

GARMIN®



FORERUNNER 970

使用者手冊

© 2025 Garmin Ltd. 及其子公司

版權所有。基於著作權法，未經 Garmin 書面授權允許，不得完整或局部複製本說明書。Garmin 保留變更或改良其產品以及修改本說明書內容的權利，且沒有義務通知任何人或組織關於這些變更或改良。有關本產品使用的最新更新或補充資訊，請前往 [Garmin.com](https://www.garmin.com)。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner、inReach、Move IQ、TracBack 及 Virtual Partner 為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家註冊的商標。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Messenger、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Fit、HRM-Pro 系列、HRM-Swim、HRM-Tri、Index、PacePro、Rally、SatIQ、tempe、Varia 及 Vector 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。這些商標未經 Garmin 明確同意不得任意使用。

American Academy of Sleep Medicine® 為美國睡眠醫學學會 (AASM) 的註冊商標。Android™ 為 Google LLC 的商標。Apple®、iPhone®、iTunes® 及 Mac® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家註冊的商標。BLUETOOTH® 文字及標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得這些商標的使用許可。The Cooper Institute® 及任何相關商標均為 The Cooper Institute 所有。進階心跳分析為 Firstbeat 提供。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 經授權使用。Iridium® 為 Iridium Satellite LLC 的註冊商標。Shimano® 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。USB-C® 為 USB Implementers Forum 的商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance Corporation 的註冊標誌。Windows® 及 Windows NT® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。Zwift™ 為 Zwift, Inc. 的商標。其他商標與商品名稱均為其個別所有者所有。

本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 www.thisisant.com/directory。

M/N: A04907

目錄

產品介紹	1
設定您的手錶.....	1
按鍵功能	1
GPS 狀態及狀態圖示.....	1
觸控螢幕功能.....	2
啟用或停用觸控螢幕	2
自訂錶面	2
應用程式與活動	2
應用程式	2
訓練	3
開始訓練	3
進行 Garmin Connect 上的訓練.....	3
執行每日建議訓練	4
開始間歇訓練.....	4
記錄臨界泳速測試	4
使用 Virtual Partner 虛擬夥伴.....	4
關於訓練行事曆.....	5
調適性訓練計畫	5
使用已儲存應用程式	5
使用語音指令	5
手錶語音指令.....	5
導航功能	6
Garmin Pay	6
設定 Garmin Pay 電子錢包.....	6
使用手錶付款	6
將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包	6
變更您的 Garmin Pay 密碼.....	7
悠遊卡行動支付	7
活動.....	7
開始活動	8
記錄活動小秘訣	8
停止活動	8
評量活動	8
跑步	8
開始跑步	8
開始田徑跑步	9
開始虛擬跑步	9
校正跑步機距離	9
記錄超馬活動.....	9
記錄障礙賽活動	9
PacePro 配速訓練	10
自行車	10

使用室內訓練台	10
功率配瓦	11
游泳	11
游泳專門術語	11
泳式	11
游泳活動小秘訣	11
游泳自動休息與手動休息	11
分解動作訓練	12
複合式運動.....	12
鐵人三項訓練	12
建立複合式運動活動	12
健身活動	12
記錄肌力訓練活動	12
記錄活動度訓練	13
記錄 HIIT 活動.....	13
記錄室內攀岩活動	13
戶外活動	13
高爾夫	13
高爾夫設定.....	14
手動測量擊球距離	14
記錄數據	15
計分設定	15
關於定分式比賽計分	15
記錄抱石活動.....	16
探險	16
檢視追蹤標記.....	16
開始釣魚	16
狩獵	16
冬季運動	16
檢視您的滑雪滑降	16
記錄山岳雙板或單板滑雪活動	17
越野滑雪功率資料	17
水上運動	17
檢視您的水上運動滑行.....	17
帆船	17
帆船助手	17
帆船比賽	18
設定起航線.....	18
開始比賽	18
其他活動	18
記錄呼吸訓練活動	18
記錄冥想活動	18
自訂活動與應用程式	19
自訂應用程式清單	19

自訂最愛活動清單	19	耐力分數	32
自訂資料畫面	19	爬坡分數	32
建立自訂活動	19	檢視騎乘能力	32
活動設定	19	比賽行事曆與主要比賽	32
設定警示	21	為比賽進行訓練	32
Strava 區段	22	新增天氣位置	33
檢視區段詳細資料	22	使用時差顧問	33
快捷目錄	23	在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程	33
自訂快捷目錄	24	時鐘	33
使用 LED 手電筒	24	設定鬧鐘	33
編輯自訂手電筒頻閃設定	24	編輯鬧鐘	33
概覽	24	使用倒數計時器	33
檢視概覽	26	刪除倒數計時器	33
自訂概覽清單	26	使用碼錶	33
建立概覽資料夾	26	新增替代時區	34
身體能量指數	26	編輯替代時區	34
改善身體能量指數資料小秘訣	26	新增倒數計時事件	34
體能表現數據	26	編輯倒數計時事件	34
關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值	27	歷史紀錄	35
取得跑步的最大攝氧量估算值	27	使用歷史紀錄	35
取得騎乘的最大攝氧量估算值	27	複合式運動歷史紀錄	35
檢視預估完賽時間	27	個人紀錄	35
心率變異度狀態	27	檢視個人紀錄	35
體能表現狀況	28	還原個人紀錄	35
檢視體能表現狀況	28	清除個人紀錄	35
跑步經濟性	28	檢視數據總計	35
查看跑步經濟性	28	通知與警示設定	35
取得 FTP 的估算	28	健康與保健警示	35
乳酸閾值	28	設定心率變化警示	36
檢視您的即時體力	29	早安晨報	36
檢視您的功率曲線	29	自訂您的早安晨報	36
訓練狀態	29	晚安報告	36
訓練狀態等級	29	自訂您的晚安報告	36
取得訓練狀態小秘訣	30	設定時間警示	36
短期負荷	30	設定暴風雨警示	36
訓練負荷焦點	30	開啟手機連結警示	36
負荷比	30	聲音與振動設定	36
關於訓練效果	30	顯示與亮度設定	37
恢復時間	31	連結功能	37
恢復心率	31	感測器與配件	37
高溫 / 高海拔體能表現適應	31	無線感測器	37
暫停及恢復記錄您的訓練狀態	31	配對無線感測器	37
訓練完備程度	31	心率配件跑步配速與距離	38
跑步耐受度	31		

跑步動態	38	異常心率數據小秘訣	45
跑步功率設定	39	腕式心率感測器設定	45
游泳時胸帶式心率	39	廣播心率數據	45
使用 Varia 攝影機控制	39	脈搏血氧感測功能	45
inReach 遙控	39	取得脈搏血氧讀數	45
手機連結功能	39	設定脈搏血氧感測模式	46
配對您的手機	39	異常脈搏血氧資料小秘訣	46
從手錶撥打電話	40	自動目標	46
使用手機助理	40	熱血時間	46
啟用手機通知	40	獲得熱血時間	46
檢視通知	40	睡眠追蹤	46
接聽來電	40	使用自動睡眠追蹤	46
回覆簡訊	40	睡眠呼吸變動	46
管理通知	40	地圖	46
關閉藍牙手機連結	40	檢視地圖	46
開啟或關閉找回手機警示	41	儲存或導航至地圖上的地點	47
定位 GPS 活動期間遺失的手機	41	地圖設定	47
Wi-Fi 連結功能	41	管理地圖	47
連接 Wi-Fi 網路	41	使用 Outdoor Maps+ 下載地圖	47
Garmin Share	41	下載 TopoActive 地圖	47
使用 Garmin Share 分享資料	41	刪除地圖	48
使用 Garmin Share 接收資料	41	顯示或隱藏地圖資料	48
Garmin Share 設定	41	導航	48
手機 App 及電腦應用軟體	41	導航至目的地	48
Garmin Connect	41	導航至附近的興趣點	48
Garmin Connect+ 訂閱	42	活動中導航至起點	48
使用 Garmin Connect App	42	標記並開始導航到人員落水位置	48
同步活動及表現數據	42	停止導航	48
在電腦上使用 Garmin Connect	42	儲存地點	49
手動與 Garmin Connect 同步數據	43	儲存您的位置	49
使用快捷輸入	43	儲存雙座標位置	49
Connect IQ 功能	43	使用 Garmin Connect App 從地圖分享位置	49
下載 Connect IQ 功能	43	使用分享的位置開始 GPS 活動	49
使用電腦下載 Connect IQ 功能	43	在活動期間導航至分享的位置	49
Garmin Explore	43	路線	49
Garmin Messenger App	43	在 Garmin Connect 上建立路線	49
使用 Messenger 功能	44	傳送路線到裝置	49
Garmin Golf App	44	在裝置上建立並跟隨路線	49
專注模式	44	建立往返路線	50
自訂睡眠專注模式	44	使用 Sight 'N Go 進行導航	50
自訂活動專注模式	44	設定羅盤方向	50
健康與保健設定	44	設定參考點	50
腕式心率	44	投影航點法	50
佩戴手錶	44	安全與追蹤功能	50

新增緊急聯絡人	51	資料記錄設定	57
新增聯絡人	51	回復及重置設定	57
開啟和關閉事故偵測功能	51	從 Garmin Connect 回復您的設定及資料	57
發出援助需求	51	重置所有預設設定	57
開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤	51	檢視裝置資訊	57
GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣	51	檢視電子標籤法規與符合性資訊	57
音樂	52	裝置資訊	57
連結第三方服務商	52	關於 AMOLED 螢幕	57
從第三方服務商下載音源內容	52	為手錶充電	57
載入個人音源內容	52	裝置保養	58
聽音樂	52	清潔手錶	58
音樂播放控制	52	更換錶帶	58
連結藍牙耳機	53	產品規格	58
變更音訊模式	53	電池效能資訊	58
使用者資料	53	疑難排解	59
設定您的使用者資料	53	產品更新	59
性別設定	53	取得更多資訊	59
檢視您的身體年齡	53	我的裝置顯示語言錯誤	59
關於心率區間	53	延長電池效能的小秘訣	59
健身目標	53	重新啟動手錶	59
設定您的心率區間	53	我的手機是否與我的手錶相容？	59
讓手錶自動設定您的心率區間	54	我的手機無法連結到手錶	59
心率區間表	54	我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？	60
設定功率區間	54	我的耳機無法連結到手錶	60
自動偵測表現數據	54	我的音樂或耳機連線中斷	60
電量管理設定	54	接觸水後揚聲器或麥克風變小聲了	60
自訂省電模式功能	55	如何取消計圈鍵操作？	60
變更活動的電量模式	55	取得衛星訊號	60
自訂電量模式	55	改善衛星訊號接收	60
系統設定	55	手錶上的心率不準確	60
自訂快捷鍵	55	活動溫度數值不準確	60
設定您的手錶密碼	55	退出展示模式	60
變更您的手錶密碼	55	活動追蹤	60
電子羅盤	55	我的步數似乎不準確	60
電子羅盤設定	56	我手錶上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步	61
手動校正電子羅盤	56	爬樓層數據似乎不準確	61
方位基準設定	56	資料欄位	61
高度計與氣壓計	56	附錄	67
高度計與氣壓計設定	56	色彩量表與跑步動態資料	67
時間設定	56	觸地時間平衡資料	67
同步時間	56	垂直振幅與移動效率數據	67
進階系統設定	56	最大攝氧量標準率等級表	67
變更測量單位	56	跑步經濟性評級	68

FTP 等級	68
耐力分數等級.....	68
輪圈尺寸和周長.....	69

產品介紹

警告

有關產品警告以及其他重要資訊，請參閱產品包裝內的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變任何運動計畫之前，請務必先諮詢您的醫師。

設定您的手錶

要使用 Forerunner 的完整功能，請完成以下動作：

- 長按  鍵以開啟手錶(按鍵功能，第 1 頁)。
- 依照螢幕指示完成初始設定。
初始設定時，您可以將您的手機與手錶配對以接收通知、同步活動，並使用更多功能(配對您的手機，第 39 頁)。如果您是從相容的手錶升級，您可以在您將新的 Forerunner 手錶與手機配對時，移入您的手錶設定及儲存的路線等資料。
- 將手錶充電(為手錶充電，第 57 頁)。
- 檢查軟體更新(系統設定，第 55 頁)。
為了享有最佳體驗，您應即時更新手錶上的軟體。軟體更新提供隱私、安全性及各項功能的變更及改進。
- 設定 Wi-Fi 網路(連接 Wi-Fi 網路，第 41 頁)。
- 設定安全功能(安全與追蹤功能，第 50 頁)。
- 設定音樂功能(音樂，第 52 頁)。
- 設定 Garmin Pay 電子錢包(設定 Garmin Pay 電子錢包，第 6 頁)。
- 開始跑步(開始活動，第 8 頁)。

按鍵功能



小秘訣：您可以自訂部分按鍵的長按功能及建立新的按鍵捷徑(自訂快捷鍵，第 55 頁)。

- 按鍵以點亮螢幕。
- 快速按兩下以開啟或關閉手電筒(使用 LED 手電筒，第 24 頁)。
- 長按兩秒以檢視快捷目錄(快捷目錄，第 23 頁)。
- 長按三秒以開啟裝置。
- 長按五秒以開啟援助需求功能(發出援助需求，第 51 頁)。



左上鍵

2



左中鍵

3



左下鍵

4



右上鍵

5



右下鍵

- 在時間錶面，按鍵以檢視通知中心(檢視通知，第 40 頁)。
- 按鍵以瀏覽選單或資料畫面。
- 在時間錶面，長按以進入主選單。
- 在時間錶面，按鍵以捲動瀏覽概覽清單(檢視概覽，第 26 頁)。
- 按鍵以捲動瀏覽選單或資料畫面。
- 長按以檢視音樂控制(聽音樂，第 52 頁)。
- 按鍵以選取選單內的選項。
- 在時間錶面，按鍵以開啟應用程式與活動選單(應用程式與活動，第 2 頁)。
- 按鍵以開始或停止活動(開始活動，第 8 頁)。
- 按鍵以回到前一個畫面。
- 活動期間，按鍵以計圈、休息，或前進到下一個訓練步驟。

GPS 狀態及狀態圖示

戶外活動時，當 GPS 完成定位，狀態列會轉為綠色。閃爍的圖示代表手錶正在搜尋訊號。實心的圖示代表訊號已找到或感測器已連結。

GPS	GPS 狀態
	電池狀態
	手機連結狀態
	Wi-Fi 連線狀態
	LiveTrack 狀態
	GroupTrack 狀態
	心率狀態
	跑步動態感測器狀態
	速度與踏頻感測器連結狀態
	自行車車燈狀態
	自行車雷達狀態
	延伸螢幕模式狀態
	智慧訓練台狀態
	功率計狀態
	tempe 感測器狀態
	VIRB 攝影機狀態

觸控螢幕功能



- 點一下以選擇選單內的選項。
- 長按時間錶面上的數據以開啟概覽或功能。
備註：此功能不適用於所有錶面。
- 點一下錶面頂端的圖示以繼續使用目前的應用程式或活動。
- 從控制項、概覽或應用程式選單中，長按錶面以編輯、新增或重新排序選項。
- 在時間錶面，向下滑以檢視通知中心。
- 在時間錶面，向上滑以捲動瀏覽概覽清單。
- 向上或向下滑以捲動瀏覽選單。
- 向右滑以返回前一個畫面。
- 用手掌蓋住螢幕以返回時間錶面並降低螢幕亮度。

啟用或停用觸控螢幕

您可以為一般手錶使用、個別活動(活動設定, 第 19 頁)以及每個專注模式(專注模式, 第 44 頁)自訂觸控螢幕。

備註：游泳活動期間無法使用觸控螢幕。每個活動模式(例如跑步或騎乘)的觸控螢幕設定適用於複合式運動的對應階段。

- 長按 鍵，然後選擇 鍵。
要將此選項加到快捷目錄，參閱(自訂快捷目錄, 第 24 頁)。
- 長按 鍵，選擇 **手錶設定** > **顯示與亮度** > **觸控**，並選擇一個選項。
- 要自訂暫時啟用或停用觸控螢幕的捷徑，長按 鍵，並選擇 **手錶設定** > **系統** > **捷徑**。

自訂錶面

您可以自訂錶面的資訊與外觀，或啟用已安裝的 Connect IQ 錶面(Connect IQ 功能, 第 43 頁)。

- 1 在時間錶面，長按 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按下 鍵或 鍵預覽錶面選項。
- 4 選擇 **新增** 從更多錶面選項中選擇。
- 5 捲動至一個錶面，按下 鍵，然後選擇 。
- 6 選擇一個選項：

備註：並非每個錶面都有全部的選項。

- 選擇 **套用** 啟用這個錶面。

- 要變更字型 and 圖案的樣式，選擇 **樣式**。
- 要變更錶面顯示的資料，選擇 **資料欄位**。
- 要變更錶面的強調色，選擇 **強調色**。
- 要變更錶面上資料的顏色，選擇 **資料顏色**。
- 要移除該錶面，選擇 **刪除**。

應用程式與活動

手錶出廠時已預載多種應用程式與活動。

應用程式：應用程式為您的手錶提供互動功能。例如檢視訓練或從手錶撥電話給其他人(應用程式, 第 2 頁)。

活動：手錶預載了室內與戶外活動，包含跑步、自行車、肌力訓練和高爾夫等(活動, 第 7 頁)。當您開始一個活動，手錶會顯示並記錄感測器的資料。您可以儲存活動並分享到 Garmin Connect 社群。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

