข** เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > Project Wpt.**
- 4 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
- 5 เลือก **START**
- 6 เลือก **DOWN** เพื่อเลือกหน่วยการวัด
- 7 เลือก **UP** เพื่อป้อนระยะทาง
- 8 เลือก **START** เพื่อบันทึก  
waypoint ที่ถูก project ไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

### การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไปตามหนึ่งคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง**
- 2 เลือกหนึ่งหมวดหมู่
- 3 ตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนหน้าจอเพื่อเลือกหนึ่งจุดหมายปลายทาง
- 4 เลือก **นำทาง**  
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 5 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

### การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย, คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 กดค้าง **≡**
- 4 เลือก **การนำทาง > จุดสนใจ**, และเลือกหนึ่งหมวดหมู่รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณปรากฏขึ้นมา
- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
  - เพื่อค้นหาหนึ่งจุดสนใจตามชื่อ, เลือก **สะกดชื่อ**, ป้อนหนึ่งชื่อ, เลือก **ค้นหาใกล้**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งจุดสนใจจากผลการค้นหา
- 7 เลือก **นำทาง**  
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

### จุดสนใจ

จุดสนใจคือสถานที่ที่คุณอาจพบว่ามีประโยชน์หรือน่าสนใจ จุดสนใจถูกจัดเรียงตามหมวดหมู่และสามารถรวมจุดหมายการเดินทางซึ่งเป็นที่นิยมต่าง ๆ ไว้ เช่น สถานีบริการน้ำมัน, ร้านอาหาร, โรงแรม, และสถานบันเทิงต่าง ๆ

### การนำทางด้วย Sight 'N Go

คุณสามารถซื้ออุปกรณ์ไปที่หนึ่งวัตถุที่อยู่ไกลออกไป, เช่น อ่างเก็บน้ำ, ล็อกทิศทาง, และนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

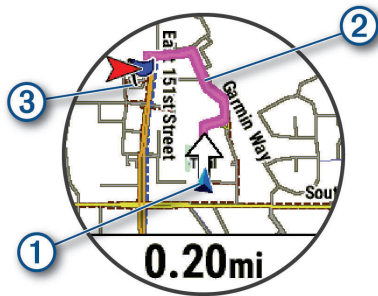
- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง > Sight 'N Go**
- 2 ชี้อ่านบนของนาฬิกาไปที่วัตถุ และเลือก **START**

- ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 3 เลือก **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

## การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **STOP > กลับไปยังจุดเริ่ม**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **TracBack**
  - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งในเส้นตรง
  - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ①, track เพื่อติดตาม ②, และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

## การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 เลือก **START > นำทาง > กิจกรรม**
- 2 เลือกกิจกรรมที่คุณบันทึกไว้ล่าสุด
- 3 เลือก **กลับไปยังจุดเริ่ม**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เลือก **ดูย้อนหลัง**
  - เพื่อนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นหนึ่งในเส้นตรง, เลือก **เส้นทาง**
- 5 เลือก **DOWN** เพื่อดูเข็มทิศ (ให้เลือกได้) ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

## การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB), และเริ่มต้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 42*)

จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **START > นำทาง > MOB** ล่าสุด ข้อมูลการนำทางปรากฏ

## การหยุดการนำทาง

- 1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **หยุดการนำทาง**

## แผนที่

แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ ชื่อและสัญลักษณ์ของตำแหน่งปรากฏบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังหนึ่งจุดหมายปลายทาง, เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยหนึ่งเส้นบนแผนที่

- การนำทางแผนที่ (*การเลื่อนและการซูมแผนที่, หน้า 34*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 34*)

## การดูแผนที่

- 1 เริ่มทำหนึ่งกิจกรรมกลางแจ้ง
- 2 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปหน้าจอแผนที่
- 3 กดค้าง **≡**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **เลื่อน/ซูม**

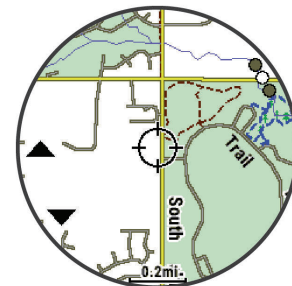
**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือก **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูมได้ คุณสามารถกดค้าง **START** เพื่อเลือกจุดที่บังชี้โดยเส้นกากบาทได้

  - เพื่อดูจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง, เลือก **รอบตัวฉัน**

## การบันทึกหรือการนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง **≡**
  - 2 เลือก **เลื่อน/ซูม**
- การควบคุมและกากบาทปรากฏบนแผนที่




- 3 เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในกากบาท
- 4 กดค้างที่ **START** เพื่อเลือกจุดที่ชี้โดยเส้นกากบาท
- 5 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
  - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
  - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **รีวิ**


## การนำทางด้วยคุณสมบัตินวนตัว

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินวนตัวเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

**หมายเหตุ:** ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

- 1 จากแผนที่, กดค้าง 
- 2 เลือก **รอบตัว**  
ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อไฮไลต์หนึ่งของแผนที่
- 4 เลือก **START**  
รายการจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลต์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- 5 เลือก **STOP** เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง, เลือก **นำทาง**
  - เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**
  - เพื่อบันทึกตำแหน่ง, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
  - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง, เลือก **รีวิว**

## การเลื่อนและการซูมแผนที่

- 1 ระหว่างกำลังนำทาง, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูแผนที่
- 2 กดค้าง 
- 3 เลือก **เลื่อน/ซูม**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูม, เลือก **START**
  - เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่, เลือก **UP** และ **DOWN**
  - เพื่อเลิก, เลือก **BACK**

## การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งได้ว่าแผนที่แสดงอย่างไรในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูล

จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > แผนที่**

**แนวแผนที่:** ตั้งทิศทางทางหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศถ่วง แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของหน้าจอ

**ตำแหน่งผู้ใช้:** แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บ้านที่ไว้บนแผนที่

**ซูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

**ลึกลับถนน:** ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

**Track Log:** แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

**สีเป้าที่ติดตาม:** เปลี่ยนสี track log

**รายละเอียด:** ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

**ทางทะเล:** ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล

**วาดเชกเมนต์:** แสดงหรือซ่อนเชกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

**วาดเส้นชั้นความสูง:** แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบน

## แผนที่

## เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน อุปกรณ์รวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง, ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง, หน้า 41*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศอย่างรวดเร็ว, เลือก **START** จากวิจิทเครื่องวัดความสูงหรือเครื่องวัดความกดอากาศ


## เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัตินวนตัวและรูปลักษณะของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ, ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่, และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 40*) เพื่อเปิดการตั้งค่าเข็มทิศอย่างรวดเร็ว, คุณสามารถเลือก **START** จากวิจิทเข็มทิศได้

## การตั้งค่าการนำทาง

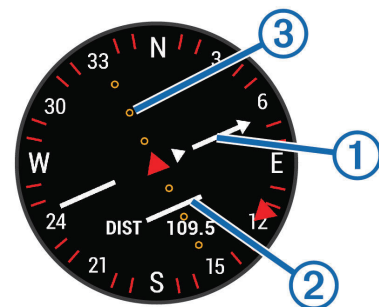
คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัตินวนตัวและรูปลักษณะของแผนที่เมื่อกำลังนำทางไปสู่หนึ่งจุดหมายปลายทางได้

## การปรับแต่งคุณสมบัตินวนตัว

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > การนำทาง > หน้าจอข้อมูล**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **แผนที่** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
  - เลือก **ไกด์** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอแนะนำที่แสดงเบร้งเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
  - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตคาร์ระดับความสูง
  - เลือกหนึ่งหน้าจอเพื่อเพิ่ม, ลบ, หรือปรับแต่ง

## เครื่องชี้คอร์ส

เครื่องชี้คอร์สมีประโยชน์ที่สุดเมื่อคุณกำลังนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณเป็นเส้นตรง, เช่นเมื่อคุณกำลังนำทางบนน้ำ เครื่องชี้คอร์สสามารถช่วยคุณนำทางกลับไปสู่เส้นคอร์สเมื่อคุณออกนอกเส้นทางเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวางหรืออันตรายได้



เครื่องชี้คอร์ส ① บ่งชี้ความสัมพันธ์ของคุณกับเส้นคอร์สที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง course deviation indicator (CDI) ② ให้เครื่องหมายแสดงการเบี่ยงเบนออก (ขวาหรือซ้าย) จากคอร์ส จุดประ ③ บอกให้คุณทราบว่าคุณออกห่างจากคอร์สมา

ไกลแค่ไหน

## การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งเครื่องขึ้นทิศที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ เครื่องขึ้นทิศไปยังทิศที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > กราฟความสูง

## การตั้งค่าการเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการแจ้งเตือนเพื่อช่วยให้คุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางได้

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > การนำทาง > การเตือน

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **ระยะทางสุดท้าย**
- เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูกประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ, เลือก **ETE สุดท้าย**
- เพื่อตั้งหนึ่งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเบนออกนอกเส้นทาง, เลือก **นอกเส้นทาง**
- เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนการนำทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยว, เลือก **เสียงเตือนจุดเลี้ยว**

4 หากจำเป็น, เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดการแจ้งเตือน

5 หากจำเป็น, ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา, และเลือก 

## เซ็นเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก, ไปที่ [Garmin.co.th/buy](http://Garmin.co.th/buy)

## การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์ไร้สายกับอุปกรณ์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

**หมายเหตุ:** หากเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจถูกรวมเข้ากับอุปกรณ์ของคุณด้วย, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเรียบร้อยแล้ว

1 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (*การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 13*)

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมใส่เครื่องนั้น

2 นำอุปกรณ์เข้ามาในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์  
**หมายเหตุ:** อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ไร้สายอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่

3 กดค้าง 

4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่

5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

• เลือก **ค้นหาทั้งหมด**

• เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

หลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เปลี่ยนจาก ค้นหา เป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในอุปกรณ์ของคุณหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

## Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod หยุดและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

## การออกไปวิ่งโดยการใช Foot Pod

ก่อนคุณออกไปวิ่ง, คุณต้องจับคู่ foot pod กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

คุณสามารถวิ่งในร่มโดยการใช foot pod เพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้ คุณยังสามารถวิ่งกลางแจ้งโดยการใช foot pod เพื่อบันทึกข้อมูล cadence พร้อม pace และระยะทางด้วย GPS ของคุณ

- 1 ติดตั้ง foot pod ของคุณตามคำแนะนำอุปกรณ์เสริม
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

## การเปรียบเทียบ Foot Pod

foot pod เปรียบเทียบตนเองได้ ความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางดีขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช GPS

## การปรับปรุงการเปรียบเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

foot pod เปรียบเทียบตัวเองได้, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยการใช GPS


- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีพร้อมมุมมองที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- 2 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้

ตามข้อมูลที่ได้อ่านไว้, ค่าการเปรียบเทียบ foot pod เปลี่ยน, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องเปรียบเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

## การเปรียบเทียบ foot pod ของคุณด้วยตนเอง

ก่อนที่คุณสามารถเปรียบเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)


แนะนำให้ทำการเปรียบเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการเปรียบเทียบของคุณ หากคุณสามารถเคยเปรียบเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการเปรียบเทียบของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก Cal. Factor > ตั้งค่า
- 5 ปรับปัจจัยการเปรียบเทียบ:
  - เพิ่มปัจจัยการเปรียบเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
  - ลดปัจจัยการเปรียบเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

### การตั้งค่าความเร็วและระยะทางของ foot pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งความเร็วและระยะทางของ foot pod ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)

คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณความเร็วและระยะทางโดยใช้ข้อมูล foot pod ของคุณแทนข้อมูล GPS ได้

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก เซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริม
- 3 เลือก foot pod ของคุณ
- 4 เลือก ความเร็ว หรือ ระยะทาง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ในร่ม** เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมปิด GPS ไว้, ตามปกติสำหรับในร่ม
  - เลือก **เสมอ** เพื่อใช้ข้อมูล foot pod ของคุณโดยไม่ต้องคำนึงถึงการตั้งค่า GPS

### การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*)
- ตั้งขนาดล้อของคุณ (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 53*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2*)

### การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ [Garmin.co.th/buy](http://Garmin.co.th/buy) สำหรับรายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือการใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 10*)
- ใช้การแจ้งเตือนระยะเพื่อให้แจ้งเตือนเมื่อคุณมาถึงโซน power ที่ระบุไว้แล้ว (*การตั้งค่าการเตือน, หน้า 38*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)

### การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้ electronic shifters ที่รองรับได้ เช่น Shimano® Di2™ คุณต้องจับคู่ Shifters เข้ากับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 35*) คุณสามารถปรับแต่งเขตข้อมูลตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*) อุปกรณ์ Forerunner จะแสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

### ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุงความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม


**หมายเหตุ:** คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Forerunner ก่อนจับคู่อุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect, หน้า 47*)

### tempe

tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิไร้สาย ANT+ คุณสามารถติดเซ็นเซอร์กับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับอากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, จึงเป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำมาเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe


## การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

### การปรับแต่งรายการกิจกรรมของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือกหนึ่งกิจกรรมเพื่อปรับแต่งการตั้งค่า, ตั้งค่ากิจกรรมเป็นที่ใช้ประจำ, เปลี่ยนลำดับของการแสดง, และอื่น ๆ
  - เลือก **Add Apps** เพื่อเพิ่มกิจกรรมมากขึ้นหรือสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง


### การปรับแต่งลู่วิจิ

คุณสามารถเปลี่ยนลำดับของวิจิในลู่วิจิ, ลบวิจิ, และเพิ่มวิจิใหม่ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > วิจิ
- 3 เลือกหนึ่งวิจิ
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจิในลู่วิจิ
  - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิจิออกจากลู่วิจิ
- 5 เลือก **เพิ่มวิจิ**
- 6 เลือกหนึ่งวิจิ  
วิจิถูกเพิ่มเข้าไปยังลู่วิจิ

### การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการเตือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง  เลือก การตั้งค่า > แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

**ระยะ 3D:** คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณโดยใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

**ความเร็ว 3D:** คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การ

เปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ (*ความเร็วและระยะทาง 3D*, หน้า 39)

**สี:** ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

**การเตือน:** ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม

**Auto Climb:** ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน

**Auto Lap:** ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap® (*Auto Lap*, หน้า 39)

**Auto Pause:** ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดลงต่ำกว่าความเร็วที่ระบุไว้ (*การเปิดใช้งาน Auto Pause*, หน้า 39)

**Auto Run:** ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

**Auto Scroll:** ช่วยให้คุณสามารถเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังทำงานอยู่ (*การใช้ Auto Scroll*, หน้า 39)

**Auto Set:** ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรงได้

**สีพื้นหลัง:** ตั้งค่าสีพื้นหลังสำหรับแต่ละกิจกรรมให้เป็นสีดำหรือสีขาว

**ClimbPro:** แสดงผลหน้าจอการวางแผนและการตรวจสอบการปีนขณะกำลังนำทาง

**เริ่มนับถอยหลัง:** เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลังสำหรับ intervals ของการว่ายน้ำในสระ

**หน้าจอข้อมูล:** ช่วยให้คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล*, หน้า 37)

**GPS:** ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS โดยการใช้ตัวเลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ช่วยเพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการตรวจจับตำแหน่งที่เร็วขึ้น การใช้ตัวเลือก GPS และอีกหนึ่งดาวเทียมร่วมกันสามารถลดอายุแบตเตอรี่ได้มากกว่าการใช้ตัวเลือก GPS เท่านั้น การใช้ตัวเลือก UltraTrac บันทึกจุดการติดตามและข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac*, หน้า 40)

**ล็อกปุ่มกด:** ล็อกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันไม่ให้กดปุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ

**แผนที่:** ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม*, หน้า 38)

**เครื่องมือทำจังหวะ:** เล่นเสียงเป็นจังหวะสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึก cadence ที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือสม่ำเสมอขึ้น (*การใช้เครื่องมือทำจังหวะ*, หน้า 8)

**ขนาดสระ:** ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

**ประหยัดแบตเตอรี่:** ตั้งค่าตัวเลือกการพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงานสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน*, หน้า 40)

**เปลี่ยนชื่อ:** ตั้งชื่อกิจกรรม

**ซ้ำ:** เปิดใช้งานตัวเลือก ทำซ้ำ สำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนผ่านหลายครั้ง, เช่น swimrun

**ใช้ค่าเริ่มต้น:** ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

**การนำทาง:** ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง*, หน้า 38)

**บันทึกสกอร์:** เปิดหรือปิดการใช้งานการเก็บแต้มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งรอบของกอล์ฟ ตัวเลือก ถ้ามองแจ่มแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

**การเตือนเชกเมนต์:** เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณทราบถึงเชกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง

**Stat Tracking:** เปิดการทำงานการติดตามสถิติเมื่อกำลังเล่นกอล์ฟ

**การตรวจจับสโตรก:** เปิดใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

**การเปลี่ยน:** เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต

## การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง, ซ่อน, และเปลี่ยน layout และเนื้อหาของหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก หน้าจอข้อมูล

6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **Layout** เพื่อปรับจำนวนของช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
- เลือกหนึ่งฟิลด์เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในฟิลด์
- เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
- เลือก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป

8 หากจำเป็น, เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลที่ปรับแต่งเอง, หรือเลือกหนึ่งของหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าก็ได้

## การเพิ่มแผนที่ไปยังหนึ่งกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

1 จากหน้าปิดนาฬิกา, กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่

## การเตือน

คุณสามารถตั้งการเตือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วยคุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง, เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ, และเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางของคุณได้ บางการเตือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น มีการเตือนสามประเภท: การเตือนอีเว้นท์, การเตือนตามช่วง, และการเตือนซ้ำ

**การเตือนอีเว้นท์:** การเตือนอีเว้นท์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียวอีเว้นท์เป็นหนึ่งในค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้ง

อุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่อคุณมาถึงระดับความสูงที่ระบุไว้ได้

**การเตือนตามช่วง:** การเตือนตามช่วงแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่าจังหวะการเต้นหัวใจ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

**การเตือนซ้ำ:** การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความสูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความสูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู <i>เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 9</i> และ <i>การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 10</i>
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
Power	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับ power สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจากตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้

### การตั้งค่าการเตือน

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก การเตือน

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก เพิ่มใหม่ เพื่อเพิ่มหนึ่งการเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
- เลือก ชื่อการเตือน เพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

7 หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเตือน


8 เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน

9 หากจำเป็น, ให้เปิดการเตือน

สำหรับการเตือนอีเว้นท์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนตามช่วง, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าช่วงที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

### การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง  เลือก การตั้งค่า > แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก แผนที่

**ปรับแต่งแผนที่:** แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่ที่ติดตั้งไว้

**ใช้ Sys. การตั้งค่า:** ช่วยให้อุปกรณ์ใช้การตั้งค่าระบบแผนที่ที่ต้องการได้

**แนวแผนที่:** ตั้งทิศทางของแผนที่ ตัวเลือก North Up แสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้าจอ ตัวเลือก Track Up แสดงทิศทางปัจจุบันของการเดินทางของคุณที่ด้านบนของหน้าจอ

**ตำแหน่งผู้ใช้:** แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่

**ซูมเข้าออกอัตโนมัติ:** เลือกระดับการซูมโดยอัตโนมัติเพื่อการใช้แผนที่ของคุณให้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อถูกปิดการทำงาน, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

**ลือคบนถนน:** ลือคไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

**Track Log:** แสดงหรือซ่อน track log, หรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว, เป็นเส้นทางที่มีสีบนแผนที่

**สีแผนที่ติดตาม:** เปลี่ยนสี track log

**รายละเอียด:** ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

**ทางทะเล:** ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล

**วาดเชกเมนต์:** แสดงหรือซ่อนเชกเมนต์ต่าง ๆ, เป็นเส้นทางที่มีสีบนแผนที่

**วาดเส้นชั้นความสูง:** แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

### การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่งวิธีที่อุปกรณ์คำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง  เลือก การตั้งค่า > แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, เลือกการตั้งค่ากิจกรรม, และเลือก การนำทาง

**กิจกรรม:** ตั้งหนึ่งกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง อุปกรณ์คำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของกิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

**การหาเส้นทางที่นิยม:** คำนวณเส้นทางโดยอิงกับการวิ่งหรือการปั่นจักรยานที่นิยมมากที่สุดจาก Garmin Connect

**คอร์ส:** ตั้งค่าว่าคุณนำทางคอร์สต่าง ๆ โดยการใช้อุปกรณ์อย่างไร ใช้ตัวเลือก ตามเส้นทาง เพื่อนำทางบนหนึ่งคอร์สตามที่ปรากฏทุกประการ, โดยไม่มีการคำนวณใหม่ ใช้ตัวเลือก ใช้แผนที่ เพื่อนำทางหนึ่งคอร์สโดยการใช้แผนที่ที่ใช้หาเส้นทางได้, และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณพลัด

หลังจากคอร์ส

**วิธีคำนวณ:** ตั้งวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา, ระยะทาง, หรือเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

**การหลีกเลี่ยง:** กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยงในเส้นทางต่าง ๆ

**ประเภท:** ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทางเป็นเส้นตรง

## Auto Lap

### การทำเครื่องหมาย Laps ตามระยะทาง

คุณสามารถใช้ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายหนึ่ง lap ในหนึ่งระยะทางที่จะแจ้งโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เป็นประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Lap

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก Auto Lap เพื่อเปิดหรือปิด Auto Lap
- เลือก Auto Distance เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นถ้าโทนเสียงได้ถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 41*)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับหน้าข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 37*)

### การปรับแต่งข้อความการเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการเตือน lap ได้

1 กดค้าง 

2 เลือก แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Lap >การเตือน Lap

6 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน

7 เลือก พรูวิว (ให้เลือกได้)

### การเปิดใช้งาน Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมไปถึงไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องหยุด

**หมายเหตุ:** ประวัติไม่ถูกรับบันทึกไว้ในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Pause

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก เมื่อหยุด
- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งระดับที่ระบุไว้, เลือก กำหนดเอง

### การเปิดใช้งาน Auto Climb

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Climb เพื่อตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปีนเขา, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยาน

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Climb >สถานะ

6 เลือก เสมอ หรือ เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง

7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก หน้าจอการวิ่ง เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะวิ่ง
- เลือก หน้าจอปีน เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะกำลังปีน
- เลือก สลับสี เพื่อสลับสีหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
- เลือก ความเร็วแนวตั้ง เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- เลือก โหมดสลับ เพื่อกำหนดว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

**หมายเหตุ:** ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้คุณสามารถสลับเปลี่ยนโดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การเปลี่ยนการปั่นอัตโนมัติเกิดขึ้น

### ความเร็วและระยะทาง 3D

คุณสามารถตั้งค่าความเร็วและระยะทาง 3D เพื่อคำนวณความเร็วหรือระยะทางของคุณโดยใช้ทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นสกี, การปีนเขา, การนำทาง, การเดินป่า, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานได้

### การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ auto scroll เพื่อเลื่อนหน้าต่างข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังทำงานอยู่

1 กดค้าง 

2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม


4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก Auto Scroll

6 เลือกหนึ่งความเร็วในการแสดงผล

## การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

โดยค่าเริ่มต้น, อุปกรณ์ใช้ GPS เพื่อหาตำแหน่งดาวเทียม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ [Garmin.co.th/about-gps](http://Garmin.co.th/about-gps)