Connect IQ app：您可以在 Connect IQ app 內安裝應用程式以新增功能到您的手錶(Connect IQ 功能, 第 43 頁)。

應用程式

您可以使用應用程式選單自訂手錶，以快速存取手錶功能及選項。部分應用程式需要藍牙連結相容的手機。許多應用程式也可以在概覽(概覽, 第 24 頁)或快捷目錄(快捷目錄, 第 23 頁)中找到。

在時間錶面，按下 鍵，然後按下 鍵以捲動瀏覽應用程式。



名稱	更多資訊
ABC	選擇以顯示高度計、氣壓計和電子羅盤的合併資訊。
廣播心率	選擇以開始廣播心率資料至配對的裝置(廣播心率數據, 第 45 頁)。
行事曆	選擇以檢視您手機行事曆上接下來的行程。
時鐘	選擇以設定鬧鐘、計時器、碼錶，替代時區或倒計時活動(時鐘, 第 33 頁)。
Connect IQ	選擇以使用手錶上的 Connect IQ 商店(Connect IQ 功能, 第 43 頁)。
Garmin Share	選擇以與其他 Garmin 裝置傳送或接收資料(Garmin Share, 第 41 頁)。

名稱	更多資訊
健康快報	選擇以在您保持靜止兩分鐘期間記錄多項關鍵健康指標，例如平均心率、壓力等級和呼吸率。此功能可概要檢視您的整體心血管狀態。
歷史紀錄	選擇以檢視您已記錄的活動歷史紀錄、個人紀錄及總數 (使用歷史紀錄 ，第 35 頁)。
地圖	選擇以檢視地圖 (檢視地圖 ，第 46 頁)。
地圖管理員	選擇以檢視與管理已下載的地圖 (管理地圖 ，第 47 頁)。
Messenger	選擇以從 Garmin Messenger 手機 app 檢視和傳送訊息 (Garmin Messenger App ，第 43 頁)。
月相	根據您的 GPS 位置顯示月昇月落時間以及月相。
音樂	選擇以使用手錶控制音訊播放 (聽音樂 ，第 52 頁)。
通知	選擇以檢視您的手機通知 (檢視通知 ，第 40 頁)。
手機	選擇以開啟手機控制，例如聯絡人和撥號鍵盤 (從手錶撥打電話 ，第 40 頁)。
手機助理	選擇以對手機的語音助理說出的指令 (使用手機助理 ，第 40 頁)。
投影航點	選擇以從目前位置投射距離與方位儲存新的位置 (投影航點法 ，第 50 頁)。
脈搏血氧	選擇以讀取脈搏血氧數值 (脈搏血氧感測功能 ，第 45 頁)。
參考點	選擇以設定參考點，以提供到某個位置或方位的航向與距離 (設定參考點 ，第 50 頁)。
已儲存	選擇以檢視已儲存的地點、路線與航點 (使用已儲存應用程式 ，第 5 頁)。
設定	選擇以開啟設定選單。
日出與日落	選擇以檢視日出、日落和曙暮光時間。
小秘訣	選擇以檢視互動式手錶秘訣及掃描前往 support.Garmin.com 的直接連結，以取得手錶的使用者手冊。
語音聲控	選擇以說出要讓手錶執行的指令 (使用語音指令 ，第 5 頁)。
電子錢包	選擇以開啟您的 Garmin Pay 電子錢包 (Garmin Pay ，第 6 頁)。
天氣	選擇以檢視目前天氣預報及天氣狀況。
訓練	選擇以檢視已儲存的訓練 (訓練 ，第 3 頁)。

訓練

您可以建立自訂的訓練課表，包含各個步驟以及不同距離、時間、卡路里的目標。您可以在活動期間檢視包含步驟資訊的訓練課表資料畫面，例如步驟距離或目前配速。

在手錶上：您可以在活動清單中開啟訓練應用程式以顯

示目前所有載入您手錶的訓練 ([應用程式與活動](#)，第 2 頁)。

您也可以檢視您的訓練歷史記錄。

在 App 上：您可以建立或尋找更多訓練，或選擇包含訓練的訓練計畫並將其傳送到您的手錶 ([進行 Garmin Connect 上的訓練](#)，第 3 頁)。

您可以排定訓練。

您可以更新並編輯您目前的訓練。

開始訓練

您的裝置會帶著您一步一步完成訓練。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。

小秘訣：如果您今天已經有排定或建議的訓練，您可以向下滑並選擇 **訓練**。

- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。

- 3 按下  鍵，並選擇 **訓練**。

- 4 選擇一個選項：

- 選擇 **快速訓練** 以開始間歇訓練或目標導向訓練 ([開始間歇訓練](#)，第 4 頁；[設定訓練目標](#)，第 4 頁)。
- 選擇 **訓練資料庫** 以開始預載或已儲存的訓練 ([進行 Garmin Connect 上的訓練](#)，第 3 頁)。
- 選擇 **訓練行事曆** 以開始您在 Garmin Connect 訓練行事曆中排定的訓練 ([關於訓練行事曆](#)，第 5 頁)。

備註：並非所有錶面都有全部的選項。

- 5 選擇一個訓練。

備註：只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。

- 6 如有需要，選擇 **進行訓練**。

- 7 按下  鍵以開始活動計時。

開始訓練後，裝置會顯示每個訓練步驟、步驟備註(選用)、目標(選用)，以及目前的訓練數據。肌力訓練、瑜珈或有氧運動及皮拉提斯活動會顯示指導動畫。

訓練執行度分數

完成訓練後，手錶會根據您完成訓練的準確程度，顯示您的訓練執行度分數。動態訓練步驟的比重會最高，衡量您的努力程度與步驟目標相符的程度，以及您是否完成了所有的步驟。熱身及恢復步驟對您的分數影響較低。緩和步驟則完全不影響您的訓練執行度分數。

備註：您的訓練執行度分數只會在帶有心率、速度、配速或功率目標的訓練顯示。

	良好，67-100%
	平均，34-66%
	偏低，0-33%

進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 41 頁)。

- 1 選擇一個選項：

- 開啟 Garmin Connect app，選擇 **...**。
- 前往 [connect.Garmin.com](#)。

- 2 選擇 **訓練與規劃 > 訓練**。
- 3 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

執行每日建議訓練

在手錶能提供每日跑步或騎乘建議訓練前，您必須先有該活動的最大攝氧量估算值 (**關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 27 頁**)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **跑步**，然後選擇一項活動。
 - 選擇 **自行車**，然後選擇一項活動。
- 4 按下  鍵，然後選擇每日建議訓練。

備註：如果您已經排定今日休息，或正在進行另一個訓練計畫，將不會出現建議訓練。

- 5 向下捲動以檢視訓練詳細資料，例如步驟和預估效益。
- 6 按下  鍵，並選擇一個選項：
 - 選擇 **開始訓練** 以開始訓練。
 - 選擇 **退出** 以取消訓練。
 - 要檢視下一週的訓練建議，選擇 **更多建議**。
 - 選擇 **設定**，然後選擇一個選項以檢視訓練設定，例如訓練天數、目標類型與訓練提示。

小秘訣：如果您停用了訓練提示選項，可以稍後再次啟用提示。從活動中，選擇 **訓練 > 訓練庫 > 每日建議**，選擇一個訓練，按下  鍵，然後選擇 **設定 > 訓練提示**。

建議訓練會因應訓練習慣、恢復時間和最大攝氧量的改變自動更新。

開始間歇訓練

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 快速訓練 > 間歇訓練**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限重複步驟次數**，以使用  鍵手動記錄運動與休息階段。
 - 選擇 **預定重複步驟次數**，按下  鍵，並選擇 **開始訓練** 以使用根據距離或時間的間歇訓練。
- 6 如有需要，選擇  以在訓練前加入暖身步驟。
- 7 按下  鍵以開始活動計時。
- 8 如果您的間歇訓練中有暖身步驟，按下  鍵開始第一個步驟。
- 9 依照螢幕指示操作。
- 10 在任何時候，按下  鍵停止目前步驟或休息並進入下一步驟或休息 (選用)。

完成所有步驟後，會出現一個訊息。

自訂間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 快速訓練 > 間歇訓練 > 預定重複步驟次數**。
- 5 按下  鍵，然後選擇 **編輯訓練**。
- 6 選擇一個或多個選項：
 - 選擇 **間歇訓練** 以設定訓練的持續時間和類型。
 - 選擇 **休息** 以設定休息的持續時間和類型。
 - 選擇 **重複** 以設定重複次數。
 - 選擇 **暖身 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的暖身步驟。
- 7 按下  鍵。

手錶會儲存您自訂的間歇訓練，直到您再次編輯該訓練。

記錄臨界泳速測試

您的臨界泳速 (Critical Swim Speed, CSS) 是計時游泳測試的結果，顯示為每 100 公尺的配速。您的臨界泳速是您理論上可以持續維持的游泳速度。您可以利用您的 CSS 引導您的訓練並監測您的進步。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 泳池游泳**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 訓練庫 > 臨界泳速 > 開始臨界泳速測試**。
- 5 按下  鍵以預覽訓練步驟 (選用)。
- 6 按下  鍵。
- 7 按下  鍵以開始活動計時。
- 8 依照螢幕指示操作。

使用 Virtual Partner 虛擬夥伴

虛擬夥伴功能是協助您達到目標的訓練工具。您可以替虛擬夥伴設定配速並與他競賽。

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 輸入配速或速度。
- 7 按下  鍵或  鍵以變更虛擬夥伴畫面的位置 (選用)。
- 8 開始活動 (**開始活動，第 8 頁**)。
- 9 按下  鍵或  鍵捲動到虛擬夥伴畫面，查看目前誰領先。

設定訓練目標

虛擬夥伴功能可以搭配訓練目標使用，讓您朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度訓練。在您的訓練活動期間，手錶會提供與目標差距的即時回饋。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
 - 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
 - 3 按下  鍵，並選擇 **訓練**。
 - 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **設定目標**。
 - 選擇 **快速訓練**。

備註：並非所有錶面都有全部的選項。
 - 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **只有距離** 以選擇一個預設的距離或輸入自訂距離。
 - 選擇 **距離與時間** 以選擇一個目標距離與時間。
 - 選擇 **距離與配速** 或 **距離與速度** 以選擇一個距離與配速或速度目標。

訓練目標畫面會出現並顯示您的預計完成時間。
 - 6 按下  鍵以開始活動計時。
- 小秘訣：**您可以長按  鍵，然後選擇 **取消目標** 以取消訓練目標。

與先前的活動競賽

您可以與先前記錄或下載的活動競賽。此功能與虛擬夥伴相容，您可以在活動期間看到自己領先或落後的幅度。

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
 - 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
 - 3 按下  鍵。
 - 4 選擇 **訓練 > 自我競賽**。
 - 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **從歷史紀錄** 以從裝置先前記錄的活動中選擇一項。
 - 選擇 **從已下載** 以從您在 Garmin Connect 帳戶中下載的活動中選擇一項。
 - 6 選擇活動。
- 虛擬夥伴畫面出現，顯示您的預計完賽時間。
- 7 按下  鍵以開始活動計時。
 - 8 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

關於訓練行事曆

手錶上的訓練行事曆是您在 Garmin Connect 帳戶設定的訓練行事曆或行程表的延伸。您在 Garmin Connect 行事曆加入數個訓練課表後，就可以將這些訓練傳送到您的裝置。所有傳送到裝置的訓練行程都會出現在行事曆概覽中。在行事曆中選擇日期，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成訓練，這些訓練課表都會保留在手錶內。當您從 Garmin Connect 傳送新的訓練行程，他們將會覆蓋現有的訓練行事曆。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 41 頁)，並將 Forerunner 手錶與相容的手機配對，才能下載及使用訓練計畫。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **訓練與規劃 > Garmin 教練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。

- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

調適性訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳戶備有符合您的訓練目標的調適性訓練計畫與 Garmin 教練。例如，您可以回答幾個問題並找到能幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫會視您的體能等級、上課與排程偏好、以及比賽日期調整。當您開始一個計畫，Garmin 教練概覽將新增到您的 Forerunner 手錶的概覽清單。

使用已儲存應用程式

您可以使用已儲存應用程式檢視您已儲存的位置與路線。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **已儲存**。
- 3 選擇一個已儲存的項目。
- 4 選擇一個選項：
 - 要導航到該地點，選擇 **前往**。
 - 要導航路線，選擇 **開始路線**。
 - 要反向導航路線，選擇 **更多 > 開始返航**。
 - 要檢視位置詳細資訊，選擇 **更多 > 詳細資訊**。
 - 要編輯位置或路線詳細資訊，選擇 **更多 > 編輯**。
 - 要檢視路線中的爬升，選擇 **更多 > 檢視爬升**。
 - 要在未導航時在地圖上顯示路線，選擇 **更多 > 在地圖上顯示**。
 - 要使用 Garmin Share 功能分享位置或路線，選擇 **更多 > 分享** ([Garmin Share](#)，第 41 頁)。
 - 要刪除位置或路線，選擇 **更多 > 刪除**。

使用語音指令

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，按下  鍵，然後選擇 **語音聲控**。
 - 長按  鍵，然後選擇 **語音聲控**。

備註：您可以自訂快捷目錄 ([自訂快捷目錄](#)，第 24 頁)。
- 2 說出要手錶執行的語音指令 ([手錶語音指令](#)，第 5 頁)。

手錶語音指令

語音聲控系統設計可偵測自然語言。以下是一些常用的語音指令，但手錶不需要完全一樣的句子。您可以嘗試用您習慣的方式說出類似的指令。請前往 [Garmin.com/voicecommand/tips](#) 以取得語音聲控小秘訣及疑難排解資訊。

語音說明指令	功能
我可以說什麼？	顯示常用語音指令的清單

裝置與螢幕功能

語音指令	功能
尋找手機	在配對的手機上播放警示音 (如果手機在藍牙連線範圍內)。

語音指令	功能
停用勿擾模式	停用勿擾模式。在勿擾模式中，裝置會調暗螢幕亮度並關閉警示和通知。
開啟飛航模式	啟用飛航模式以關閉所有無線通訊。
調高亮度	提高亮度等級
降低亮度	降低亮度等級
將亮度設為 80	將亮度設為指定的百分比。可用數字為 0-100%。

時間功能

語音指令	功能
設定十五分鐘的計時器	設定指定時間的倒數計時器。
暫停計時	暫停倒數中的計時器。
繼續計時	繼續暫停的倒數計時器。
取消計時	取消倒數中的計時器。
開始碼錶	開始計時
停止碼錶	停止碼錶
在上午 3:15 叫醒我	設定指定時間的一次性鬧鐘。

應用程式與活動功能

語音指令	功能
顯示天氣	開啟天氣應用程式。
打開日曆	開啟日曆應用程式。
開始跑步	開始一個跑步活動。
開始健行	開始一個健行活動。
打開鐵人三項	開始一個鐵人三項活動。

備註：以上列出的應用程式與活動僅為範例，您可以使用語音指令聲控所有的預設應用程式與活動（[應用程式，第 2 頁](#)），（[活動，第 7 頁](#)）。

導航功能

語音指令	功能
開始導航	開啟 導航 選單以導航至目的地。
儲存位置	儲存您目前的位置。
切換至電子羅盤	開啟電子羅盤。

媒體功能

語音指令	功能
將音量變更為 8	將音量調整至指定大小。可用數字為 0-10 或 0-100%。
調高音量	提高音訊音量。
降低音量	降低音訊音量。
播放音樂	播放目前選擇的媒體。
下一首歌	播放下一首歌。
前一首歌	播放前一首歌。

語音指令	功能
暫停音樂	暫停目前正在播放的媒體。
靜音	將所有聲音靜音。
取消靜音	將所有聲音取消靜音。

Garmin Pay

Garmin Pay 功能讓您使用手錶以合作的金融機構發行的信用卡或簽帳卡在合作的場所付款。

設定 **Garmin Pay** 電子錢包

您可以在 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡或簽帳卡。請前往 Garmin.com/garminpay/banks 尋找合作的金融機構。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示操作。

使用手錶付款

您必須先設定至少一張卡片，才能使用手錶付款。

您可以在合作的場所使用手錶付款。

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。

- 2 選擇 **電子錢包**。

- 3 輸入您的四位數密碼。

備註：如果您密碼輸入錯誤三次，電子錢包將會被鎖定，您必須在 Garmin Connect app 中重新設定密碼。畫面將出現您最近一次使用的付款卡片。



- 4 如果您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，可以按下  鍵變更付款卡片（選用）。

- 5 在 60 秒內，將手錶錶面朝向並貼近感應支付讀卡機。

手錶成功與讀卡機完成連線後會振動並顯示打勾圖示。

- 6 如有需要，依照讀卡機上的指示完成交易。

小秘訣：成功輸入密碼後的 24 小時內，只要持續戴著手錶，付款時就不需再次輸入密碼。如果曾脫下手錶或停用腕式心率，則必須重新輸入密碼才能付款。

將卡片加入 **Garmin Pay** 電子錢包

您最多可以將 10 張信用卡或簽帳卡加入您的 Garmin Pay 電子錢包。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇...

2 選擇 **Garmin Pay** > **新增卡片**。

3 依照螢幕指示操作。

成功新增卡片後，付款時即可在手錶上選擇該卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您可以暫時停用或刪除卡片。

備註：在某些國家，合作金融機構可能會限制 Garmin Pay 功能。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇...