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก GPS
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ปกติ (GPS เท่านั้น)** เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS เป็นค่าเริ่มต้น
  - เลือก **GPS + GLONASS** (ระบบดาวเทียมรัสเซีย) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
  - เลือก **GPS + GALILEO** (ระบบดาวเทียมสหภาพยุโรป) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
  - เลือก **UltraTrac** เพื่อบันทึกจุด track ต่าง ๆ และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง (*UltraTrac, หน้า 40*)

**หมายเหตุ:** การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น (*GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ, หน้า 40*)


## GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ

การตั้งค่าระบบดาวเทียมเริ่มต้นคือ GPS ตัวเลือก GPS + GLONASS or GPS + GALILEO จะช่วยเพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและเพิ่มความเร็วในการหาตำแหน่ง การใช้ GPS และสัญญาณดาวเทียมอีกหนึ่งชนิดร่วมกันจะลดอายุการใช้งานของแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้เฉพาะ GPS

## UltraTrac

คุณสมบัติ UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track ต่าง ๆ และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มอายุแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการอายุแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่สำคัญมาก


## การตั้งค่าช่วงเวลาเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลต่ออุปกรณ์ของคุณว่าอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน กดค้าง  เลือก การตั้งค่า > แอปส์, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ เลือก **หมดเวลารอ** เพื่อปรับการตั้งค่าการพักหน้าจอสำหรับกิจกรรม

**ปกติ:** ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีของการอยู่เฉย

**ถูกยึดออกไป:** ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีของการอยู่เฉย โหมดถูกยึดออกไปสามารถส่งผลให้อายุแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จได้

## การลบหนึ่งกิจกรรมหรือแอป

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > แอปส์
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ,

## เลือก ลบจากที่ใช้ประจำ

- เพื่อลบกิจกรรมจากรายการแอปส์, เลือก **ลบ**

## การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง  และเลือก การตั้งค่า > GroupTrack

**แสดงบนแผนที่:** ช่วยให้ผู้คนดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack ได้

**ประเภทกิจกรรม:** ช่วยให้คนเลือกทำให้หมวดหมู่กิจกรรมใดปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างหนึ่งเซสชัน GroupTrack


## การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือก layout, สี, และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจาก Connect IQ สโตร์ได้อีกด้วย

## การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ได้, คุณต้องติดตั้งหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาจาก Connect IQ สโตร์ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 26*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณ์ของหน้าปัดนาฬิกา, หรือเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 เลือก UP หรือ DOWN เพื่อพริ้วตัวเลือกต่าง ๆ ของหน้าปัดนาฬิกา
- 4 เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าเพิ่มเติม
- 5 เลือก **START > ใช้** เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าหรือหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกติดตั้งไว้แล้ว
- 6 หากกำลังใช้หน้าปัดนาฬิกาที่โหลดไว้ล่วงหน้าแล้ว, เลือก **START > ปรับแต่ง**
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **หน้าปัด**
  - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก, เลือก **เข็มนาฬิกา**
  - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **Layout**
  - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล, เลือก **วินาที**
  - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **ข้อมูลเพิ่มเติม**
  - เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **สีการเน้น**
  - เพื่อเปลี่ยนสีพื้นหลัง, เลือก **สีพื้นหลัง**
  - เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง, เลือก **เสร็จ**

## การตั้งค่าเซ็นเซอร์

### การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง  และเลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ

**ปรับเทียบ:** ช่วยให้คนปรับเทียบเซ็นเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 41*)

**การแสดงผล:** กำหนดทิศทางการมุ่งไปบนเข็มทิศเป็นองศาหรือมิลลิเรเดียน

**North Ref.:** ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 41*)


**โหมด:** ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น (เปิด), เป็นการรวมกันของ GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตโนมัติ), หรือข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

#### การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

##### ข้อสังเกต


ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อายายินใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้


- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > ปรับเทียบ > เริ่มต้น**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ  
**ข้อแนะนำ:** ชยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏ

#### การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางการที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > North Ref.**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **TURE**
  - เพื่อตั้งมุมบายนเบนของแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก **ทิศเหนือแม่เหล็ก**
  - เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า, เลือก **Grid**
  - เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง, เลือก **ผู้ใช้**, ป้อนค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก, และเลือก **เสร็จ**


#### การตั้งค่าเครื่องวัดความสูง

กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดสูง**  
**ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง


**ความสูง:** ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

#### การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดสูง**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก **Auto Cal.**, และเลือกตัวเลือกหนึ่ง
  - เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบัน, เลือก **ปรับเทียบ**

#### การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ


กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > บารอมิเตอร์**  
**ปรับเทียบ:** ช่วยให้คุณปรับเทียบเซ็นเซอร์เครื่องวัดความกดอากาศได้ด้วยตนเอง

**พล็อต:** ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในวิจิตเครื่องวัดความกดอากาศ

**โหมดนาฬิกา:** ตั้งค่าเซ็นเซอร์ที่ใช้ในโหมดนาฬิกา ตัวเลือกอัตโนมัติ ใช้ทั้งเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก **Altimeter** ได้เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการบินเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง, หรือใช้ตัวเลือก **Barometer** เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในระดับความสูง

#### การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดต้นระดับน้ำทะเลที่ถูกต้อง

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **เซ็นเซอร์ > เครื่องวัดความกดอากาศ > ปรับเทียบ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อป้อนค่าระดับความสูงหรือความกดต้นระดับน้ำทะเลปัจจุบัน, เลือก **ใช่**
  - เพื่อปรับเทียบจากแบบจำลองระดับความสูงแบบดิจิทัลโดยอัตโนมัติ, เลือก **ใช่ DEM**
  - เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดยอัตโนมัติ, เลือก **ใช่ GPS**

#### การตั้งค่าตำแหน่ง Xero

กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > ตำแหน่ง XERO**

**สถานะ:** เปิดการแสดงผลข้อมูลตำแหน่งเป็นเลขเซอร์จากอุปกรณ์ Xero ที่รองรับและจับคู่ไว้

**โหมดการแบ่งปัน:** ช่วยให้คุณสามารถแบ่งปันข้อมูลตำแหน่งเป็นเลขเซอร์ต่อสาธารณะหรือถ่ายทอดแบบเป็นส่วนตัวได้

#### การตั้งค่าระบบ

กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ**

**ภาษา:** ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอุปกรณ์

**เวลา:** ปรับการตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 42*)

**Backlight:** ปรับการตั้งค่า backlight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 42*)

**เสียง:** ตั้งค่าเสียงต่าง ๆ ของอุปกรณ์, เช่น เสียงปุ่มกด, การเตือน, และการสั้นต่าง ๆ

**ห้ามรบกวน:** เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน ใช้ตัวเลือก เวลารอน เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างเวลานอนปกติของคุณ คุณสามารถตั้งเวลารอนปกติของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

**ปุ่มลัด:** ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปุ่มอุปกรณ์ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 42*)

**อัตโนมัติ:** ช่วยให้คุณเลือกปุ่มกดโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ ใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรมเพื่อเลือกปุ่มต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลา ใช้ตัวเลือก **ไม่**

ระหว่างกิจกรรม เพื่อลือกปุ่มต่าง ๆ เมื่อคุณไม่ได้บันทึกกิจกรรมที่ถูกจับเวลาอยู่

**หน่วยวัด:** ตั้งค่าหน่วยวัดที่ใช้บนอุปกรณ์ (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 42*)

**รูปแบบ:** กำหนดรูปแบบทั่วไปที่ต้องการ, เช่น pace และความเร็วจึงแสดงระหว่างทำกิจกรรม, วันเริ่มต้นของสัปดาห์, และตัวเลือกต่าง ๆ ของรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum

**การบันทึกข้อมูล:** ตั้งว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวอย่างการบันทึกแบบ สมาร์ท (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมที่นานขึ้น ตัวอย่างการบันทึกแบบ ทุกวินาที ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่นานขึ้น

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

**รีเซ็ต:** ช่วยให้ผู้ใช้รีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 47*)

**ซอฟต์แวร์อัปเดต:** ช่วยให้ผู้ใช้ติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลดไว้แล้วโดยการใช้ Garmin Express

### การตั้งค่าเวลา

กดค้าง  และเลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เวลา**

**รูปแบบเวลา:** ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง, หรือแบบทหาร


**ตั้งเวลา:** ตั้งโซนเวลาสำหรับอุปกรณ์ ตัวอย่าง อัตโนมัต ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

**เวลา:** ช่วยให้ผู้ใช้ปรับเวลาหากตั้งเวลาเป็นตัวเลือก ทำเอง

**การเตือน:** ช่วยให้ผู้ใช้ตั้งการเตือนทุกชั่วโมง, รวมทั้งการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตามจำนวนนาฬิกาหรือชั่วโมงที่ระบุก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกจริง

**ซิงค์กับ GPS:** ช่วยให้ผู้ใช้ซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

### การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > Backlight**
- 3 เลือก **ระหว่างกิจกรรม** หรือ **ไม่ระหว่างกิจกรรม**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ปุ่มและการเตือน** เพื่อเปิด backlight สำหรับการกดปุ่มและการเตือนต่าง ๆ
  - เลือก **พลิกข้อมือ** เพื่อเปิด backlight โดยการยกและการหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
  - เลือก **พิกหน้าจอ** เพื่อตั้งระยะเวลาก่อนที่ backlight ถูกปิดไป
  - เลือก **ความสว่าง** เพื่อตั้งระดับความสว่างของ backlight

### การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้


- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > ปุ่มลัด**

3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกหนึ่งฟังก์ชัน

### การเปลี่ยนหน่วยวัด


คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง, pace และความเร็ว, ระดับความสูง, น้ำหนัก, ส่วนสูง, และอุณหภูมิได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
- 4 เลือกหนึ่งหน่วยการวัด


### นาฬิกา

#### การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งได้ถึงสิบเสียงปลุกที่แตกต่างกัน คุณสามารถตั้งแต่ละเสียงปลุกให้ดังครั้งเดียวหรือตั้งซ้ำเป็นประจำก็ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **ตั้งปลุก > เพิ่มเตือน**
- 3 เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาปลุก
- 4 เลือก **ซ้ำ**, และเลือกว่าเสียงปลุกควรตั้งซ้ำเมื่อไร (ให้เลือกได้)
- 5 เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน (ให้เลือกได้)
- 6 เลือก **Backlight > เปิด** เพื่อเปิด backlight พร้อมเสียงปลุก
- 7 เลือก **แบ่งประเภท**, และเลือกหนึ่งคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก (ให้เลือกได้)


#### การลบหนึ่งเสียงปลุก

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก **ตั้งปลุก**
- 3 เลือกหนึ่งเสียงปลุก
- 4 เลือก **ลบ**

#### การเริ่มเครื่องจับเวลาถอยหลัง

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก **เครื่องจับเวลา**  
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม
- 3 ป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น, เลือก **เริ่มใหม่ > เปิด** เพื่อรีเซ็ตการจับเวลาทั้งหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
- 5 หากจำเป็น, เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- 6 เลือก **เริ่มเครื่องจับเวลา**

#### การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก **นาฬิกาจับเวลา**  
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มรายการนี้ไปยังเมนูการควบคุม
- 3 เลือก **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 เลือก **LAP** เพื่อรีเซ็ตการจับเวลา lap 



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

- 5 เลือก **START** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่
- 6 เลือก **ตัวเลือก**
- 7 บันทึกเวลาที่บันทึกไว้เป็นหนึ่งกิจกรรมในประวัติของคุณ (ให้เลือกได้)

### การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เวลา > ซิงค์กับ GPS**
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 46*)

### การตั้งเวลาดด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เวลา > ตั้งเวลา > ทำเอง**
- 3 เลือก **เวลา**, และป้อนเวลาของวัน

### VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB ของคุณโดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ [Garmin.com/VIRB](http://Garmin.com/VIRB) เพื่อซื้อกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB

### การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน ดูคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งค่าวิจิท VIRB ให้แสดงในลู่วิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิท, หน้า 36*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาฬิกา Forerunner ของคุณ เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 หากจำเป็น ให้เลือก **START** เพื่อจับคู่นาฬิกา Forerunner ของคุณเข้ากับกล้อง VIRB
- 4 รอให้ นาฬิกาของคุณ เชื่อมต่อกับกล้อง
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อบันทึกวิดีโอ, เลือก **เริ่มการบันทึก** โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
  - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
  - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอ, เลือก **STOP**
  - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพ, เลือก **ถ่ายภาพ**
  - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่าย**

### แบบร้าว

- ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
- ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **กล้องออกโหมดประหยัดพลังงาน**
- เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย, เลือก **การตั้งค่า**

### การควบคุมกล้องแอคชั่นแคมเร่า VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้, คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน ดูคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังต้องตั้งค่าวิจิท VIRB ให้แสดงในลู่วิจิทอีกด้วย (*การปรับแต่งลู่วิจิท, หน้า 36*)

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 บนนาฬิกา Forerunner ของคุณ ให้เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูวิจิท VIRB
- 3 หากจำเป็น ให้เลือก **START** เพื่อจับคู่นาฬิกา Forerunner ของคุณเข้ากับกล้อง VIRB
- 4 รอให้ นาฬิกาของคุณ เชื่อมต่อกับกล้อง  
เมื่อกล้องเชื่อมต่อแล้ว, หน้าจอข้อมูล VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปในแอปสกิจกรรมโดยอัตโนมัติ
- 5 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล VIRB
- 6 กดค้าง **≡**
- 7 เลือก **VIRB Remote**
- 8 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อควบคุมกล้องโดยการใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม, เลือก **โหมดการบันทึก > เริ่ม/หยุดจับเวลา**  
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
  - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู, เลือก **โหมดการบันทึก > ทำเอง**
  - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **เริ่มการบันทึก** โปรแกรมบันทึกวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Forerunner
  - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ, เลือก **DOWN**
  - เพื่อหยุดการบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง, เลือก **STOP**
  - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายแบบร้าว**
  - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
  - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **กล้องออกโหมดประหยัดพลังงาน**

## ข้อมูลอุปกรณ์

### การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และสัญญาณอนุญาตให้ใช้สิทธิได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก **การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ**

## การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น หมายเลขประจำตัวที่ได้รับจาก FCC หรือเครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **≡**
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ

## การชาร์จอุปกรณ์

### ⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน คุณาแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

### ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ คุณาแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

## ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จอุปกรณ์

- 1 เชื่อมต่อที่ชาร์จอย่างแน่นหนากับอุปกรณ์เพื่อชาร์จโดยใช้สาย USB (การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 44)  
คุณสามารถชาร์จอุปกรณ์โดยการเสียบสาย USB เข้าไปใน AC อะแดปเตอร์ที่ Garmin รับรองกับปลั๊กผนังมาตรฐานหรือพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ การชาร์จแบตเตอรี่ที่ไฟหมดเกลี้ยงใช้เวลาถึงสองชั่วโมง
- 2 ถอดที่ชาร์จออกจากอุปกรณ์หลังจากระดับการชาร์จของแบตเตอรี่ไปถึง 100%

## ข้อมูลจำเพาะ

### ข้อสังเกต

ค่าปกติที่ทดสอบภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ,

เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ความถี่ของการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

## Forerunner ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่		แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	โหมดสมาร์ทวอทช์	นานสูงสุด 14 วัน
	GPS	นานสูงสุด 32 ชม.
	โหมดนาฬิกาอัจฉริยะพร้อมเล่นเพลง	นานสูงสุด 14 ชม.
	GPS และเล่นเพลง	นานสูงสุด 10 ชม.
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน		-20° ~ 45°ซ. (-4° ~ 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ		0° ~ 45°ซ. (32° ~ 113°ฟ.)
Forerunner 945 Music เนื้อที่เก็บสื่อ		ประมาณ 500 เพลง
Water rating		ว่ายน้ำ, 5 ATM*

\*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/waterrating](http://Garmin.co.th/legal/waterrating)