2 選擇 **Garmin Pay**。

3 選擇一張卡片。

4 選擇一個選項：

- 要暫時停用或啟用卡片，選擇 **停用卡片**。
卡片必須有效才能使用 Forerunner 手錶付款。
- 要刪除卡片，選擇 **刪除**。

變更您的 Garmin Pay 密碼

您必須知道現在的密碼才能變更密碼。如果您忘記密碼，則必須先重置 Forerunner 手錶的 Garmin Pay 功能，建立新的密碼，並重新輸入卡片的資訊。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇...

2 選擇 **Garmin Pay** > **變更密碼**。

3 依照螢幕指示操作。

下次使用時，您必須輸入新設定的密碼。

悠遊卡行動支付

注意

若有無法支付或無法感應之情況，請再試一次或詢問該交易機台是否支援悠遊卡支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊，請參考悠遊卡使用說明或洽悠遊卡公司諮詢。

Forerunner 的 NFC 行動支付功能可以讓您輕鬆使用悠遊卡服務，例如租借 YouBike，搭乘捷運、公車、火車等大眾交通運輸工具，或是在商店消費。

備註：詳細交易適用範圍請參考悠遊卡網站 (www.easycard.com.tw)。

開始使用悠遊卡

1 儲值或交易時，只需將手錶正面靠近讀卡機感應加值及扣款，即可完成交易。

2 長按 **快捷目錄** 鍵進入快捷目錄，選擇 **電子錢包** 進入行動支付頁面，切換至悠遊卡即顯示目前餘額。

設定餘額通知

使用悠遊卡付款後，裝置會以通知顯示餘額。裝置預設每次付款都會顯示餘額，您可以透過 Garmin Connect app 更改此設定。

1 從 Garmin Connect app 選擇您的裝置。

2 選擇 **Garmin Pay** > **餘額通知**。

3 選擇一個選項：

- 永遠。
- 低於 \$100。
- 低於 \$200。

• 低於 \$500。

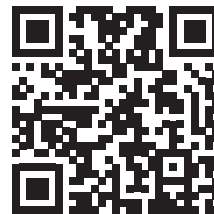
• 關閉。

檢視悠遊卡卡號

1 長按 **MENU** 進入設定選單。

2 選擇 **系統** > **關於** 檢視悠遊卡卡號。

悠遊卡使用說明



活動

在時間錶面，按下 **活動** 鍵，選擇 **活動**，然後按下 **活動** 鍵捲動瀏覽活動。您的最愛活動清單會出現在清單頂端 ([自訂最愛活動清單，第 19 頁](#))。

備註：某些活動會出現在多個類別中。



類別	活動
跑步	室內田徑跑步、跑步、田徑跑步、越野跑步、跑步機、障礙賽、超馬、虛擬跑步
自行車	自行車、自行車通勤、室內自行車、自行車旅遊、BMX 自行車越野、越野公路車、電動自行車、電動登山車、礫石車、登山車、公路車
游泳	開放水域、泳池游泳
複合式運動	磚式、鐵人兩項、泳池鐵人三項、游跑、鐵人三項
健身房	拳擊、有氧、室內攀岩、橢圓機、爬樓層、HIIT、跳繩、綜合格鬥、活動度、皮拉提斯、室內划船、樓梯機、肌力訓練、室內步行、瑜珈
戶外	射箭、抱石、飛盤高爾夫、釣魚、高爾夫、健行、騎馬、狩獵、直排輪、登山、負重步行、步行
冬季運動	溜冰、雙板滑雪、單板滑雪、雪地摩托車、雪地健行、傳統式越野滑雪、滑冰、越野滑雪

類別	活動
水上運動	水上活動、獨木舟、划船、帆船、浮潛、立式衝浪
團隊運動	美式足球、棒球、籃球、板球、草地曲棍球、冰上曲棍球、袋棍球、橄欖球、足球、壘球、排球、終極飛盤
球拍運動	羽球、籠式網球、匹克球、平台網球、美式壁球、壁球、桌球、網球
賽車運動	全地形車、摩托車越野、摩托車、陸路旅行
其他	呼吸訓練、冥想

開始活動

當您開始一個活動，GPS 會自動開啟(如有需要)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**。
- 3 選擇一個選項：
 - 從最愛活動中選擇一個活動。
 - 捲動至 **更多** 活動清單，選擇一個活動類別，然後選擇一個活動。
- 4 如果活動需要 GPS 訊號，請前往戶外天空無遮蔽處，等到 GPS 狀態顯示滿格。
手錶在偵測到您的心率、接收到 GPS 訊號(如有需要)，並連結到無線感測器(如有需要)後，即準備就緒。
- 5 按下  鍵以開始活動計時。
手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為手錶充電(為手錶充電，第 57 頁)。
- 按下  鍵記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下個訓練步驟。
您可以選擇  捨棄某些活動的計圈(如何取消計圈鍵操作？，第 60 頁)。
- 按下  鍵或  鍵以檢視更多的資料畫面。
- 向上或向下滑以檢視更多的資料畫面。
小秘訣：您可以從螢幕頂端向下滑，在活動期間解鎖觸控螢幕。
- 向右或向左滑以檢視音樂控制或活動設定。
- 在活動期間，長按  鍵，然後選擇 **變更運動** 以轉換到另一種活動類型。
當您的活動包含兩種以上的運動時，此活動將被記錄為複合式活動。
- 長按  鍵，選擇活動設定，然後選擇 **電量模式** 以使用可以延長電池效能的電量模式(自訂電量模式，第 55 頁)。

停止活動

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇一個選項：

- 要繼續活動，請選擇 **繼續**。
 - 要儲存活動並檢視詳細資訊，選擇 **儲存**，按下  鍵，然後選擇一個選項。
備註：儲存活動後，可以輸入自我評量資料(評量活動，第 8 頁)。
 - 要暫停活動之後再繼續，請選擇 **稍後繼續**。
 - 要記錄計圈，請選擇 **計圈**。
您可以選擇  捨棄某些活動的計圈(如何取消計圈鍵操作？，第 60 頁)。
 - 要沿著原路導航回活動的起點，選擇 **回到起點 > TracBack**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 要以直線導航回活動的起始點，請選擇 **回到起點 > 直線返回**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 要計算您活動最後的心率和活動結束兩分鐘後心率之間的差異，選擇 **恢復心率**，並等待計時器倒數(恢復心率，第 31 頁)。
 - 要放棄活動，選擇 **放棄**。
- 備註：**停止活動後，手錶會在 30 分鐘後自動儲存活動。

評量活動

備註：並非所有活動都有此功能。

您可以為特定活動自訂自我評量設定(活動設定，第 19 頁)。

- 1 完成活動後，選擇 **儲存(停止活動，第 8 頁)**。
- 2 選擇一個對應您感受的難度的數字。
備註：您可以選擇  略過自我評量。
- 3 選擇您在活動中的感受。

您可以在 Garmin Connect app 中檢視評量。

跑步

開始跑步

您使用手錶記錄的第一個健身活動可以是跑步、騎乘或任何戶外活動。在開始活動之前，可能會須要先將手錶充電(為手錶充電，第 57 頁)。

手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

- 1 按下  鍵，然後選擇一個活動。
- 2 到戶外，等待手錶接收衛星訊號。
- 3 按下  鍵。
- 4 開始跑步。



備註：活動期間，您可以長按  鍵開啟音樂控制畫面 ([音樂播放控制](#)，第 52 頁)。

5 跑步結束後，按下  鍵。

6 選擇一個選項：

- 選擇 **繼續** 以繼續活動計時器。
- 選擇 **儲存** 以儲存跑步並重置活動計時器。您可以選擇完成的跑步以檢視摘要。



備註：如需更多跑步選項，請參閱 [停止活動](#)，第 8 頁。

開始田徑跑步

在開始田徑跑步之前，請先確定您是在標準的 400 公尺跑道上進行。

您可以使用田徑跑步活動來記錄您的戶外田徑數據，包含公尺距離及各圈時間。

- 1 站在戶外跑道上。
- 2 在時間錶面，按下  鍵。
- 3 選擇 **活動 > 跑步 > 田徑跑步**。
- 4 等待手錶接收衛星訊號。
- 5 如果您在第 1 跑道，請跳到步驟 8。
- 6 選擇 **跑道編號**。
- 7 選擇一個跑道編號。
- 8 按下  鍵。
- 9 在跑道上跑步。
- 10 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

記錄田徑跑步小秘訣

Garmin 的跑道資料庫包含了來自全世界的 10,000 多個跑道。

- 等待手錶接收到衛星訊號後，再開始田徑跑步。
 - 如果您的手錶無法辨識跑道，請跑四圈以校正您的跑道距離。
您應稍微跑超過起跑點以完成一圈。
 - 各圈請跑在同一個跑道上。
- 備註：**預設的 AutoLap 距離為 1600 公尺，或繞田徑場的四圈。
- 如果您不是跑在第 1 跑道，請在活動設定中設定跑道編號。

開始虛擬跑步

您可以將手錶與相容的第三方 app 配對，以傳送配速、心率或步頻數據。

1 在時間錶面，按下  鍵。

2 選擇 **活動 > 跑步 > 虛擬跑步**。

3 在平板、筆電或手機上，開啟 Zwift™ app 或其他虛擬訓練 app。

4 依照畫面指示開啟跑步活動及配對裝置。

5 按下  鍵以開始活動計時。

6 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

校正跑步機距離

要記錄更準確的跑步機跑步距離，您可以在完成至少 2.4 公里的跑步機跑步活動後校正跑步機距離。如果您使用多台跑步機，您可以在每個跑步機或每次跑步後手動校正跑步機距離。

- 1 開始一個跑步機活動 ([開始活動](#)，第 8 頁)。
- 2 在跑步機上跑步，直到手錶記錄到 2.4 公里以上的距離。
- 3 活動結束後，按下  鍵以停止活動計時器。
- 4 選擇一個選項：
 - 第一次校正跑步機距離，請選擇 **儲存**。裝置將會提示您完成跑步機校正。
 - 第一次校正後要再手動校正跑步機距離，選擇 **校正並儲存 > ✓**。
- 5 確認跑步機螢幕上的跑步距離，並於手錶上輸入該距離。

記錄超馬活動

1 在時間錶面，按下  鍵。

2 選擇 **活動 > 跑步 > 超馬**。

3 按下  鍵以開始活動計時。

4 開始跑步。

5 按下  鍵以記錄計圈或開始休息計時。

小秘訣：您可以調整自動休息設定記錄休息分段和圈數的方式 ([超馬自動休息設定](#)，第 9 頁)。

6 休息結束時，按下  鍵繼續跑步。

7 按下  鍵或  鍵以檢視其它資料畫面 (選用)。

8 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

超馬自動休息設定

您可以自訂超馬活動自動開始和停止休息計時器的選項。

狀態：啟用自動記錄休息分段。

休息開始：在停止跑步時自動開始休息計時器。您可以使用 **僅手動** 選項僅在按下  鍵時開始休息計時器。

休息結束：設定結束休息分段所需的配速。

最短時間：設定休息分段開始或結束前的時間。

計圈鍵：設定  鍵功能為記錄圈數並開始休息計時器、僅開始休息計時器，或是僅記錄圈數。

記錄障礙賽活動

當您參加障礙跑比賽，可以使用 **障礙賽** 活動，記錄您在每個障礙所花的時間，以及在障礙之間跑動的時間。

1 在時間錶面，按下  鍵。

- 2 選擇 **活動 > 跑步 > 障礙賽**。
- 3 按下  鍵以開始活動計時。
- 4 按下  鍵以手動標記每個障礙的開始與結束。
備註：您可以調整 **障礙追蹤** 設定以儲存您在賽道第一圈遇到的障礙位置。在您重複相同賽道時，手錶會使用已儲存的位置，在障礙及跑步間切換。
- 5 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

PacePro 配速訓練

許多跑者喜歡在競賽時佩戴配速手環以幫助他們達成競賽目標。而 PacePro 功能讓您可以基於距離及配速或距離及時間建立自訂配速環。您也可以為已知路線建立配速環，根據海拔變化優化您的配速分配。

您可以透過 Garmin Connect app 建立一個 PacePro 計畫。您可以在開始跑步前預先檢視路線的分段資訊及高度表。

從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫

下載 PacePro 計畫前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 41 頁)。

- 1 選擇一個選項：
 - 開啟 Garmin Connect app，選擇 **...**。
 - 前往 [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com)。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > PacePro 配速策略**。
- 3 依照螢幕指示建立並儲存一個 PacePro 計畫。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。

在手錶上建立 PacePro 計畫

在手錶上建立 PacePro 計畫之前，您必須先建立一條路線 ([在 Garmin Connect 上建立路線](#)，第 49 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個戶外跑步活動。
- 3 向下捲動並選擇 **訓練 > PacePro 計畫 > 新增**。
- 4 選擇一個路線。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **目標配速**，並輸入您的目標配速。
 - 選擇 **目標時間**，並輸入您的目標時間。
 向下捲動以檢視包含海拔圖的自訂配速環以及分段預覽。
- 6 按下  鍵。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **使用計畫** 以開始計畫。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視路線。
 - 選擇 **刪除** 以捨棄計畫。

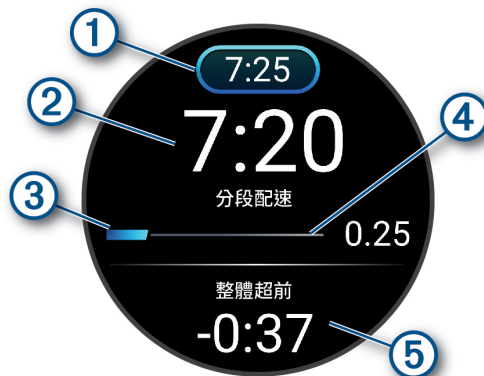
開始 PacePro 計畫

在開始 PacePro 計畫前，您必須先從 Garmin Connect 帳戶下載、或在手錶上建立一個 PacePro 計畫 ([在手錶上建立 PacePro 計畫](#)，第 10 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個戶外跑步活動。
- 3 向下捲動並選擇 **訓練 > PacePro 計畫**。
- 4 選擇一個計畫。
小秘訣：接受 PacePro 計畫前，您可以先向下捲動

以預覽分段與海拔圖。

- 5 按下  鍵。
- 6 選擇 **使用計畫** 以開始計畫。
- 7 如有需要，選擇  以啟用路線導航。
- 8 按下  鍵以開始活動計時。



①	目標分段配速
②	目前分段配速
③	分段完成進度
④	分段剩餘的距離
⑤	整體超前或落後目標的時間

小秘訣：您可以長按  鍵，然後選擇 **停止 PacePro** >  以停止 PacePro 計畫。活動計時器會繼續計時。

自行車

使用室內訓練台

使用相容的室內訓練台之前，必須透過 ANT+ 技術配對訓練台與您的手錶 ([配對無線感測器](#)，第 37 頁)。

您可以使用您的手錶搭配室內訓練台模擬跟隨路線、騎乘紀錄，或訓練的阻力。使用室內訓練台時，GPS 會自動關閉。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 自行車 > 室內騎乘**。
- 3 長按  鍵。
- 4 選擇 **智慧訓練台選項**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **自由騎乘** 以開始騎乘。
 - 選擇 **跟隨訓練** 以跟隨已儲存的訓練 ([訓練](#)，第 3 頁)。
 - 選擇 **跟隨路線** 以跟隨已儲存的路線 ([路線](#)，第 49 頁)。
 - 選擇 **設定功率** 以設定目標功率。
 - 選擇 **設定坡度** 以設定模擬坡度數值。
 - 選擇 **設定阻力** 以設定施加於訓練台的阻力值。
- 6 按下  鍵以開始活動計時。
訓練台會根據路線或騎乘紀錄的海拔資訊增加或減少阻力。

功率配瓦

您可以建立並使用功率策略來規劃您在騎乘路線時的難度。您的 Forerunner 裝置會使用您的 FTP、路線海拔及預計完成路線的時間來建立自訂功率配瓦。

要規劃一個成功的功率配瓦策略，最重要的步驟之一是選擇難度。輸入較高的路線難度將會提升功率建議，選擇較低的難度則會降低功率建議 ([建立並使用功率配瓦](#)，第 11 頁)。功率配瓦的主要目的是根據您的能力協助您完成路線，而非達成特定的目標時間。您在騎乘期間也可以調整難度等級。

每個功率配瓦都會有其相關的路線，不能搭配訓練課表或區段使用。您可以在 Garmin Connect app 中檢視與編輯您的策略，並與相容的 Garmin 裝置同步。此功能需要搭配與您的裝置配對的功率計 ([配對無線感測器](#)，第 37 頁)。



建立並使用功率配瓦

在建立功率配瓦前，您必須先將功率計與手錶配對 ([配對無線感測器](#)，第 37 頁)。手錶上也必須先載入一條路線 ([在 Garmin Connect 上建立路線](#)，第 49 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **訓練 > 功率配瓦 > 新增 > 建立功率配瓦策略**。
- 3 依照螢幕指示建立功率配瓦。
- 4 選擇
- 5 選擇您的手錶
- 6 在時間錶面，按下
- 7 在手錶上，選擇一個戶外騎乘活動。
- 8 向下捲動並選擇 **訓練 > 功率配瓦**。
- 9 選擇一個功率配瓦。
- 10 按下