หมายเหตุ: ขึ้นอยู่กับการตั้งค่าและลักษณะการใช้งาน

## ข้อมูลจำเพาะ HRM-Swim และ HRM-Tri

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ CR2032 (3 V) ที่ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้
HRM-Swim อายุแบตเตอรี่	นานสูงสุด 18 เดือน (ประมาณ 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)
HRM-Tri อายุแบตเตอรี่	นานสูงสุด 10 เดือนสำหรับการฝึกไตรกีฬา (ประมาณ 1 ชั่วโมง/วัน)
ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งานและการเก็บรักษา	จาก -10° ถึง 50°ซ. (จาก 14° ถึง 122°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	ว่ายน้ำ, 5 ATM*

\*อุปกรณ์สามารถทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/waterrating](http://Garmin.co.th/legal/waterrating)

## การดูแลรักษาอุปกรณ์

### ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทาละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำลายต่อสว่นประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมนันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

## การทำความสะอาดอุปกรณ์

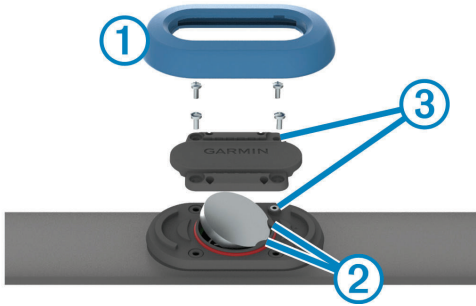
- 1 เช็ดอุปกรณ์ด้วยการใช้ผ้าที่ชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

**ข้อแนะนำ:** สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](http://Garmin.co.th/legal/fit-and-care)

## การเปลี่ยนแบตเตอรี่ HRM-Swim และ HRM-Tri

- 1 ถอดปลอกหุ้ม ① ออกจากโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



- 2 ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็ก (00) เพื่อถอดสกรูบนด้านหน้าของโมดูลออก

- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก

- 4 รอ 30 วินาที

- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่ลงไปใต้สองแท็บพลาสติก ② โดยให้ขั้วบวกหันหน้าขึ้นมา

**หมายเหตุ:** ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริงชำรุดหรือสูญหายไป ปะเก็นโอริงควรคงอยู่รอบด้านนอกของวงแหวนพลาสติกที่ยกขึ้นมา

- 6 ใส่ฝาครอบด้านหน้าและสกรูทั้งสองกลับเข้าไปใหม่

ดูทิศทางของฝาครอบด้านหน้า สกรูแบบ raised screw ③ ควรใส่ได้พอดีกับรู raised screw ที่เข้าคู่กันบนฝาครอบด้านหน้า

**หมายเหตุ:** อย่าขันแน่นเกินไป

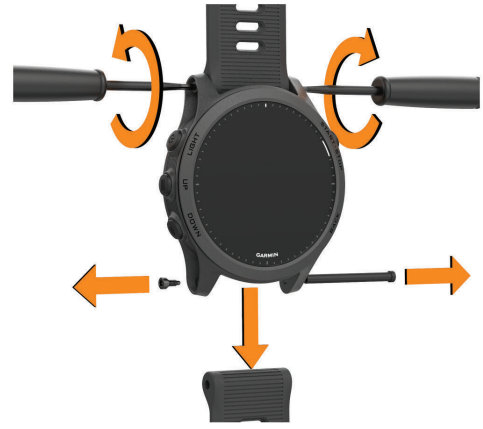
- 7 ใส่ปลอกหุ้มกลับเข้าไป

หลังจากคุณเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแล้ว, คุณอาจต้องจับคู่กับอุปกรณ์ใหม่อีกครั้ง

## การเปลี่ยนสายรัด

คุณสามารถเปลี่ยนสายรัดด้วยสายรัด Forerunner ใหม่หรือสายรัด QuickFit ที่ใช้ร่วมกันได้ทั้งแบบ

- 1 ใช้ไขควงสองอันในการคลายพิน



- 2 ถอดพินออก

- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ในการติดตั้งสายรัด Forerunner ให้เรียงแนวสายรัดใหม่ให้ตรง และเปลี่ยนพินโดยใช้ไขควงทั้งสองอัน
- ในการติดตั้งสายรัด QuickFit ให้เปลี่ยนพิน และกดสายรัดใหม่ให้เข้าที่



**หมายเหตุ:** ดูให้แน่ใจว่าสายรัดติดตั้งแน่น สลักควรปิดเหนือหมุดนาฬิกา

# การแก้ไขปัญหา

## การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ ([Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express)) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปเดตทศนาม
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

## การตั้งค่า Garmin Express

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express)
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ [support.Garmin.com/th-TH](http://support.Garmin.com/th-TH) เพื่อดูคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ [Garmin.co.th/buy](http://Garmin.co.th/buy), หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer) สิ่งนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ คุณสมบัติเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่มีให้ใช้ในทุกประเทศ

## การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

## การนับก้าวประจำวันของคุณไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกระงับทุกคืนที่ตอนเที่ยงคืน หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ, ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติก่อน

## การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
  - พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
  - พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น
- หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักกรีด, หรือการตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

## การนับก้าวบนอุปกรณ์ของคุณและบนบัญชี Garmin Connect ของคุณไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณ

## 1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 31*)
- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 24*)

## 2 รอในขณะที่อุปกรณ์ซิงค์ข้อมูลของคุณ การซิงค์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

## จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 เมตร (10 ฟุต)

- หาช่องเครื่องวัดความกดอากาศเล็ก ๆ บนด้านหลังของอุปกรณ์, ที่อยู่ใกล้กับหน้าสัมผัสการชาร์จ, และทำความสะอาดบริเวณรอบ ๆ หน้าสัมผัสการชาร์จ
- สมรรถนะของเครื่องวัดความกดอากาศอาจได้รับผลกระทบหากช่องเครื่องวัดความกดอากาศถูกบังอยู่ คุณสามารถใช้กระป๋องที่อัดลมเป่าเพื่อขจัดสิ่งกีดขวางได้ คุณสามารถล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำเพื่อทำความสะอาดบริเวณโดยรอบหลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท
- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็กเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิดพลาดได้

## นาฬิกาความเข้มข้นของคุณกำลังกะพริบ

เมื่อคุณออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นซึ่งทำให้คุณบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นของคุณ, นาฬิกาความเข้มข้นกะพริบออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

## การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ [Garmin.co.th/about-gps](http://Garmin.co.th/about-gps)

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

## การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS



- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
- เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile โดยการใช้สมาร์ตโฟนของคุณที่เปิดใช้ Bluetooth

- เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวนำโหนดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่ร่วมกับที่นานสักพัก

## การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์


**หมายเหตุ:** การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณได้

- 1 กด  ค้างเป็นเวลา 15 วินาที อุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง  นาน 1 วินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

## การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

**หมายเหตุ:** เป็นการลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรมทั้งหมด หากคุณสามารถตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้, การเรียกคืนการตั้งค่าเริ่มต้นยังลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณด้วย

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 จากหน้าปิดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ต
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานและบันทึกข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ทั้งหมด, เลือก **กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น**
  - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติของคุณ, เลือก **ลบทุกกิจกรรม**
  - เพื่อรีเซ็ตผลรวมระยะทางและเวลาทั้งหมด, เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด**
  - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลกิจกรรมและเพลงที่ถูกเก็บไว้ทั้งหมด, เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า**

## การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่สมารท์โฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 23*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง, หน้า 24*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ

## การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการ


ใช้สาย USB เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 ออกจากอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

**หมายเหตุ:** หากเคยติดตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว, Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อโดยการเชื่อมต่อ Wi-Fi

## อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลื่อนลงไปที่หัวข้อสุดท้ายในรายการ, แล้วเลือก **START**
- 3 เลือกตัวเลือกแรกในรายการ
- 4 ใช้ **UP** และ **DOWN** ในการเลือกภาษา



## สมารท์โฟนของฉันใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของฉันหรือไม่?

อุปกรณ์ Forerunner ใช้งานร่วมกันได้กับสมารท์โฟนโดยการเชื่อมต่อเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