小秘訣：您可以預覽地圖、海拔圖、難度、設定值和分段。您也可以開始騎乘前調整難度、地形、騎乘姿勢和裝備重量。

游泳

注意

裝置僅供水面游泳使用，佩戴此裝置進行水肺潛水有可能損壞產品，並會使保固失效。

備註：手錶在游泳活動預設啟用腕式心率。手錶同時也相容於胸帶式心率感測器，如 HRM-Pro 系列配件 ([游泳時胸帶式心率](#)，第 39 頁)。如果您同時有腕式心率及胸帶式心率數據，手錶會優先採用胸帶式心率感測器的數據。

游泳專門術語

趟：從泳池一端游到另一端為一趟。

組：連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

划水數：佩戴手錶的手臂每完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間 (以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完單趟泳池長度，則 SWOLF 為 45。若在開放水域游泳 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

臨界游泳速度 (Critical swim speed, CSS)：臨界泳速是使用者可以在不疲乏狀態下持續游泳的速度。您可利用臨界泳速引導訓練步調和監測您的訓練成長。

泳式

泳式辨識功能僅適用於泳池游泳。裝置會在您游完一趟之後辨識您的泳式，並記錄在您的游泳歷史紀錄及 Garmin Connect 帳戶中。您也可以將泳式設定為自訂資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 19 頁)。

自由式	胸部朝下左右交替划水的泳式
仰式	仰臥於水面左右交替划的游式
蛙式	俯臥於水面仿青蛙游泳的泳式
蝶式	俯臥於水面雙臂在頭前入水的泳式
混合	一組游泳中有多種泳式
分解動作	供分解動作記錄使用 (分解動作訓練 ，第 12 頁)。

游泳活動小秘訣

- 按下 鍵在開放水域記錄組別。
- 開始泳池游泳活動前，請依照螢幕指示選擇泳池大小或輸入自訂大小。
手錶會以完成的泳池趟數來測量和記錄距離。泳池大小必須正確，才能顯示準確的距離。下次開始泳池游泳活動時，手錶會使用此泳池大小。
您可以長按 鍵、選擇活動設定，再選擇 **泳池大小** 以變更大小。
- 為取得準確的結果，請游完泳池全長，並整趟使用同一個泳式。休息時請暫停活動計時器。
- 泳池游泳期間，按下 鍵 記錄休息 ([游泳自動休息與手動休息](#)，第 11 頁)。
手錶會自動記錄泳池游泳的組別與趟數。
- 為協助手錶計算您的趟數，在第一次划水前請用力蹬牆並向前滑行。
- 在進行分解動作訓練時，您必須暫停活動計時器或使用分解動作訓練功能 ([分解動作訓練](#)，第 12 頁)。

游泳自動休息與手動休息

自動休息功能僅適用於泳池游泳。手錶會自動偵測休息狀態，並顯示休息畫面。如果您休息超過 15 秒，手錶將會自動建立一個休息組別。當您繼續游泳時，手錶會自動開始一個新的游泳組別。

小秘訣：為了取得準確的自動休息偵測結果，休息時請

盡量減少手臂的動作。

要使用手動休息，您可以在活動選項中關閉自動休息功能(活動設定，第 19 頁)。在泳池或開放水域游泳活動期間，您可以按下  鍵手動記錄休息組別。休息時游泳資料不會被記錄。

小秘訣：如果你想要短暫休息或需要精準的游泳間歇計時，可以使用手動休息。

分解動作訓練

分解動作功能僅適用於泳池游泳。您可以使用分解動作功能手動記錄踢水、單手游泳、或任何不屬於游泳四式中的游泳類型。

- 1 泳池游泳活動期間，按下  鍵或  鍵檢視分解動作畫面。
- 2 按下  鍵開始計時。
- 3 完成一組分解動作訓練後，按下  鍵。
分解動作計時器停止，但活動計時器仍會持續記錄整段游泳活動。
- 4 選擇剛完成的分解動作的距離。
距離的增減量取決於您在活動模式中選擇的泳池大小。
- 5 選擇一個選項：
 - 要開始另一組分解動作訓練，按下  鍵。
 - 要開始一組游泳，按下  鍵或  鍵回到游泳訓練畫面。

複合式運動

三鐵、二鐵，或其他複合式運動的選手可以善用如 **鐵人三項** 或 **游跑** 等複合式運動活動。在複合式運動活動期間，您可以轉換運動並持續查看總時間。例如，您可以從騎乘自行車轉換至跑步，並檢視您在整個複合式運動中的總騎乘與總跑步時間。

您可以自訂複合式運動，也可以使用為標準三鐵設置的預設鐵人三項活動。

鐵人三項訓練

在參加鐵人三項時，您可以選擇鐵人三項活動以快速轉換運動項目、記錄各項目運動時間，並儲存完整活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 游泳 > 鐵人三項**。
- 3 按下  鍵以開始活動計時。
備註：第一次開始鐵人三項活動時，您可以開啟 **自動轉換運動**，讓手錶自動偵測運動變更並前進至下一個轉換或運動(活動設定，第 19 頁)。
- 4 如有需要，在每次轉換的開始與結束時，按下  鍵(如何取消計圈鍵操作？，第 60 頁)。
轉換功能預設為開啟，轉換時間會與活動時間分開記錄。可以在三鐵活動設定中開啟或關閉運動項目轉換功能。如果關閉轉換功能，按下  鍵以變更運動。
- 5 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

建立複合式運動活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 編輯 > 新增 > 複合式運動**。
- 3 選擇一個複合式運動活動類型，或選擇 **自訂** 並輸入名稱。
重複的活動名稱會加上數字。例如：鐵人三項(2)。
- 4 選擇兩個以上的活動。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇一個選項以自訂特定的活動設定，例如您可以選擇是否要包含轉換區。
 - 選擇 **結束** 以儲存並使用此複合式運動活動。

健身活動

手錶可以用於室內訓練，例如室內田徑跑步或使用固定式健身車或室內訓練台。室內活動期間 GPS 會關閉(活動設定，第 19 頁)。

關閉 GPS 跑步或步行時，手錶會使用內建的加速度計來計算速度與距離。加速度計會自動校正，在戶外使用 GPS 跑步或步行數次後，速度與距離數據的準確率將會提升。

小秘訣：握住跑步機扶手會降低準確率。

關閉 GPS 騎乘時，將無法取得速度與距離資訊，除非搭配速度或踏頻感測器(選購)才能將速度與距離數據傳送至手錶。

記錄肌力訓練活動

您可以在肌力訓練活動中記錄組數。一個動作重複多次為一組。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 健身房 > 肌力訓練**。
- 3 選擇一個訓練。
- 4 按下  鍵以檢視訓練步驟清單(選用)。
小秘訣：檢視訓練步驟時，您可以按下  鍵，再按下  鍵檢視步驟動畫(如有)。
- 5 檢視完訓練步驟後，按下  鍵，然後選擇 **開始訓練**。
- 6 按下  鍵，並選擇 **開始訓練**。
- 7 開始第一組動作。
手錶會記錄動作的次數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。
小秘訣：手錶每一組只能為一種動作計數。要更換動作之前，應先結束這一組並開始新的一組動作。
- 8 按下  鍵以結束這一組動作，並轉換至下個動作(如有)。
手錶會顯示這一組的總次數。
- 9 如有需要，可以編輯組數、次數，以及這一組使用的重量。
- 10 如有需要，在休息結束時按下  鍵以開始下一組。
- 11 繼續進行每一組肌力訓練，直到完成活動。
- 12 完成最後一組後，按下  鍵，並選擇 **結束訓練**。
- 13 選擇 **儲存**。

記錄活動度訓練

您可以透過活動及休息階段記錄活動度訓練，也可以從 Garmin Connect 下載活動度訓練。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 活動度**。
- 3 向下捲動，然後選擇 **訓練**。
- 4 選擇一個選項：
 - 要變更活動及休息階段，選擇 **階段**。
 - 要下載並完成 Garmin Connect 上的訓練，選擇 **訓練資料庫 > 瀏覽訓練**，並依照螢幕指示操作。
- 5 按下  鍵以開始活動計時。
手錶將引導您進行活動度運動。
- 6 捲動螢幕以檢視更多資料畫面。

記錄 HIIT 活動

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練 (HIIT) 活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 健身房 > HIIT**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限制** 以記錄開放、非結構化的 HIIT 活動。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > AMRAP 訓練** 以於設定時間內記錄盡可能多組訓練。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > EMOM** 以於每一分鐘記錄設定次數的動作。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > Tabata 訓練** 以交替進行 20 秒的最高強度訓練與 10 秒的休息。
 - 選擇 **HIIT 計時器 > 自訂** 以設定動作時間、休息時間、動作數量與組數。
 - 選擇 **訓練** 以跟隨儲存的訓練。
- 4 如有需要，依照螢幕指示操作。
- 5 按下  鍵開始第一組動作。
手錶將顯示倒數計時器與您當下的心率。
- 6 如有需要，按下  鍵手動開始下一組動作或休息。
- 7 活動結束後，按下  鍵以停止活動計時器。
- 8 選擇 **儲存**。

記錄室內攀岩活動

進行室內攀岩活動時可以記錄路線，也就是在室內攀岩牆上的攀登路徑。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 健身房 > 室內攀岩**。
- 3 選擇  以記錄路線數據。
- 4 選擇一個難度系統。
備註：您下次進行室內攀岩活動時，裝置會自動採用這個難度系統。您可以長按  鍵，選擇活動設定，然後選擇 **難度系統** 來變更系統。
- 5 選擇路線的難度等級。
- 6 按下  鍵。
- 7 開始第一個路線。
備註：路線計時期間，裝置會自動鎖定按鍵以免誤

按。長按任一按鍵即可解鎖手錶。

- 8 完成路線後，回到地面。
當您在地面時，休息計時器會自動開始。
備註：如有需要，可以按下  鍵結束路線。
- 9 選擇一個選項：
 - 要儲存成功完成的路線，選擇 **已完成**。
 - 要儲存未順利完成的路線，選擇 **已嘗試**。
 - 要刪除路線，選擇 **放棄**。
- 10 輸入這條路線落下的次數。
- 11 休息結束時，按下  鍵開始下一條路線。
- 12 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。
- 13 按下  鍵。
- 14 選擇 **儲存**。

戶外活動

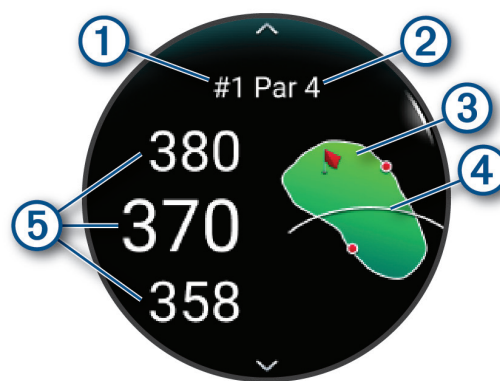
高爾夫

備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至 [高爾夫球場勘誤](#) 回報。

開始打高爾夫

在開始打高爾夫之前，請先將手錶充飽電 ([為手錶充電](#)，第 57 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 戶外 > 高爾夫**。
裝置完成衛星定位並計算您的位置，若附近只有一個球場，將替您選定球場。
- 3 如果出現球場清單，請從其中選擇一個球場。
球場會自動更新。
- 4 如有需要，設定您的開球距離。
- 5 選擇  以記錄分數。
- 6 選擇一個發球台。
螢幕顯示球洞資訊畫面。



①	目前球洞編號
②	球洞的標準桿
③	球道地圖
④	從發球台算起的開球距離。
⑤	距果嶺前緣、中心與果嶺後緣的距離。

備註：由於旗桿位置會變更，手錶僅會計算至果嶺前緣、中心與後緣，而非實際旗桿的距離。

7 選擇一個選項：

- 點一下地圖以檢視更多詳細資訊或變更旗桿位置 ([移動旗桿](#)，第 14 頁)。
- 向上或向下滑以捲動瀏覽球洞。
- 按下  鍵以開啟高爾夫選單 ([高爾夫選單](#)，第 14 頁)。
- 長按  鍵以開啟高爾夫設定 ([高爾夫設定](#)，第 14 頁)。

您移動到下一個球洞時，裝置會自動轉換顯示新球洞的資訊。

高爾夫選單

球局進行中，按下  鍵以檢視高爾夫選單中的更多功能。

檢視果嶺：讓您移動旗桿位置以取得更精準的距離 ([移動旗桿](#)，第 14 頁)。

切換果嶺：讓您在有多個果嶺的球洞切換果嶺。

計分卡：開啟計分卡以編輯分數 ([計分](#)，第 14 頁)。

障礙區：讓您檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞與球道上障礙物的距離 ([檢視障礙區](#)，第 15 頁)。

打點：您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞的打點與狗腿彎距離的清單 ([檢視打點與狗腿彎距離](#)，第 15 頁)。

PinPointer：PinPointer 果嶺指向輔助功能在使用者看不到果嶺時指引旗竿的方向。透過此功能，即使您在樹叢中或沙坑裡，也可以找到擊球方向。

備註：請勿在高爾夫球車上使用果嶺指向輔助功能。高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的準確度。

回合資訊：顯示目前回合記錄的時間、距離和移動步數。這會跟著回合自動開始與停止。

測量擊球距離：顯示 Garmin AutoShot 功能記錄的前一次擊球距離 ([檢視揮桿紀錄](#)，第 14 頁)。您也可以手動記錄擊球距離 ([手動測量擊球距離](#)，第 14 頁)。

自訂目標：讓您為目前球洞儲存位置，例如標示物體或障礙 ([儲存自訂目標](#)，第 15 頁)。

球桿數據：顯示每支高爾夫球桿的數據，例如距離與準確度資訊。在您配對相容的 Approach 球桿追蹤感測器或啟用 **球桿提示** 設定後出現。

日出與日落：顯示當天的日出、日落和暮光時間。

設定：讓您自訂高爾夫活動設定 ([高爾夫設定](#)，第 14 頁)。

結束球局：結束目前球局。

高爾夫設定

球局進行中，按下  鍵，然後選擇 **設定**，以自訂高爾夫設定。

計分：設定計分項目 ([計分設定](#)，第 15 頁)。

開球距離：設定您在開球台的平均開球距離。開球距離將以弧線顯示在地圖上。

錦標賽模式：停用 PinPointer 和 PlaysLike 距離功能。這些功能在認證比賽或者差點計分巡迴賽是禁止使用的。

高爾夫球距離：設定打高爾夫時的距離單位。

球桿提示：啟用裝置在每次擊球時，提示您輸入使用的高爾夫球桿以記錄您的球桿數據 ([記錄數據](#)，第 15

頁)。

衛星：設定活動使用的衛星系統 ([衛星設定](#)，第 22 頁)。

大字模式：變更球洞畫面上顯示的數字大小 ([大字模式](#)，第 15 頁)。

記錄活動：啟用活動的 FIT 檔案記錄。FIT 檔案會記錄身為 Garmin Connect app 量身打造的體能資訊。

觸控：在高爾夫活動期間啟用觸控螢幕。

球桿感測器：讓您設定您相容的 Approach 球桿追蹤感測器 ([配對無線感測器](#)，第 37 頁)。

移動旗桿

您可以放大檢視果嶺，也可以移動旗桿位置。

- 1 在球洞資訊畫面，按下  鍵。
- 2 選擇 **檢視果嶺**。
- 3 如有需要，使用畫面右側的滑桿放大或縮小。
- 4 點一下或拖曳  來移動旗桿的位置。
- 5 按下  鍵。

球洞資訊畫面會更新距離以顯示新的旗桿位置，旗桿位置只儲存於目前球局。

檢視揮桿紀錄

您的裝置具備自動偵測與記錄揮桿的功能。每當您在球道上揮桿，裝置便會記錄擊球距離，讓您稍後查看。

小秘訣：將裝置佩戴在引導手腕上，並紮實地擊球，自動偵測的效果會最好。推桿則不會被記錄。

- 1 打高爾夫時，按下  鍵。
- 2 選擇 **測量擊球距離**。
畫面出現您上一桿的擊球距離。
備註：當您再次擊球、推桿或移動至下個球洞時，距離數值會自動重置。
- 3 按下  鍵，選擇 **過去揮桿** 檢視所有擊球距離紀錄。
備註：與最近一次擊球的距離也會顯示在球洞資訊畫面的頂端。

手動測量擊球距離

如果手錶未偵測到揮桿，您可以手動新增，但必須要從揮桿的位置新增。

- 1 揮桿並檢視球的落點。
- 2 在球洞資訊畫面，按下  鍵。
- 3 選擇 **測量擊球距離**。
- 4 按下  鍵。
- 5 選擇 **新增揮桿** > 。
- 6 如有需要，可以輸入這一桿使用的球桿。
- 7 步行或搭球車到球的位置。

下次您揮桿時，手錶會自動記錄您上一桿的擊球距離。如有需要，您也可以手動新增揮桿。

計分

- 1 在球洞資訊畫面，按下  鍵。
- 2 選擇 **計分卡**。
到達果嶺就會出現計分卡。
- 3 按下  鍵或  鍵瀏覽球洞。

- 4 按下  鍵以選擇球洞。
- 5 按下  鍵或  鍵以設定桿數。
您的總分也將更新。

記錄數據

在記錄數據前，必須先啟用數據追蹤(計分設定，第 15 頁)。

- 1 在計分卡上，選擇一個球洞。
- 2 輸入包含推桿的總桿數，並按下  鍵。
- 3 設定已推桿數，並按下  鍵。
備註：推桿數僅用於數據追蹤，不會增加您的分數。
- 4 如有需要，選擇一個選項：
備註：如果您位於標準桿 3 桿的球洞上，則不會出現球道資訊。
 - 如果球有擊上球道，選擇 **球道上**。
 - 如果球偏離了球道，選擇 **往右偏離** 或 **往左偏離**。
- 5 如有需要，輸入罰桿數。

計分設定

球局進行中，按下  鍵，然後選擇 **設定 > 計分**。

計分方式：變更裝置的計分方式。

差點計分：啟用差點計分。

設定差點：開啟差點計分時設定您的差點。

顯示分數：在計分卡頂部顯示您本球局的總分(計分，第 14 頁)。

數據追蹤：啟用追蹤統計資料包括推桿數、標準桿上果嶺和球道正確率。

罰桿：在打高爾夫球時啟用罰桿數追蹤功能(記錄數據，第 15 頁)。

提示：設定裝置在球局開始時詢問您是否想要計分。

關於定分式比賽計分

當您選擇定分式比賽計分時(活動設定，第 19 頁)，是以相對於標準桿所用之桿數計點，球局結束時分數最高者獲勝。此裝置是依照美國高爾夫協會制定之標準給點。

定分式計分賽的計分卡會顯示點數而非桿數。

點數	相對於標準桿之使用桿數
0	標準桿
1	多 1 桿
2	標準桿
多 2 桿以上	少 1 桿
4	少 2 桿
多 1 桿	少 3 桿

檢視旗桿方向

PinPointer 功能是一個電子羅盤，在您看不到果嶺時指向旗桿的方向。透過此功能，即使您在樹叢中或較深的沙坑中也可以找到擊球方向。

備註：請勿在高爾夫球車上使用果嶺指向輔助功能。高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的準確度。

- 1 在球洞資訊畫面，按下  鍵。
- 2 選擇 **PinPointer**。
箭頭將指向旗桿的位置。

儲存自訂目標

回合進行時，每個洞可以儲存最多 5 個自訂目標。儲存目標可以標記沒有在地圖上的物件或障礙物。您可以從障礙區與打點畫面查看與這些目標的距離(開始打高爾夫，第 13 頁)。

- 1 站在您要儲存的目標附近。
備註：無法儲存遠離目前選定球洞的目標點。
- 2 在球洞資訊畫面，按下  鍵。
- 3 選擇 **自訂目標**。
- 4 選擇目標類型。

檢視障礙區

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞與球道上障礙區的距離。裝置會個別或分組顯示會影響您揮桿選擇的障礙區以協助您決定打點或飛越的距離。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **障礙區**。



- 螢幕上會出現與最近障礙區前緣或後緣的距離 ① 與方向 ②。
- 障礙區類型 ③ 會顯示於畫面頂端。
- 畫面頂端的半圓形 ④ 代表果嶺。果嶺下方的線條代表球道中線。
- 障礙區 ⑤ 會以字母標示障礙區在球洞的順序，並以相對於球道的位置顯示於果嶺下方。

檢視打點與狗腿彎距離

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞的打點與狗腿彎距離的清單。

- 1 按下  鍵。
- 2 選擇 **打點**。
備註：距離與位置在您通過後會從清單中移除。

大字模式

您可以調整球洞資訊畫面上顯示的數字大小。

- 1 球局進行中，按下  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 大字模式**。



與果嶺前、中、後的距離會以大型字體顯示在球洞資訊畫面上。

- 3 按下  鍵或  鍵檢視更多資料，例如您的差點指數。

記錄抱石活動

進行抱石活動時可以記錄路線，也就是在巨石或多塊岩石上的攀登路徑。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 戶外 > 抱石**。
- 3 選擇一個難度系統。
備註：您下次進行抱石活動時，手錶會自動採用這項難度系統。您可以長按  鍵，選擇活動設定，並選擇 **難度系統** 來變更系統。
- 4 選擇路線的難度等級。
- 5 按下  鍵以開始路線計時。
- 6 開始第一個路線。
- 7 按下  鍵以結束路線。
- 8 選擇一個選項：
 - 要儲存成功完成的路線，選擇 **已完成**。
 - 要儲存未順利完成的路線，選擇 **已嘗試**。
 - 要刪除路線，選擇 **放棄**。
- 9 休息結束時，按下  鍵開始下一條路線。
- 10 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。
- 11 完成最後一條路線後，按下  鍵停止路線計時器。
- 12 選擇 **儲存**。

探險

當您要記錄多天的活動時，可以使用 **探險** 活動以延長電池使用時間。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 戶外 > 探險**。
- 3 按下  鍵以開始活動計時。
裝置會進入低耗電模式並每小時標記一次 GPS 點位。為最大化電池效能，裝置會關閉所有感測器與配件，包含與手機的連結。

手動記錄追蹤標記

探險活動期間，會根據所選的記錄間隔自動記錄追蹤標記。您可以隨時手動記錄追蹤標記。

- 1 在探險活動中，按下  鍵。

- 2 選擇 **新增標記**。

檢視追蹤標記

- 1 在探險活動中，按下  鍵。
- 2 選擇 **檢視追蹤標記**。
- 3 從清單中選擇一個追蹤標記。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **前往** 以開始導航至追蹤標記。
 - 選擇 **詳細資訊** 以檢視追蹤標記的詳細資訊。

開始釣魚

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 戶外 > 釣魚**。
- 3 按下  鍵。
- 4 按下  鍵，並選擇一個選項：
 - 要新增釣到的魚並儲存位置，選擇 **記錄漁獲**。
 - 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
 - 要為活動設定間隔計時器、結束時間或結束時間提醒，選擇 **釣魚計時器**。
 - 要導航回活動的起點，選擇 **回到起點**，並選擇一個選項。
 - 要檢視您已儲存的位置，選擇 **已儲存位置**。
 - 要導航到目的地，選擇 **導航**，並選擇一個選項。
 - 要編輯活動設定，選擇 **設定**，並選擇一個選項 ([活動設定，第 19 頁](#))。
- 5 完成活動後，按下  鍵，再選擇 **結束釣魚**。

狩獵

您可以儲存與您的狩獵相關的地點並檢視已儲存地點的地圖。狩獵活動期間，裝置會使用節省電池效能的 GNSS 模式。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 戶外 > 狩獵**。
- 3 按下  鍵，然後選擇 **開始狩獵**。
- 4 按下  鍵，並選擇一個選項：
 - 要導航回活動的起點，選擇 **回到起點**，並選擇一個選項。
 - 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
 - 要檢視在這次狩獵活動期間儲存的位置，選擇 **狩獵位置**。
 - 要檢視所有先前儲存的位置，選擇 **已儲存位置**。
 - 要導航到目的地，選擇 **導航**，並選擇一個選項。
- 5 完成狩獵後，按下  鍵，並選擇 **結束狩獵**。

冬季運動

檢視您的滑雪滑降

使用自動偵測滑降功能，手錶會記錄雙板或單板滑雪每次滑降的詳細資訊。此功能在雙板與單板下坡滑雪預設為開啟。它會在您往下坡移動時，自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。

- 1 開始一個雙板或單板滑雪活動。
- 2 長按  鍵。

3 選擇 檢視滑降。

4 按下 鍵或 鍵以檢視您的前次滑行、目前滑行與總滑行。

滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。

記錄山岳雙板或單板滑雪活動

山岳雙板或單板滑雪活動可以讓您在上坡及下坡追蹤模式之間切換，以準確追蹤您的數據。您可以自訂 **模式追蹤** 設定，選擇自動或手動切換追蹤模式 (**活動設定**，第 19 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **活動 > 冬季運動 > 山岳滑雪**。
 - 選擇 **活動 > 冬季運動 > 山岳雪板滑雪**。
- 3 選擇一個選項：
 - 如果您要在爬升段開始活動，選擇 **爬升中**。
 - 如果您要在滑降段開始活動，選擇 **滑降中**。
- 4 按下  鍵以開始活動計時。
- 5 如有需要，按下  鍵以切換爬升及滑降追蹤模式。
- 6 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

越野滑雪功率資料

備註：HRM-Pro 系列配件必須透過 ANT+ 技術與 Forerunner 手錶配對。

您可以將您相容的 Forerunner 手錶與 HRM-Pro 系列配件配對以即時查看您的越野滑雪表現。輸出功率的測量單位為瓦特。會影響功率的因素包含速度、海拔高度變化、風速和雪況。您可以使用輸出功率測量及提升您的滑雪表現。

備註：滑雪功率值通常會低於自行車功率值，這是正常的現象，因為人類滑雪的效率比騎自行車時低。在同樣的訓練強度下，滑雪功率值比自行車功率值低 30-40% 是很常見的。

水上運動

檢視您的水上運動滑行

手錶會使用自動滑行功能記錄水上運動每次滑行的詳細資訊。此功能會根據您的移動自動記錄新的滑行。活動計時器會在您停止移動時暫停，並在您的移動速度增加時自動開始。您可以在暫停畫面或活動計時中檢視滑行的詳細資訊。

- 1 開始一個水上運動，例如滑水。
- 2 長按  鍵。
- 3 選擇 **檢視滑降**。
- 4 按下  鍵或  鍵以檢視您的前次滑行、目前滑行與總滑行。

滑行畫面包含時間、移動距離、最大速度與平均速度。

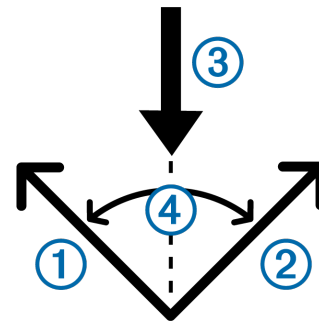
帆船

帆船助手

⚠ 重要

手錶使用以 GPS 為主的對地航向來確保您的航線使用定位輔助功能，並且不考慮可能影響船隻方向的其他因素，例如潮流和潮汐。

逆風航行或競賽時，帆船助手功能可以幫助您判斷新的航向是更朝向或是更偏離目標。當您校正帆船助手時，手錶會測量並記錄船隻左舷 ① 與右舷 ② 的對地航向 (COG)，並使用該 COG 數據計算平均真風風向 ③ 與船隻的換弦角度 ④。



手錶會使用此數據來判定風向改變時對船所產生的影響。

帆船助手功能預設為自動。每次校正左舷或右舷對地航向時，手錶都會重新校正另一側及真風風向。您可以更改帆船助手設定，輸入固定的換弦角度或真風風向。

校正帆船助手

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **水上運動**，然後選擇 **帆船** 或 **帆船賽**。
- 3 按下  鍵或  鍵檢視帆船助手畫面。

備註：您可能需要將帆船助手畫面新增至活動的資料畫面 (**自訂資料畫面**，第 19 頁)。
- 4 選擇  。
- 5 選擇一個選項：
 - 要校正右舷側，按下  鍵。
 - 要校正左舷側，按下  鍵。

小秘訣：如果風來自船的右舷側，應校正右舷。如果風來自船的左舷側，則應校正左舷。

- 6 等待裝置校正帆船助手功能。

螢幕會出現箭頭，表示您的船隻是更朝向或是更偏離目標。

輸入固定換弦角度

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **水上運動**，然後選擇 **帆船** 或 **帆船賽**。
- 3 按下  鍵或  鍵檢視帆船助手畫面。
- 4 長按  鍵。
- 5 選擇 **換弦角度 > 角度**。
- 6 按下  或  鍵以設定值。

輸入真風風向

- 1 在時間錶面，按下  鍵。

- 2 選擇 **水上運動**，然後選擇 **帆船** 或 **帆船賽**。
- 3 按下  鍵或  鍵檢視帆船助手畫面。
- 4 長按  鍵。
- 5 選擇 **真風風向 > 固定**。
- 6 按下  或  鍵以設定值。

取得最佳換舷估算的小秘訣

要在使用帆船助手功能時取得最佳換舷估算，您可以嘗試這些小秘訣。如需更多資訊，請參閱 [輸入真風風向](#)，[第 17 頁](#) 和 [校正帆船助手](#)，[第 17 頁](#)。

- 輸入固定的換舷角度，然後校正左舷側。
- 輸入固定的換舷角度，然後校正右舷側。
- 重置換舷角度，然後校正左舷與右舷。

帆船比賽

您可以運用裝置精準抓住越過起航線的機會。使用帆船賽中的帆船賽倒數計時器與正式比賽的倒數計時器同步時，隨著比賽接近，將以一分鐘的間隔提醒您。當您設定好起航線，裝置會利用 GPS 數據來提示您的帆船會在比賽開始之前、之後或正確時間越過起航線。

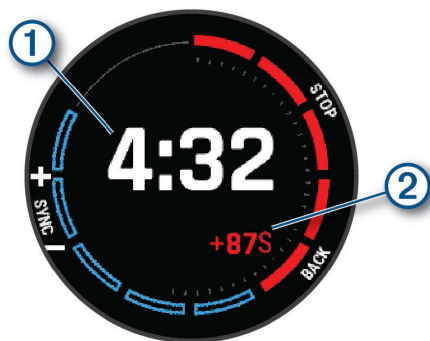
設定起航線

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 水上運動 > 帆船賽**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號。
- 4 長按  鍵。
- 5 選擇 **起航線設定**。
- 6 選擇一個選項：
 - 在您通過左舷起航線標記時選擇 **標記左舷**。
 - 在您通過右舷起航線標記時選擇 **標記右舷**。
 - 選擇 **預估時間** 以啟用或停用帆船賽計時器資料畫面上的預估時間數據。
 - 選擇 **起航線距離** 以設定到起航線的距離、偏好的距離單位及船身長。

開始比賽

檢視剩餘時間之前，您必須先設定起航線 ([設定起航線](#)，[第 18 頁](#))。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 水上運動 > 帆船賽**。
- 3 等待手錶接收衛星訊號。
螢幕顯示帆船賽倒數計時器 ① 和可消耗時間 ②。



- 4 如有需要，長按  鍵，然後選擇一個選項：
 - 要設定固定計時器，選擇 **帆船賽倒數時間 > 固定**，並輸入時間長度。
 - 要設定 24 小時內的開始時間，選擇 **帆船賽倒數時間 > GPS**，並輸入時間。
- 5 按下  鍵。
- 6 按下  鍵或  鍵同步官方計時器與手錶的帆船賽倒數計時器。
備註：當剩餘時間為負值時，您將在比賽開始後越過起航線；當剩餘時間為正值時，您將在比賽開始前越過起航線。
- 7 按下  鍵以開始活動計時。

其他活動

記錄呼吸訓練活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 其他 > 呼吸訓練**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **和諧性** 以達到平靜的覺察狀態。
 - 選擇 **放鬆與專注** 以放鬆身體並專注意識。
 - 選擇 **放鬆與專注(短)** 以在較短的時間內放鬆身體並專注意識。
 - 選擇 **寧靜** 以降低您的壓力等級並準備入睡。
- 4 如有需要，選擇 **進行訓練**。
- 5 按下  鍵開始活動。
- 6 依照螢幕指示跟著手錶的引導進行呼吸活動。
- 7 按下  鍵以跳至呼吸訓練階段的下一步。
- 8 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。
螢幕將顯示您的平均呼吸速率及心率。
- 9 按下  鍵。
- 10 選擇 **所有數據**。
螢幕將顯示您的平均心率、最大心率、平均呼吸速率及壓力變化。

記錄冥想活動

您可以選擇一項引導式冥想活動，或建立您自己的冥想活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 其他 > 冥想**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **無限制** 以記錄開放、非結構化的冥想活動。
 - 選擇 **階段** 以跟隨引導進行帶聲音的一段冥想。
 - 選擇 **自訂** 以建立帶聲音的一段自訂冥想。
- 4 如有需要，按下  鍵，或依照螢幕指示操作。
- 5 按下  鍵以開始活動計時。
手錶將顯示倒數計時器或意圖。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇  使用外接喇叭聆聽冥想聲音並設定喇叭音量。
 - 連結您的耳機以聆聽冥想聲音 ([連結藍牙耳機](#)，[第](#)

53 頁)。

備註：冥想活動中將會停用通知。

7 完成活動後，按下  鍵，然後選擇 **儲存**。

自訂活動與應用程式

您可以自訂活動與應用程式清單、資料畫面、資料欄位和其他設定。

自訂應用程式清單

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **編輯**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要變更應用程式在清單中的位置，選擇一個應用程式，按下  鍵或  鍵移動應用程式，然後按下  鍵選擇新的位置。
 - 要從清單中移除應用程式，選擇該應用程式，並選擇 。
 - 要新增應用程式，選擇 **新增**，並選擇一個或多個應用程式。

自訂最愛活動清單

您的最愛活動清單會出現在列表的最頂端，讓您快速開始最常進行的活動。您隨時可以新增或移除最愛活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**。
最愛活動將會在清單的頂端。
- 3 選擇 **編輯**。
- 4 選擇一個選項：
 - 要變更活動在清單中的位置，選擇活動，按下  鍵或  鍵移動該活動，然後按下  鍵選擇新的位置。
 - 要移除一個最愛活動，選擇該活動，並選擇  > **移除**。
 - 要新增一個最愛活動，選擇 **新增**，然後選擇一個或多個活動。

釘選最愛活動到清單上

您可以在應用程式和活動清單的頂端釘選最多三個最愛活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**。
- 3 捲動到一個最愛活動(自訂最愛活動清單，第 19 頁)。
- 4 長按  鍵，選擇 **釘選活動**。