ไปที่ [Garmin.co.th/ble](http://Garmin.co.th/ble) สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

## โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมารท์โฟนของคุณและอุปกรณ์ของคุณ, และเปิดทั้งคู่อีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมารท์โฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณจากแอป Garmin Connect เพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่ใหม่อีกครั้ง
- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ Apple, คุณควรลบอุปกรณ์ของคุณจากการตั้งค่า Bluetooth บนสมารท์โฟนของคุณด้วย
- หากคุณซื้อสมารท์โฟนเครื่องใหม่ ให้ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect บนสมารท์โฟนเครื่องที่คุณต้องการเลิกใช้
- นำสมารท์โฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมารท์โฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ , และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- เลือก **เมนู > ตั้งค่า > โทรศัพท์ > จับคู่โทรศัพท์**

## การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- ลดการพิกหน้าจอบacklight (*การเปลี่ยนการตั้งค่า Backlight, หน้า 42*)
- ลดความสว่าง backlight
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้
- คุณสมบัตินี้การเชื่อมต่อ (*คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth,*

หน้า 24)

- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลาที่ยาวนานขึ้น, ใช้ตัวเลือก เริ่มทำต่อภายหลัง (การหยุดหนึ่งกิจกรรม, หน้า 2)
  - ปิดการติดตามกิจกรรม (การปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 11)
  - ใช้หน้าปิดนาฬิกาที่ไม่ได้อัปเดตทุกวินาที ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปิดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (การปรับแต่งหน้าปิดนาฬิกา, หน้า 40)
  - จำกัดการแจ้งเตือนของสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 24)
  - หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 12)
  - ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 12)
- หมายเหตุ:** การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ
- ปิดคุณสมบัติเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 12)
  - ใช้โหมด UltraTrac GPS สำหรับกิจกรรมของคุณ (UltraTrac, หน้า 40)
  - เลือกการบันทึก interval แบบ **สมาร์ต** (การตั้งค่าระบบ, หน้า 41)


## การอ่านอุณหภูมิไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด, คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซ็นเซอร์ **tempe** ซึ่งวัดอุณหภูมิภายนอกที่แยกจำหน่ายต่างหากเพื่อดูการอ่านอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

## ฉันสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ด้วยตนเองได้อย่างไร?


คุณสามารถใช้การตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ได้ด้วยตนเอง ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย ANT+, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 อยู่ห่าง 10 ม. (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ อื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่
- 2 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ  
เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง
- 3 กดค้าง 
- 4 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก ค้นหาทั้งหมด
  - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณหลังจากเซ็นเซอร์ได้ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, หนึ่ง

ข้อความปรากฏ ข้อมูลเซ็นเซอร์ปรากฏในลูปหน้าข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง

## ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกันได้กับบางเซ็นเซอร์ Bluetooth ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อหนึ่งเซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากทั้งคู่ได้จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ใช้งานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก ค้นหาทั้งหมด
  - เลือกประเภทเซ็นเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (การปรับแต่งหน้าจอดีข้อมูล, หน้า 37)

## เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ Forerunner ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยการเชื่อมต่อเทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมหูฟังของคุณโดยให้สายอากาศอยู่ด้านเดียวกันของร่างกายของคุณกับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

## ภาคผนวก

### ช่องข้อมูล

%FTP: power เอาดัตปัจจุบันเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power

%อัตราการเต้นหัวใจสำรอง: เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

10วิ BALANCE: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมมูล power ซ้าย/ขวา

10วิ POWER: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาดัต

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

30วิ BALANCE: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมมูล power ซ้าย/ขวา

30วิ POWER: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาดัต

3วิ BALANCE: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมมูล power ซ้าย/ขวา

3วิ POWER: ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power

เอาต์พุต  
**500m Pace:** pace การพายเรือปัจจุบันต่อ 500 เมตร  
**แอโรบิค TE:** ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิคฟิตเนสของคุณ  
**ความกดอากาศล้อมรอบ:** ความดันล้อมรอบที่ยังไม่ถูกปรับเทียบ  
**แอนแอโรบิค TE:** ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิคฟิตเนสของคุณ  
**%ค่าอัตราเฉลี่ยการเต้นหัวใจสำรอง:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**การขึ้นเฉลี่ย:** ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด  
**Cadence เฉลี่ย:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Cadence เฉลี่ย:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**การลงเฉลี่ย:** ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด  
**ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก:** การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก:** กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**เฉลี่ย GCT Bal.:** เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชันปัจจุบัน  
**GCT เฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**% HR สูงสุดเฉลี่ย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**เวลาเฉลี่ยต่อ Lap:** เวลาเฉลี่ยต่อ lap สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Left Power Phase เฉลี่ย.:** มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**ความเร็วเดินเรือเฉลี่ย:** ค่าความเร็วเฉลี่ยเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**ค่าเฉลี่ยความเร็วภาพรวม:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน, รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุดไว้ทั้งคู่  
**Pace เฉลี่ย:** pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**POWER เฉลี่ย:** power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Stride Length เฉลี่ย:** ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน  
**เฉลี่ยอัตราสโตรก:** กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**สโตรกต่อความยาวเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**SWOLF เฉลี่ย:** คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (**คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 4**) ในการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตรถูกใช้เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ

**ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย:** จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Vertical Ratio เฉลี่ย:** อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน  
**Left Peak Power Phase เฉลี่ย:** มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่:** ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Platform Center Offset เฉลี่ย:** platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Right Peak Power Phase เฉลี่ย:** มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**เร็วเฉลี่ย:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Balance:** สมดุล power ซ้าย/ขวายปัจจุบัน  
**ความกดดันของบรรยากาศ:** ความกดดันทางสภาพแวดล้อมที่ปรับเทียบไว้ปัจจุบัน  
**ระดับแบตเตอรี่:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่  
**แบร์ริง:** ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**Cadence:** การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**Cadence:** การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)  
**แคลอรี:** ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ  
**Compass Heading:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นกับเข็มทิศ  
**คอร์ส:** ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุดหมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือนเส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**แสดงตำแหน่งปลายทาง:** ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ  
**จุดมุ่งหมายของเป้าหมาย:** จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**แบตเตอรี่ Di2:** ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซ็นเซอร์ Di2  
**ระยะทาง:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน  
**ระยะต่อสโตรก:** กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก  
**ระยะทางที่เหลือ:** ระยะทางที่คงเหลือไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**ระยะถึงจุดแวะ:** ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**เวลาทั้งหมด:** เวลารวมทั้งที่ดำน้ำที่กไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปทั้งหมดของคุณคือ 35 นาที  
**ความสูง:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล  
**ระยะทางรวมโดยประมาณ:** ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ETA:** เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ETA ถึงจุดแวะ:** เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ETE:** เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ขั้นขึ้น:** จำนวนขั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น

**ขั้นที่เดินลง:** จำนวนขั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น

**ขั้นต่อนาที:** จำนวนขั้นที่เดินขึ้นต่อนาที

**เก้าหลุมแรก:** เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**GCT BALANCE:** สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะกำลังวิ่ง

**เกียร์เบตเตอร์:** สถานะเบตเตอร์ของเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**เกียร์คอมโบ:** การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**อัตราส่วนเกียร์:** จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง, ตามที่ตรวจจับได้โดยเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**อุปกรณ์:** เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**Glide Ratio:** อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปถึงการเปลี่ยนแปลงในระนาบแนวตั้ง

**อัตราการร่อนถึงจุดหมาย:** อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความสูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**GPS:** ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

**ความสูง GPS:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วยการใช้ GPS

**ทิศที่มุ่งหน้าจาก GPS:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นอยู่กับ GPS

**ระดับ:** การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 เมตร (ฟุต) ที่คุณไต่ระดับ คุณเดินทาง 60 เมตร (200 ฟุต), grade เป็น 5%

**เวลาที่เท่าเทียมกัน:** จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง, วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน

**มุ่งไป:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

**อัตราการเต้นของหัวใจ:** อัตราการเต้นของหัวใจของคุณต่อนาที (bpm)

**%HR สูงสุด:** เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

**โซนอัตราหัวใจเต้น:** ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Interval Average %HRR:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน

**Interval Average %Max:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้น

หัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน

**อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของช่วง:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับช่วงเวลาการวิ่งปัจจุบัน

**Int. Distance:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน

**ช่วงความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ได้วิ่งจนจบระหว่าง interval ปัจจุบัน

**อัตราการเต้นหัวใจสูงวนสูงสุดของช่วง:** เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สวอนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการวิ่งปัจจุบัน

**Interval สูงสุด %Max.:** เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน

**อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของช่วง:** อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับช่วงเวลาการวิ่งปัจจุบัน

**ช่วง Pace:** pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

**Interval Stroke Rate:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน

**จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน

**ชนิดของสโตรกในช่วง:** ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval

**Swolf ช่วง:** คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

**ช่วงเวลา:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน

**%HRR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap 500m Pace:** ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap การขึ้น:** ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Balance:** สมดุล power ซ้าย/ขวาเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Cadence:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Cadence:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap การลง:** ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ปัจจุบัน

**ระยะ Lap:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

**ระยะ Lap ต่อสโตรก:** การวิ่ง ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ปัจจุบัน

**Lap GCT Balance:** ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap GCT ปัจจุบัน:** จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

**HR เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**% HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ 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:** ค่าเฉลี่ย Normalized Power สำหรับ lap ปัจจุบัน

**Pace เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Platform Center Offset:** platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Power:** power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Right Peak Power Phase:** มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Right Power Phase:** มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Laps:** จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Stride Length:** ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**อัตรา Lap สโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

**อัตรา Lap สโตรก:** ก็ฟัพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน

**สโตรก Lap:** การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน

**สโตรก Lap:** ก็ฟัพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap SWOLF:** คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน

**เวลา Lap:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

**V. Osc. Lap ปัจจุบัน:** จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Vertical Ratio:** อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap %HRR สุดท้าย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**L Lap 500m Pace:** ค่าเฉลี่ย pace ของการพายเรือต่อ 500 เมตรสำหรับ lap ล่าสุด

**LAP การขึ้นล่าสุด:** ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap Cadence ล่าสุด:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่ทำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap Cadence ล่าสุด:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**LAP การลงล่าสุด:** ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**ระยะ Lap ล่าสุด:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่ทำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Last Lap Distance Per Stroke:** การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Last Lap Distance Per Stroke:** ก็ฟัพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap HR สุดท้าย:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap HR %สูงสุดสุดท้าย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap NP สุดท้าย:** ค่าเฉลี่ย Normalized Power สำหรับ lap ล่าสุดที่เสร็จสมบูรณ์

**Pace เฉลี่ย Lap ล่าสุด:** pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lap Power สุดท้าย:** power เอาต์พุตเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จ

สิ้นแล้วล่าสุด

**เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**อัตรา L. Lap Stk.:** การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**อัตรา L. Lap Stk.:** ก็ฟัพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย:** การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**จำนวนสโตรกของ Lap สุดท้าย:** ก็ฟัพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Swolf Lap สุดท้าย:** คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**เวลา Lap ล่าสุด:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**ความยาว Pace สุดท้าย:** pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุดของคุณ

**อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**ความยาวสโตรกสุดท้าย:** จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**ชนิดของสโตรกในความยาวสุดท้าย:** ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**ความยาว SWOLF สุดท้าย:** คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

**Lat/Lon:** ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว

**Left Peak Power Phase:** มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย Power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น

**Left Power Phase:** มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย Power phase คือพื้นที่สโตรกบนไคที่ซึ่ง power ด้านบวกได้ถูกผลิต

**ความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

**โหลด:** โหลดการฝึกสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โหลดการฝึกคือปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ซึ่งบ่งบอกถึงความแข็งแรงในการออกกำลังกายของคุณ

**ตำแหน่งปัจจุบัน:** ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้แล้ว

**ความเร็วขั้นสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**ความเร็วลงสูงสุด:** อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**ระดับความสูงที่สุด:** ระดับความสูงที่สูงที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**Lap Power สูงสุด:** ค่า power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

**ความเร็วทางทะเลสูงสุด:** ค่าความเร็วสูงสุดเป็นน็อตสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Power สูงสุด:** ค่า power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เร็วสูงสุด:** ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**จุดต่ำสุด:** ระดับความสูงที่ต่ำที่สุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**เวลาเคลื่อนที่:** เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เวลามัลติสปอร์ต:** เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต, รวมทั้งการเปลี่ยน

**ออกซิเจนกล้ามเนื้อเป็น %:** เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Nautical Dist:** ระยะทางที่เดินทางผ่านในทะเลเมตรหรือทะเลฟุต

**ความเร็วทางทะเล:** ความเร็วปัจจุบันเป็นนอต

**จุดแวะถัดไป:** จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**Normalized Power:** Normalized Power สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**นอกทาง:** ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้แสดง

**Pace:** pace ปัจจุบัน

**Pedal Smoothness:** การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้อย่างไร

**Platform Center Offset:** คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือ การประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์

**Platform Center Offset:** platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้

**Power:** power เาต์พุตปัจจุบันเป็นวัตต์

**Power วัดตามน้ำหนัก:** power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม

**โซน Power:** ระยะปัจจุบันของ power เาต์พุต (1 ถึง 7) ขึ้นอยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง

**หลัง:** เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซ็นเซอร์ตำแหน่งเกียร์

**ทำซ้ำ:** เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

**ทำซ้ำ:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนของรอบซ้ำในเซตเวิร์คเข้าท่า

**อัตราการหายใจ:** อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อนาที (brpm)

**เวลาพัก:** เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

**Right Peak Power Phase:** มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน

**Right Power Phase:** มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา Power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น

**ตั้งเครื่องจับเวลา:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตเวิร์คเข้าท่าปัจจุบัน

**ความเร็ว:** อัตราปัจจุบันของการเดินทาง

**เวลาหยุด:** เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Stride Length:** ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้า

ข้างหนึ่งไปข้างถัดไป, วัดเป็นเมตร

**อัตราสโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

**อัตราสโตรก:** กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)

**สโตรก:** การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**สโตรก:** กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**อาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

**อาทิตย์ตก:** เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

**อุณหภูมิ:** อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ temperature ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่แม่นยำได้

**เวลาในโซน:** เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power

**เวลาปัจจุบัน:** เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)

**เวลาเริ่มจับ:** เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

**เวลานิ่ง:** เวลาที่ใช้ขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เวลา Lap นิ่ง:** เวลาที่ใช้ขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

**เวลายืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เวลา Lap ยืน:** เวลาที่ใช้ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน

**เวลาถึงจุดแวะ:** เวลาที่ถูกประเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**Torque Efficiency:** การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด

**การขึ้นทั้งหมด:** ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**การลงทั้งหมด:** ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

**จำนวนฮีโมโกลบินรวม:** การคาดคะเนจำนวนรวมของความเข้มข้นฮีโมโกลบินในกล้ามเนื้อ

**คะแนน Training Stress:** Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Velocity Made Good:** ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทางตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ระยะทางแนวตั้งถึงจุดหมาย:** ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบันและจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง:** จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ, ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

**Vertical Ratio:** อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าว

**ความเร็วแนวตั้ง:** อัตราของขาขึ้นหรือขาลงเมื่อเวลาผ่านไป

**ความเร็วแนวตั้งไปยังเป้าหมาย:** อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**ผลงาน:** งานซึ่งถูกสะสมที่ได้แสดงออก (power เาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

## การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นต์ไทม์	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	เปอร์เซ็นต์ไทม์	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](http://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

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

## ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน นี้ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้


ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

### คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือฉลากอุปกรณ์เสริม

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