下次從時間錶面按  鍵開啟應用程式與活動清單時，釘選的活動將出現在清單頂端。

自訂資料畫面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。

5 選擇 **資料畫面**。

6 捲動至您想要自訂的資料畫面。

7 選擇 。

8 選擇一個選項：

- 選擇 **欄位配置** 以調整螢幕顯示的資料欄位數量。
- 選擇 **資料欄位**，並選擇一個欄位以變更該欄位想顯示的資料。

小秘訣：如需所有可用資料欄位的清單，請參閱 [資料欄位](#)，第 61 頁。並非所有活動類型都有所有的資料欄位。

- 選擇 **重新排序** 以變更此資料畫面於循環清單中的位置。
- 選擇 **移除** 以從循環清單中移除此資料畫面。

9 如有需要，選擇 **新增** 以新增一個資料畫面。

您可以新增自訂的資料畫面，或選擇一個預設的資料畫面。

新增地圖資料畫面

您可以將地圖加入 GPS 活動的資料畫面循環清單中。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項 GPS 活動。
- 3 向下捲動，然後選擇活動設定。
- 4 選擇 **資料畫面 > 新增 > 地圖**。

建立自訂活動

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動 > 編輯 > 新增**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **複製活動** 選擇一個已儲存的活動為範本建立自訂活動。
 - 選擇 **其他 > 其他** 以建立新的自訂活動。
- 4 如有需要，選擇一個活動類型。
- 5 選擇名稱或輸入自訂名稱。
重複的活動名稱會加上數字。例如：騎乘(2)。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇一個選項自訂特定的活動設定。例如，您可以自訂資料畫面或自動功能。
 - 選擇 **完成** 以儲存並使用自訂活動。

活動設定

這些設定可以讓您依照需求自訂每個預載的活動。例如，您可以自訂資料畫面、啟用警示與訓練功能。並非所有設定都適用於所有的活動類型。某些活動類型有個別的設定清單([高爾夫設定](#)，第 14 頁)。

在時間錶面，按下  鍵，選擇 **活動**，並選擇一個活動，按下  鍵，然後選擇活動設定。

3D 距離：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

3D 速度：利用高度變化與水平移動距離來計算速度。

強調色：設定活動圖示的強調色。

新增活動：新增活動類別至複合式活動。

警示：設定活動的訓練或導航警示([活動警示](#)，第 21 頁)。

音訊輸出：設定語音警示使用的音訊裝置([活動期間播放語音警示](#)，第 21 頁)。

自動爬升：使用內建的高度計自動偵測海拔變化並自動顯示相關爬升資料([啟用自動爬升](#)，第 22 頁)。

自動計圈：設定 **自動計圈** 功能的選項以自動標記圈數。**自動距離** 選項會在指定的距離記圈。**自動位置** 選項則會在您上次按下  鍵的地點記圈。當您完成一圈時，裝置上會顯示可自訂的計圈警示訊息。這項功能有助於比較您在活動中不同階段的表現。

自動暫停：設定 **自動暫停** 功能的選項以在您停止移動或低於特定速度時停止記錄資料。這項功能對於曾經過紅綠燈或其他必須停下的地方的活動很有幫助。

自動休息：在您泳池游泳活動期間停止移動時，自動建立休息區間([游泳自動休息與手動休息](#)，第 11 頁)。設定超馬活動自動開始與停止休息計時器的選項([超馬自動休息設定](#)，第 9 頁)。

自動滑降：使用內建的加速計自動偵測滑雪滑降([檢視您的滑雪滑降](#)，第 16 頁)。

自動換頁：在活動計時期間自動切換所有活動資料畫面。

自動計組：在肌力訓練活動中自動開始與結束每一組訓練。

自動轉換運動：自動偵測在如鐵人三項的複合式運動活動中轉換至下一個運動。

自動開始：在您開始移動時，自動開始自行車越野活動。

廣播心率：在開始活動時，從您的手錶自動廣播心率數據至配對的裝置([廣播心率數據](#)，第 45 頁)。

開始前倒數：啟用泳池游泳組數的倒數計時器。

資料畫面：自訂或增加活動的資料畫面([自訂資料畫面](#)，第 19 頁)。

編輯重量：提示您在肌力訓練或有氧活動中，加入每組訓練的重量。

結束警示：設定冥想活動結束前 2 分鐘或 5 分鐘的警示。

手電筒頻閃：設定活動期間 LED 手電筒的頻閃模式、速度及顏色。

難度系統：設定評等攀岩活動路線難度的難度系統。

跳躍模式：將跳繩活動的目標設為指定時間、重複次數或開放式。

跑道編號：設定田徑跑步時的跑道編號。

計圈：設定 **自動計圈**、**計圈鍵**，以及 **計圈警示** 的選項。

計圈警示：設定計圈要顯示的資料欄位。

計圈鍵：啟用以  鍵記錄活動中的圈數或休息。

鎖定裝置：在進行複合式運動時鎖定觸控螢幕和按鍵，避免無意間壓到按鍵或滑動觸控螢幕。

地圖設定：設定活動的地圖資料畫面顯示偏好([地圖設定](#)，第 47 頁)。

地圖圖層：設定要在地圖上顯示的地圖資料([顯示或隱藏地圖資料](#)，第 48 頁)。

節拍器：以固定節奏播放聲音或振動，幫助您以較快、較慢或更穩定的步頻 / 踏頻訓練，進而提升表現。您可以設定想要維持的步頻 / 踏頻(bpm)、節拍頻率，以及聲音設定。

模式追蹤：設定雙板或單板山岳滑雪的自動爬升或下降追蹤模式。

障礙追蹤：儲存您在賽道第一圈遇到的障礙位置。在您重複相同賽道時，手錶會使用已儲存的位置，在障礙及跑步間切換([記錄障礙賽活動](#)，第 9 頁)。

負重：設定您的背負的重量。

體能表現狀況：在活動期間啟用體能表現狀況功能([體能表現狀況](#)，第 28 頁)。

泳池大小：設定泳池游泳的泳池長度。

功率均值：設定手錶是否要在騎乘功率數據中包含沒有踩踏時的零值。

電量模式：設定活動的預設電量模式。

省電待機逾時：設定手錶在等待您開始活動時保持在活動模式的逾時時限，例如在您等待比賽開始時。**正常** 選項下，手錶會在閒置 5 分鐘後進入低功耗手錶模式。**延長** 選項下，手錶會在閒置 25 分鐘後進入低功耗手錶模式。使用延長模式可能會縮短每次充電的使用時間。

日落後記錄：設定讓裝置在探險期間於日落後記錄追蹤標記。

記錄溫度：記錄手錶周圍或來自已配對溫度感測器的環境溫度。

記錄最大攝氧量：記錄越野跑和超馬活動的最大攝氧量估算值。

重新命名：設定活動名稱。

次數計算：記錄訓練中的動作次數。**僅訓練** 選項可以只在有引導的訓練計數。

重複：記錄複合式運動活動的重複次數。您可以在包含多次轉換的活動中使用這個選項，例如跑泳活動。

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定。

路線數據：記錄室內攀岩活動的路線數據。

路線偏好：設定活動的路線計算偏好([路線設定](#)，第 21 頁)。

跑步功率：記錄跑步功率數據並自訂設定([跑步功率設定](#)，第 39 頁)。

滑降 / 滑行：設定 **自動偵測滑降 / 自動偵測滑行**、**計圈鍵**，以及 **計圈警示** 的選項。

衛星：設定活動使用的衛星系統([衛星設定](#)，第 22 頁)。

區段：顯示活動已儲存的區段([區段](#)，第 22 頁)。自動難度選項會根據您在區段中的表現自動調整區段的目标完賽時間。

區段警示：在接近已儲存的區段時通知您([區段](#)，第 22 頁)。

自我評量：設定您評量活動強度感受的頻率([評量活動](#)，第 8 頁)。

SpeedPro：記錄風浪板活動的進階速度指標。

泳式辨識：自動辨識您在泳池游泳時的泳式。

觸控：在活動期間或僅在地圖畫面啟用觸控螢幕。

觸控鎖定：啟用從螢幕頂端向下滑解鎖觸控螢幕。

跑道偵測：自動偵測您是否在跑步跑道上。

轉換：啟用複合式運動活動的轉換。

單位：設定活動的測量單位。

振動警示：在呼吸訓練活動期間，提示您吸氣或吐氣。

訓練影片：在重訓、有氧、瑜珈或彼拉提斯活動期間，

播放指導動畫。裝置預載的訓練以及從您的 Garmin Connect 帳戶下載的訓練皆會有動畫。

活動警示

您可以為各個活動設定警示，以協助朝特定目標訓練、增加對環境的認知、或導航至您的目的地。部分警示僅適用於特定活動。警示分為三種：事件警示、範圍警示以及循環警示。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以設定手錶在您燃燒到設定的卡路里時警示您。

範圍警示：每當手錶超出某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以設定手錶在您的心率低於每分鐘 60 下 (bpm) 或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：每當手錶記錄到特定的值或間隔時間時，循環警示即會發出通知。例如，您可以將手錶設定為每 30 分鐘警示您。

警示選項	警示類型	說明
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限。
卡路里	事件、循環	設定卡路里數。
自訂	事件、循環	選擇現有的訊息或選擇警示類型新增自訂訊息。
距離	事件、循環	設定距離間隔。
海拔	範圍	設定海拔的上下限。
心率	範圍	設定心率上下限或選擇心率區間變化。請參考 關於心率區間，第 53 頁 或 心率區間表，第 54 頁 。
配速	範圍	設定配速的上下限。
配速	循環	設定目標游泳配速。
功率	範圍	設定最大或最小功率階段。
鄰近	事件	設定一個儲存位置的半徑範圍。
走 / 跑模式	循環	設定每隔一段時間放慢速度步行。
跑步功率	事件、範圍	設定功率區間的上下限。
速度	範圍	設定速度的上下限。
划水率 / 划槳率	範圍	設定每分鐘划水數或划槳數的上下限。
時間	事件、循環	設定時間間隔。
場邊追蹤計時	循環	設定追蹤時間間隔秒數。

設定警示

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個選項：

- 選擇 **新增** 以為該活動新增警示。
- 選擇警示名稱以編輯現有的警示。

- 7 如有需要，選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
- 9 如有需要，開啟警示。

事件警示和循環警示會在您達到警示值時跳出訊息。範圍警示則是在您超出限定範圍(最小與最大值)時跳出訊息。

活動期間播放語音警示

您的手錶可以在跑步或其他活動期間播放鼓勵狀態訊息。播放語音警示期間，手錶或手機會降低主音訊音量以播放訊息。

備註：並非所有活動都有此功能。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 專注模式 > 活動 > 語音警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定語音警示透過手錶喇叭播放，選擇 **音訊輸出 > 手錶**。
 - 要設定語音警示透過手機或連結的藍牙耳機(如有)播放，選擇 **音訊輸出 > 已連結的裝置**。
 - 要在計圈時聽到警示，選擇 **計圈警示**。
 - 要自訂配速及速度資訊的警示，選擇 **配速 / 速度警示**。
 - 要自訂心率資訊的警示，選擇 **心率警示**。
 - 要自訂功率數據的警示，選擇 **功率警示**。
 - 要在開始或停止活動計時器(包含自動暫停功能)時聽到警示，選擇 **計時器事件**。
 - 要聽到訓練警示的音訊警示，選擇 **訓練警示**。
 - 要聽到活動警示的音訊警示，選擇 **活動警示**([活動警示，第 21 頁](#))。

路線設定

您可以變更路線設定以自訂手錶在各種活動中計算路線的方式。

備註：並非每個活動都可使用全部的設定。

在時間錶面，按下  鍵，選擇 **活動**，並選擇一個活動，按下  鍵，選擇活動，然後選擇 **路線偏好**。

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

路線：設定手錶導航路線的方式。選擇 **跟隨路線** 以完全照著顯示的路線導航，不重新計算路線。選擇 **使用地圖** 以使用動態路線導航，在您偏離路線時重新計算路線。

計算方式：設定計算方式以將路線所需時間、距離或高度上升減到最小。

迴避：設定路線中要避開的道路或交通方式。

類型：設定直線導航中指針的行為。

使用 ClimbPro

ClimbPro 功能可以幫助您在路線中管控接下來的每個爬坡段要出多少力。沿著路線前進時，您可以預先或即時檢視爬坡的詳細資訊，包含坡度、距離與海拔上升。裝置會根據長度和坡度，以顏色標示自行車類爬升。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **ClimbPro > 狀態 > 導航時顯示**。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **資料欄位** 以自訂顯示在 ClimbPro 畫面上的資料欄位。
 - 選擇 **警示** 以設定要在爬坡段的起點或起點前特定距離發出警示。
 - 選擇 **下坡** 以開啟或關閉跑步活動的下坡路段。
 - 選擇 **爬坡偵測** 以選擇要在騎乘活動期間偵測的爬坡類型。
- 7 檢視路線的爬坡與路線詳細資料(使用已儲存應用程式，第 5 頁)。
- 8 開始跟隨一條已儲存的路線(導航至目的地，第 48 頁)。

啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測海拔變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘等活動。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **自動爬升 > 狀態**。
- 6 選擇 **總是使用** 或 **不導航時顯示**。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **跑步畫面** 以設定跑步時要顯示的資料畫面。
 - 選擇 **爬升畫面** 以設定爬升時要顯示的資料畫面。
 - 選擇 **反轉顏色** 以於轉換模式時反轉顏色。
 - 選擇 **垂直速度** 以設定爬升的速率。
 - 選擇 **模式切換** 以設定裝置變更模式的速度。

備註：目前畫面 選項讓您自動切換到爬升轉換發生之前檢視的畫面。

衛星設定

您可以變更衛星設定，自訂每個活動使用的衛星系統。如需更多關於衛星系統的資訊，請前往 Garmin.com/aboutGPS。

在時間錶面，按下  鍵，選擇 **活動**，並選擇一個活動，按下  鍵，選擇活動，然後選擇 **衛星**。

備註：並非所有活動都有此功能。

關閉：在此活動中停用衛星系統。

使用預設值：讓手錶使用活動專注模式的預設衛星設定(自訂活動專注模式，第 44 頁)。

僅 GPS：啟用 GPS 衛星系統。

全系統：啟用多個衛星系統。相較於單一 GPS 系統，使用 GPS 加上其它衛星系統能在較具挑戰的環境及快速定位上提供更好的定位結果；但相較於單一 GPS 系統，使用多個衛星系統會也增加電池電量的消耗。

全部 + 多頻帶：在多頻帶啟用多個衛星系統。多頻帶系統使用多個頻率波段，能夠在較苛刻的環境中使用手錶時取得較穩定的航跡紀錄、較精準的定位、改善多重路線錯誤，並減少大氣產生的資料錯誤。

自動選擇：讓手錶使用 SatIQ 技術以根據您的環境動態選擇最佳的多頻段系統。自動選擇 設定能在考量電池效能的前提下提供最佳的定位準確度。

UltraTrac 省電模式：以較低的頻率記錄追蹤標記與感測器資料。啟用 UltraTrac 功能可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的品質。此功能適用於需要較長電力、但不需頻繁更新感測器資料的活動。

區段

您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送跑步或騎乘區段到您的裝置。區段儲存到裝置後，即可與區段競賽，您可以試著追平或超越自己或其他該區段參賽者的個人紀錄。

備註：當您從 Garmin Connect 帳戶下載路線，該路線內的所有區段也會一併下載。

Strava 區段

您可以下載 Strava 區段到您的 Forerunner 裝置上。跟著 Strava 區段騎乘以將您的表現與自己、朋友或職業騎士過去的騎乘紀錄比較。

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

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

檢視區段詳細資料

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
備註：並非所有活動都有此功能。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **區段**。
- 6 選擇一個區段。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **競賽時間** 檢視區段領先者的時間、平均速度或配速。
 - 選擇 **地圖** 以在地圖上檢視區段。
 - 選擇 **海拔圖** 以檢視區段的海拔圖。

與區段競賽

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

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

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 開始跑步或騎乘。
當您接近一條區段，將會出現訊息，便可開始與區段競賽。

4 開始區段競賽。

區段完成時會出現提示訊息。

快捷目錄

您可以透過快捷目錄快速存取手錶功能及選項。您可以新增、重新排序，或移除快捷目錄中的選項 ([自訂快捷目錄，第 24 頁](#))。

從任何畫面，長按  鍵。



Icon	名稱	說明
	ABC	選擇以開啟高度計、氣壓計及電子羅盤應用程式。
	飛行模式	選擇以開啟飛行模式以停用所有無線通訊。
	鬧鐘	選擇以新增或編輯鬧鐘 (設定鬧鐘，第 33 頁)。
	替代時區	選擇以檢視其他時區的目前時間。
	高度計	選擇以開啟高度計畫面。
	援助通知	選擇以發送援助請求 (發出援助需求，第 51 頁)。
	氣壓計	選擇以開啟氣壓計畫面。
	省電模式	選擇以啟用省電模式功能 (自訂省電模式功能，第 55 頁)。
	亮度	選擇以調整螢幕亮度 (顯示與亮度設定，第 37 頁)。
	廣播心率	選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置 (廣播心率數據，第 45 頁)。
	行事曆	選擇以檢視您手機行事曆上接下來的行程。
	攝影機控制	選擇以手動拍照和錄製短片 (使用 Varia 攝影機控制，第 39 頁)。
	時鐘	選擇以開啟 時鐘 應用程式，以設定鬧鐘、計時器、碼錶，或檢視替代時區 (時鐘，第 33 頁)。
	電子羅盤	選擇以開啟電子羅盤畫面。

Icon	名稱	說明
	顯示	選擇以關閉警示、抬手，以及恆亮顯示模式的螢幕 (顯示與亮度設定，第 37 頁)。
	勿擾模式	選擇以啟用勿擾模式。在勿擾模式中，裝置會調暗螢幕亮度並關閉警示和通知。例如您可以在看電影時使用此模式。
	尋找手機	選擇以在配對的手機上播放警示音 (如果手機在藍牙連線範圍內)。藍牙訊號強度會顯示在 Forerunner 手錶畫面上，並會隨著您靠近手機而增加。選擇以導航至 GPS 活動期間遺失的手機 (定位 GPS 活動期間遺失的手機，第 41 頁)。
	手電筒	選擇以開啟 LED 手電筒 (使用 LED 手電筒，第 24 頁)。
	Garmin Share	選擇以開啟 Garmin Share app (Garmin Share，第 41 頁)。
	歷史紀錄	選擇以檢視您的活動歷史紀錄、個人紀錄及總數。
	鎖定裝置	選擇以鎖定按鍵和觸控螢幕，避免不慎按壓及滑動。
	Messenger	選擇以開啟 Garmin Messenger app (使用 Messenger 功能，第 44 頁)。
	音樂	選擇以控制裝置上的音樂播放功能。 選擇以控制裝置或手機上的音樂播放功能。
	通知	依照您的手機的通知設定，檢視您的來電、簡訊、社群網站更新等 (啟用手機通知，第 40 頁)。
	手機	選擇以啟用藍牙以及與配對手機之間的連線。
	手機助理	選擇以連結手機的語音助理 (使用手機助理，第 40 頁)。
	關機	選擇以關閉手錶。
	脈搏血氧感測功能	選擇以開啟脈搏血氧感測應用程式 (脈搏血氧感測功能，第 45 頁)。
	夜覽紅光	選擇以將畫面調整為紅色色調，以方便在低光源環境中使用。
	參考點	選擇以設定導航的參考點 (設定參考點，第 50 頁)。
	儲存位置	選擇以儲存您目前的位置，以便之後導航回來。
	設定	選擇以開啟設定選單。
	睡眠模式	選擇以啟用或停用 睡眠模式 (自訂睡眠專注模式，第 44 頁)。

Icon	名稱	說明
	碼錶	選擇以開始碼錶 (使用碼錶，第 33 頁)。
	日出與日落	選擇以檢視日出、日落和曙暮光時間。
	同步	選擇以同步手錶與配對的手機。
	同步時間	選擇以將手錶與手機或衛星時間同步。
	計時器	選擇以設定倒數計時器 (使用倒數計時器，第 33 頁)。
	觸控	選擇以停用觸控螢幕控制項。
	語音聲控	選擇以開啟語音聲控應用程式並說出指令 (使用語音指令，第 5 頁)。
	音量	選擇以開啟手錶的音量控制。
	電子錢包	選擇以開啟 Garmin Pay 電子錢包並使用手錶付款 (Garmin Pay，第 6 頁)。
	排水	選擇以播放聲音排出喇叭及麥克風孔內的水。
	天氣	選擇以檢視目前天氣預報及目前天氣狀況。
	Wi-Fi	選擇以停用 Wi-Fi 通訊。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的捷徑選單選項 ([快捷目錄，第 23 頁](#))。

- 1 長按 鍵以開啟快捷目錄。
- 2 長按 鍵。
- 3 選擇一個選項：
 - 要新增控制項至選單，選擇 **新增控制項**，然後選擇要新增的控制項。
 - 要變更快捷目錄中的排序，選擇 **重新排序控制項**，選擇要移動的控制項，按下 鍵或 鍵將控制項移動到新的位置，然後按下 鍵選擇該位置。
 - 要從快捷目錄移除捷徑，選擇 **刪除控制項**，然後選擇要移除的控制項。

使用 LED 手電筒

警告

本裝置可能有可以設定多種閃爍模式的手電筒。如果您有癲癇或對強光或閃光敏感，請諮詢您的醫師。

使用手電筒將會降低電池效能，您可以降低其亮度來延長電池使用時間。

- 1 長按 鍵。
- 2 選擇 。
- 3 如有需要，按下 鍵開啟手電筒。
- 4 選擇一個選項：

- 要調整手電筒的亮度或顏色，按下 鍵或 鍵。

小秘訣：在任何畫面，快速按兩下 鍵以開啟手電筒。在前三秒，按下 鍵或 鍵以調整手電筒的亮度或顏色。

- 要設定手電筒以指定模式閃爍，長按 鍵，選擇 **頻閃模式**，選擇一個模式，然後按下 鍵。
- 要顯示您的緊急聯絡人資訊並設定手電筒以求救模式閃燈，長按 鍵，選擇 **求救模式**，然後按下 鍵。

重要

設定手電筒以求救模式閃爍並不會代表您聯絡您的緊急聯絡人或緊急服務。您必須在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊，緊急聯絡人資訊才會出現在裝置上。

編輯自訂手電筒頻閃設定

使用手電筒頻閃會降低電池效能。

- 1 長按 鍵。
 - 2 選擇 > **自訂**。
 - 3 按下 鍵開啟手電筒的頻閃(選用)。
 - 4 選擇 。
 - 5 按下 鍵或 鍵瀏覽到一個頻閃設定。
 - 6 按下 鍵瀏覽設定選項。
- 備註：**選擇慢速閃爍可以減少對電池效能的影響。
- 7 按下 鍵儲存。

概覽

您的手錶預載了許多能提供快速資訊的概覽 ([檢視概覽，第 26 頁](#))。部分概覽需要使用藍牙連結至相容的手機。部分概覽預設是不顯示的，您可以手動將他們加到概覽清單裡 ([自訂概覽清單，第 26 頁](#))。部分概覽為相關指標的集合，例如健康狀態或活動表現。

名稱	說明
ABC	顯示高度計、氣壓計和電子羅盤的合併資訊。
替代時區	顯示其他時區的目前時間 (新增替代時區，第 34 頁)。
高度適應	在超過 800 公尺 (2,625 英尺) 的海拔高度，圖表會顯示您在過去七天依海拔高度調整過的平均脈搏血氧數值、呼吸速率和靜止心率。
高度計	根據壓力變化顯示約略海拔高度。
氣壓計	根據海拔高度顯示環境壓力資料。
身體能量指數	全天配戴可顯示當下的身體能量指數以及過去數小時的指數圖表 (身體能量指數，第 26 頁)。
行事曆	顯示手機行事曆上即將舉行的會議。

名稱	說明
卡路里	顯示當天的卡路里資訊。
攝影機控制	與相容的 Varia 頭燈或尾燈攝影機配對時，讓您手動拍攝照片或錄製影片片段 (使用 Varia 攝影機控制 ，第 39 頁)。
電子羅盤	顯示電子羅盤。
倒數	顯示接下來的倒數計時事件。
騎乘能力	顯示您的騎士類型、有氧耐力、有氧能力和無氧能力 (檢視騎乘能力 ，第 32 頁)。
耐力分數	顯示根據您記錄的所有活動得出的整體耐力的分數、圖表及簡短訊息 (耐力分數 ，第 32 頁)。
已爬樓層	追蹤已爬樓層以及目標進度。
Garmin 教練	您在 Garmin Connect 帳戶中選擇了 Garmin 教練適應性訓練計畫後，便會顯示安排好的訓練活動。訓練計畫會根據您目前的體能狀態、指導情況、時間安排偏好和比賽日期進行調整。
高爾夫	顯示前一回合的高爾夫分數與數據。
健康快報	開始健康快報階段，在您靜止不動的兩分鐘內記錄數項重要的健康指標。此功能可一窺您的整體心血管狀態。手錶會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等指標。 顯示已儲存的健康快報工作階段的摘要。
心率	顯示您目前的心率 (每分鐘心跳數，bpm) 和平均靜止心率 (RHR) 的圖表。
爬坡分數	顯示根據您記錄的所有跑步活動得出的爬坡表現的分數、圖表、貢獻指標及簡短訊息 (爬坡分數 ，第 32 頁)。
歷史紀錄	顯示您的歷史活動與您活動紀錄的圖表 (使用歷史紀錄 ，第 35 頁)。
心率變異度狀態	顯示您的 7 天平均夜間心率變異度 (心率變異度狀態 ，第 27 頁)。
熱血時間	追蹤您進行中度至劇烈活動的時間、每週熱血時間目標，以及目標進度。
inReach 控制項	讓您傳送 inReach 裝置上的訊息 (使用 inReach 遙控 ，第 39 頁)。
時差顧問	在旅行期間顯示您的生理時鐘，並提供指引以協助您適應目的地的時區 (使用時差顧問 ，第 33 頁)。
前次活動	顯示前次記錄活動的簡短摘要。
前次騎乘 前次跑步 前次游泳	顯示前次記錄的活動摘要與該運動的歷史紀錄。
車燈	提供與 Forerunner 手錶配對的 Varia 車燈的自行車車燈控制。
Messenger	顯示您的 Garmin Messenger app 聊天並讓您從手錶回覆訊息 (Garmin Messenger App ，第 43 頁)。

名稱	說明
月相	根據您的 GPS 位置顯示月昇月落時間以及月相。
音樂	讓您控制智慧型手機或裝置上的音樂播放。
小睡	顯示總小睡時間和身體能量指數等級增益。您可以開始小睡計時器並設定鬧鐘來叫醒您 (自訂睡眠專注模式 ，第 44 頁)。
通知	根據您的手機通知設定，警示您來電、簡訊、社群網路更新等 (啟用手機通知 ，第 40 頁)。
主要比賽	顯示您在 Garmin Connect 行事曆中指定為主要比賽的賽事 (比賽行事曆與主要比賽 ，第 32 頁)。
脈搏血氧感測功能	讓您手動測量脈搏血氧 (取得脈搏血氧讀數 ，第 45 頁)。如果您過於活躍導致裝置無法判讀您的脈搏血氧數據，測量不會留下紀錄。
比賽行事曆	顯示您在 Garmin Connect 行事曆中設定的即將到來賽事 (比賽行事曆與主要比賽 ，第 32 頁)。
恢復	顯示恢復時間，最長時間為 4 天。
呼吸	您目前的呼吸速率 (每分鐘呼吸次數) 和 7 天平均值。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。
跑步經濟性	顯示有氧跑步的能量成本。有幾個關鍵指標會影響您的跑步經濟性的估算 (跑步經濟性 ，第 28 頁)。
跑步耐受度	追蹤您在跑步活動中平衡受傷風險與表現提升的能力 (跑步耐受度 ，第 31 頁)。
睡眠教練	根據睡眠及活動歷史、HRV 狀態及小睡習慣，提供睡眠需求建議。
睡眠分數	顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數與睡眠階段資訊。您也可以檢視夜間呼吸變動 (睡眠追蹤 ，第 46 頁)。
步數	追蹤每日步數、步數目標，以及前幾天的資料。
壓力	顯示目前的壓力程度和壓力程度圖表。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。如果您過於活躍，導致裝置無法判斷您的壓力程度，便不會留下相關紀錄。
日出與日落	顯示日出、日落和曙光時間。
溫度	顯示內部溫度感測器取得的溫度資料。
訓練完備程度	顯示一個分數和簡短訊息，幫助您判定每天對訓練的完備程度 (訓練完備程度 ，第 31 頁)。
訓練狀態	顯示您目前的訓練狀態和訓練負荷，讓您瞭解訓練活動對您的體能狀態及表現帶來哪些影響 (訓練狀態 ，第 29 頁)。
天氣	顯示目前的溫度和天氣預報。

檢視概覽

概覽可讓您快速取用健康數據、活動資訊、內建感測器等。手錶在配對後，即可檢視手機的資料，例如健康資訊、天氣或行事曆。

- 1 在時間錶面，按下  鍵以捲動瀏覽概覽清單。



小秘訣：您也可以滑動螢幕以捲動瀏覽或點選以選擇選項。

- 2 按下  鍵以檢視更多資訊。
- 3 選擇一個選項：
 - 按下  鍵以檢視概覽的詳細資訊。
 - 按下  鍵以檢視概覽的更多選項與功能。

自訂概覽清單

- 1 在時間錶面，按下  鍵以檢視概覽清單。
- 2 選擇 **編輯**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要變更該概覽在清單中的位置，選擇一個概覽，按下  鍵或  鍵移動概覽，然後按下  鍵以選擇新的位置。
 - 要從清單中移除概覽，選擇一個概覽，然後選擇 。
 - 要在清單中新增概覽，選擇 **新增**，然後選擇一個或多個概覽。

小秘訣：您可以選擇 **建立資料夾** 以建立一個包含多個概覽的資料夾 (**建立概覽資料夾**，第 26 頁)。

建立概覽資料夾

您可以自訂概覽清單，以建立相關概覽的資料夾。

- 1 在時間錶面，按下  鍵以檢視概覽清單。
- 2 選擇 **編輯** > **新增** > **建立資料夾**。
- 3 選擇要包含在資料夾中的概覽，然後選擇 **完成**。

備註：如果概覽已在概覽循環清單中，您可以將它們移動或複製到資料夾中。
- 4 選擇或輸入資料夾的名稱。
- 5 選擇資料夾的圖示。
- 6 如有需要，選擇一個選項：
 - 要編輯資料夾，在概覽清單中捲動到該資料夾，然後長按  鍵。
 - 要編輯資料夾中的概覽，開啟該資料夾並選擇 **編輯** (**自訂概覽清單**，第 26 頁)。

身體能量指數

手錶會分析您的心率變異度、壓力等級、睡眠品質和活動數據來決定您的整體身體能量指數等級。身體能量指數就像汽車油錶，代表您可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 5 到 100：5 到 25 代表非常低的儲備能量、26 到 50 代表低儲備能量、51 到 75 代表中儲備能量、76 到 100 代表高儲備能量。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊 (**改善身體能量指數資料小秘訣**，第 26 頁)。

改善身體能量指數資料小秘訣

- 戴著手錶入睡可以獲得更準確的結果。
- 良好的睡眠可以補充身體能量指數。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物並不會影響您的身體能量指數。

體能表現數據

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

這些估算值是由 Firstbeat Analytics 提供及支援。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/performance-data/running。

備註：初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

功能閾值功率(FTP)：手錶會使用初始設定的使用者資訊及估算您的功能閾值功率 (**取得 FTP 的估算**，第 28 頁)。

HRV 狀態：手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數，以根據您個人的長期 HRV 平均值決定您的心率變異度 (HRV) 狀態 (**心率變異度狀態**，第 27 頁)。

乳酸閾值：需佩戴胸式心率帶。乳酸閾值指的是肌肉開始加速疲勞的門檻。您的手錶會使用心率資料與配速來測量您的乳酸閾值 (**乳酸閾值**，第 28 頁)。

完賽預估時間：手錶會使用您的最大攝氧量估算值與訓練歷史紀錄提供依據您目前體能狀態的目標完賽時間 (**檢視預估完賽時間**，第 27 頁)。

體能表現狀況：體能表現狀況是您活動 6 至 20 分鐘後的即時評估。您可以將其新增為資料欄位，讓您在活動中檢視您的體能表現狀況。此資料欄位會比較您的即時狀況與平均體能狀態 (**體能表現狀況**，第 28 頁)。

功率曲線(騎乘)：顯示您可維持的輸出功率的變化。您可以檢視過去 1 個月、3 個月或 12 個月的功率曲線 (**檢視您的功率曲線**，第 29 頁)。

跑步經濟性：跑步經濟性是指跑者的能量效率。有幾個關鍵指標會影響您的跑步經濟性的估算 (**跑步經濟性**，第 28 頁)。

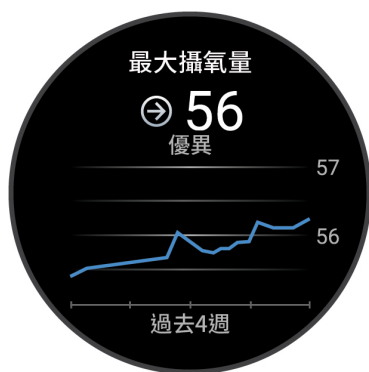
體力：手錶會使用您的最大攝氧量估算值和心率資料來提供即時體力估算。您可以將這項資訊新增為資料畫面，以便在活動期間檢視體力恢復上限及剩餘體力 (**檢視您的即時體力**，第 29 頁)。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量(以毫升為單位) ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值，第 27 頁](#))。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值

最大攝氧量是您表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。裝置已將跑步和騎乘的最大攝氧量估算數值分開，不論您戴著錶在室外跑步或是將 Garmin 裝置與相容的功率計配對，以中強度的狀態進行幾分鐘後，即可得到正確的最大攝氧量。

最大攝氧量估算值會以數值、描述以及彩色量表上的位置顯示於裝置上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊，例如該估算值在您的年齡與性別中排在哪裡。



紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱 ([最大攝氧量標準率等級表，第 67 頁](#))，並前往 www.CooperInstitute.org。

取得跑步的最大攝氧量估算值

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先戴上感測器並將其與您的手錶配對 ([配對無線感測器，第 37 頁](#))。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定 ([設定您的使用者資料，第 53 頁](#)) 並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間，第 53 頁](#))。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。您可以在超馬與越野跑活動中停用最大攝氧量記錄，以避免影響您的最大攝氧量估算值 ([活動設定，第 19 頁](#))。

- 1 開始跑步活動。
- 2 以中強度或高強度在戶外跑步，達到最大心率的 70% 以上。
- 3 經過至少 10 分鐘後，選擇 **儲存**。
- 4 按下 鍵或 鍵瀏覽體能表現數據。

取得騎乘的最大攝氧量估算值

此功能需要搭配功率計與腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。功率計必須與您的手錶配對 ([配對無線感測器，第 37 頁](#))。如果您是使用胸帶式心率感測器，請先將它戴好並與您的手錶配對。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定 ([設定您的使用者資料，第 53 頁](#)) 並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間，第 53 頁](#))。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要多次的騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 開始一個騎乘活動。
- 2 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。
- 3 騎乘結束後，選擇 **儲存**。
- 4 按下 鍵或 鍵瀏覽體能表現數據。

檢視預估完賽時間

完成使用者資料設定 ([設定您的使用者資料，第 53 頁](#)) 與最大心率設定 ([設定您的心率區間，第 53 頁](#)) 以取得最準確的估算值。

您的手錶使用最大攝氧量估算值以及您的訓練歷史紀錄推算您的目標完賽時間 ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值，第 27 頁](#))。手錶會分析您數週的訓練數據以優化此預估完賽時間。

- 1 在時間錶面，按下 鍵以檢視體能表現概覽。
- 2 按下 鍵。
- 3 捲動畫面以檢視預估完賽時間。
- 4 按下 鍵檢視更多詳細資料。



- 5 捲動畫面以檢視其他距離的預估時間。

備註：預估值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。

心率變異度狀態

手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數以決定您的心率變異度 (HRV)。訓練、運動、睡眠、營養，以及健康習慣都會影響心率變異度。HRV 值會因性別、年齡與體能而大不相同。一個平衡的 HRV 狀態可能是健康狀況良好的跡象，例如訓練與恢復的平衡良好、心血管健康，或對壓力有韌性。不平衡或不佳的狀態，則可能是疲勞、需要更多恢復或壓力增加的跡象。要獲得最佳的結果，您應戴著手錶入睡。手錶需要三週的穩定睡眠資料來顯示您的心率變異度狀態。



顏色區間	狀態	說明
綠	平衡	您的 7 天平均 HRV 在基準範圍內。
橘	不平衡	您的 7 天平均 HRV 高於或低於基準範圍。
紅	低	您的 7 天平均 HRV 遠低於基準範圍。
無顏色	不佳 無狀態	您的平均 HRV 值遠低於您的年齡的正常範圍。 無狀態表示沒有足夠的資料產生 7 天平均值。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步，以檢視您目前的心率變異度狀態、趨勢，以及教育性回饋。

體能表現狀況

當您完成一個活動(例如跑步或騎車)，體能表現狀況功能會分析您的配速、心率，以及心率變異度，以即時評估您與平均體能等級相比的表現能力。這差不多是您與您的基準最大攝氧量估算值的即時差異百分比。

體能表現狀況的範圍在 -20 到 +20 之間。裝置會在您開始活動的 6 到 20 分鐘後顯示體能表現狀況分數。例如，+5 表示您已充分休息，能夠有不錯的跑步或騎乘表現。您可以將體能表現狀況新增為資料欄位到您的訓練畫面之一，以在活動中監測自己的能力。體能表現狀況也可以當作一個疲勞程度的指標，特別是在一趟長程跑步或者騎乘訓練後。

備註：裝置需要數次帶有心率的跑步或騎乘，以取得準確的最大攝氧量估算值，並瞭解您的跑步或騎乘能力(關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 27 頁)。

檢視體能表現狀況

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。

- 1 新增 **體能表現狀況** 到一個資料畫面(自訂資料畫面，第 19 頁)。
- 2 開始跑步或騎乘。
6 到 20 分鐘後，裝置上會出現您的體能表現狀況。
- 3 瀏覽到設定的資料畫面以檢視跑步或騎乘時的體能表現狀況。

跑步經濟性

跑步經濟性可以測量跑步的能量成本。最大攝氧量測量的是身體在激烈運動中可以運用的最大氧氣量，跑步經濟性反映的則是您的身體將該能量轉化為跑步表現的效率。跑步經濟性是以每公斤體重每公里消耗的毫升氧氣

來表示(ml/kg/km)。數字越低表示消耗的能量越少。

條件：您必須使用可以測量步速損失的相容配件(如 HRM 600)記錄過數個戶外跑步或田徑跑步活動。

關鍵因素：跑步經濟性會使用您的基本資料資訊、跑步歷史紀錄、心率、速度，以及跑步動態。步速損失是不可缺少的因素，因為它代表您的腳踩到地面時減速的程度(跑步動態，第 38 頁)。為取得最佳結果，請確認您的身高和體重設定正確(設定您的使用者資料，第 53 頁)。

瞭解結果：別忘了跑步經濟性說到底看得就是有氧表現。在跑道或平坦地形上輕鬆跑個 30 分鐘最有機會深入剖析這個指標。室內跑步和越野跑步不會用來估算或更新跑步經濟性。如需更多資訊，請前往 [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running)，並參閱附錄(跑步經濟性評級，第 68 頁)。

查看跑步經濟性

- 在錶面上，按下 鍵以檢視跑步表現概覽。

備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽清單中(自訂概覽清單，第 26 頁)。

- 在 Garmin Connect app 中，選擇 **••• > 表現數據 > 跑步經濟性**。
您也可以將跑步經濟新增到首頁資料中。

取得 FTP 的估算

在取得功能閾值功率(FTP)估算值之前，您必須先將手錶與功率計配對(配對無線感測器，第 37 頁)，且需取得您的最大攝氧量估算值(取得騎乘的最大攝氧量估算值，第 27 頁)。

手錶會根據初始設定的使用者資料及最大攝氧量估算值估算您的 FTP。手錶會在您使用功率計維持高強度騎乘期間自動偵測您的 FTP。要得到最準確的估算，您騎乘時也應佩戴心率感測器。

- 1 在時間錶面，按下 鍵以檢視體能表現概覽。
- 2 按下 鍵。
- 3 按下 鍵或 鍵以檢視您的 FTP 估算值。

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

	紫	優異
	藍	傑出
	綠	良好
	橘	普通
	紅	未經訓練

如需更多資訊，請檢視附錄(FTP 等級，第 68 頁)。

乳酸閾值

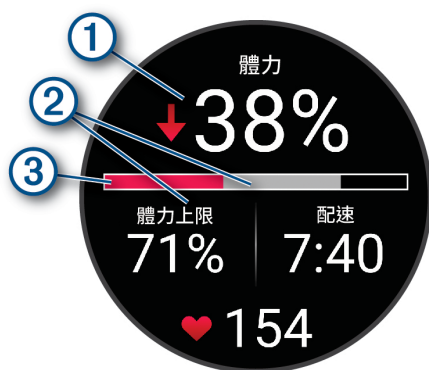
乳酸閾值是指乳酸開始在血液中累積的運動強度。跑步時，此運動強度是以配速、心率或功率估算。當跑者跨過此門檻，疲勞感會開始加速提升。有經驗跑者的閾值約出現在最大心率的 90% 以及 10K 至半馬賽跑的配速之間。一般跑者的乳酸閾值則通常遠低於最大心率的 90%。知道您的乳酸閾值可以幫助您判斷訓練強度或比賽中何時該全力衝刺。

如果您已經知道自己的乳酸閾值心率，可以到使用者資訊設定輸入(設定您的心率區間，第 53 頁)。您可以開啟自動偵測功能，在活動期間自動記錄您的乳酸閾值。

檢視您的即時體力

本裝置可根據心率資料與最大攝氧量估算值提供即時體力估算值(關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 27 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**。
- 3 選擇一個跑步或自行車活動。
- 4 按下  鍵。
- 5 選擇該活動設定。
- 6 選擇 **資料畫面 > 新增 > 體力**。
- 7 按下  鍵或  鍵變更資料畫面的位置(選用)。
- 8 按下  鍵以編輯主要體力資料欄位(選用)。
- 9 開始活動(開始活動，第 8 頁)。
- 10 按下  鍵或  鍵切換到該資料畫面。



- | | |
|---|---|
| ① | 主要體力資料欄位。顯示目前的體力百分比、剩餘的距離，或剩餘的時間。 |
| ② | 體力恢復上限。 |
| ③ | 實際體力。
■ 紅色：體力正在消耗。
■ 橘色：體力持穩。
■ 綠色：體力正在恢復。 |

檢視您的功率曲線

在檢視功率曲線之前，您必須曾在過去 90 天內使用功率計記錄過一次至少 1 個小時的騎乘(配對無線感測器，第 37 頁)。

您可以在 Garmin Connect 帳戶中建立訓練課表。功率曲線會顯示您可維持的輸出功率的變化。您可以檢視過去 1 個月、3 個月或 12 個月的功率曲線。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **表現數據 > 功率曲線**。

訓練狀態

這些數據是能夠幫助您追蹤並了解訓練活動的估算值。您必須使用腕式或相容的胸帶式心率感測器從事活動達兩週，才能得到估算值。自行車表現數據則需要心率感測器與功率計。這些數據在初期手錶仍在了解您的表現

時可能會看似不太準確。

這些估算值是由 Firstbeat Analytics 提供及支援。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/performance-data/running。



訓練狀態：訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷，以及 HRV 狀態的長期變化而得出。

最大攝氧量(VO2 Max.)：最大攝氧量是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量(以毫升為單位)(關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 27 頁)。

HRV：HRV 是您過去七天的心率變異度狀態(心率變異度狀態，第 27 頁)。

短期負荷：短期負荷是您最近運動負荷分數的加權總和，包含運動時間與強度(短期負荷，第 30 頁)。

訓練負荷焦點：手錶會分析您的訓練負荷，並依照每個活動的強度與結構將訓練負荷分類。而訓練負荷焦點會包含每個分類累計的總負荷以及訓練的焦點。手錶會顯示過去 4 週的負荷分布(訓練負荷焦點，第 30 頁)。

恢復時間：讓您知道還需要多少時間才能完全恢復，以進行下一次的高強度訓練(恢復時間，第 31 頁)。

訓練狀態等級

訓練狀態可以看出您的訓練對體能與表現產生的影響。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷及 HRV 狀態的長期變化而得出。您可以使用訓練狀態規劃未來的訓練並持續提升體能。

無狀態：手錶需要您在兩週期間記錄多次帶有最大攝氧量結果的跑步或騎乘活動，才能評估您的訓練狀態。

訓練中斷：您的例行訓練中斷，或連續一週以上訓練遠低於平常的訓練量。訓練中斷表示您無法維持體能等級。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

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

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

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

巔峰狀態：您正處於適合比賽的理想狀態。近期降低的訓練負荷讓您的身體得以充分地從先前的訓練恢

復。您應提前規劃，因為巔峰狀態只能維持短暫的時間。

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

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

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

取得訓練狀態小秘訣

訓練狀態功能需要您最新的體能評估，包含至少每週一次最大攝氧量估算。[\(關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 估算值，第 27 頁\)](#)。為了維持體能趨勢的準確度，室內跑步活動不會產生最大攝氧量估算值。如果您不希望超馬與越野跑活動影響您的最大攝氧量估算值，您可以在這些跑步中停用最大攝氧量記錄[\(活動設定，第 19 頁\)](#)。

要充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 至少每週進行一次戶外跑步或搭配功率計騎乘，期間至少 10 分鐘達到最大心率的 70% 以上。
使用手錶 1 或 2 週後，應該就能看到您的訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄在您的主要訓練裝置上，讓您的手錶瞭解您的體能表現[\(同步活動及表現數據，第 42 頁\)](#)。
- 經常戴著手錶入睡，以持續產生最新的 HRV 狀態。有效的 HRV 狀態可以幫助您在沒有太多活動能記錄到最大攝氧量數值時，還能維持有效的訓練狀態。

短期負荷

短期負荷是您過去七天運動後累積過耗氧量 (EPOC) 的加權總和。此量表會顯示您目前的負荷是低、最佳、高或是極高。最佳範圍是依據您的體能等級與訓練紀錄得出，並會隨著您訓練時間及強度的增減而調整。

訓練負荷焦點

為了最大化體能表現和健身效果，訓練應該分佈在三個類別：低有氧、高有氧及無氧。訓練負荷焦點會顯示您目前的訓練在各個類別的分配並建議訓練目標。訓練負荷焦點需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、最佳或高。在累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算值會有較詳細的目標資訊，幫助您平衡您的訓練活動。

低於目標：您的 4 週訓練負荷在所有強度類別低於最佳。

低有氧缺乏：試著增加更多低有氧活動，以平衡您的高強度活動並讓您恢復。

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

無氧不足：請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

平衡：您的訓練負荷處在平衡的狀態，隨著您繼續訓練，將提供全方位的體能益處。

低有氧：您的訓練負荷主要是低強度有氧活動。這些活動可提供紮實的基礎，幫助您為增加更高強度的訓練做好準備。

高有氧：您的訓練負荷主要是高強度有氧活動。這些活

動有助於提升乳酸閾值、最大攝氧量及耐力。

無氧：您的訓練負荷主要是高強度活動。這可以快速讓體能成長，但應以低有氧活動來平衡。

高於目標：您的 4 週訓練負荷高於最佳。

負荷比

負荷比是您的短期訓練負荷與長期訓練負荷的比率。這項指標有助於您追蹤訓練負荷的變化。

狀態	值	說明
無狀態	無	負荷比會在您訓練 2 週後顯示。
低	低於 0.8	您的短期訓練負荷低於您的長期訓練負荷。
最佳	0.8 到 1.4	短期訓練負荷與長期訓練負荷達到平衡。最佳範圍依據您個人的體能狀態及訓練歷史而定。
高	1.5 到 1.9	您的短期訓練負荷高於您的長期訓練負荷。
非常高	2.0 以上	您的短期訓練負荷遠高於您的長期訓練負荷。

關於訓練效果

訓練效果可測量活動對有氧與無氧體能的影響。訓練效果會在活動期間累積，並隨著活動的進行逐漸增加。訓練效果的計算取決於您的個人資料、訓練歷史紀錄以及活動的心率、持續時間與強度。您的活動帶來的主要好處會以七個不同的訓練效果標籤區分，每個標籤有各自的顏色對應到您的訓練負荷焦點[\(訓練負荷焦點，第 30 頁\)](#)。而每個回饋訊息(例如“高度影響最大攝氧量”)在 Garmin Connect 活動詳細中都有對應的敘述。

有氧訓練效果使用您的心率來測量運動的累積強度如何影響您的有氧體能，並顯示該訓練是否能維持或提升您的體能。運動期間累積的運動後過耗氧量 (EPOC) 會與多樣構成您的體能與訓練習慣的數據比對。穩定的長時間訓練(>180 秒)對提高有氧代謝有益，進而能提升有氧訓練效果。

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

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

訓練效果	有氧益處	無氧益處
0.0 - 0.9	無效果	無效果
1.0 - 1.9	輕度效果	輕度效果
2.0 - 2.9	維持有氧能力	維持無氧能力
3.0 - 3.9	影響有氧能力	影響無氧能力
4.0 - 4.9	大幅影響有氧能力	大幅影響無氧能力
5	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。

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

恢復時間

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

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

恢復時間會在活動後立即出現。該時間會倒數，直到適合您再次嘗試高強度的訓練。裝置會持續根據睡眠、壓力、放鬆，以及身體活動的變化更新您的恢復時間。

恢復心率

如果您訓練時有搭配腕式或胸帶式心率感測器，活動後即可檢視您的恢復心率。恢復心率是運動時的心率減去停止運動兩分鐘後的心率。例如，當您完成跑步訓練停下計時器時，您的心率是 140 bpm，而在停止或緩和兩分鐘後，心率來到 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm (140 減去 90)。部分研究指出恢復心率與心臟健康相關，數值越高代表心臟越健康。

小秘訣：為了取得準確的結果，在裝置計算恢復心率的兩分鐘期間，您應靜止不動。

備註：瑜伽等低影響活動不會計算您的恢復心率。

高溫 / 高海拔體能表現適應

高溫與高海拔等環境因素會影響您的訓練及表現。例如高海拔訓練對於體能可以有正面效果，但是在高海拔環境期間您可能會發現最大攝氧量暫時下降。Forerunner 手錶在環境溫度高於 22° 或高度高於 800 公尺時會提供給適應通知以及最大攝氧量估算值與訓練狀態的更新。您可以在訓練狀態概覽中追蹤您的熱適應及海拔適應狀態。

備註：熱適應功能僅限於 GPS 活動，並需要已配對的手機提供天氣資訊。

暫停及恢復記錄您的訓練狀態

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

您可以在準備好再次開始訓練時恢復訓練狀態。為獲得最好的結果，您每週需要至少一次的最大攝氧量數值(關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 27 頁)。

- 1 要暫停您的訓練狀態時，選擇一個選項：
 - 在訓練狀態概覽，長按  鍵，並選擇 **選項 > 暫停訓練狀態**。
 - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現數據 > 訓練狀態 >  > 暫停訓練狀態**。
- 2 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
- 3 要恢復您的訓練狀態時，選擇一個選項：
 - 在訓練狀態概覽，長按  鍵，並選擇 **選項 > 暫停訓練狀態**。
 - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現數據 > 訓練狀態 >  > 暫停訓練狀態**。
- 4 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。

訓練完備程度

訓練完備程度為一個分數與一個簡短訊息，能夠幫助您

判斷是否準備好進行當天的訓練。分數會使用下列因子，並在一天中持續計算及更新：

- 睡眠分數 (昨晚)
- 恢復時間
- 心率變異度狀態
- 短期負荷
- 睡眠紀錄 (過去 3 晚)
- 壓力紀錄 (過去 3 天)

顏色區間	分數	說明
 紫	95-100	最佳 達到最佳狀態
 藍	75-94	高 準備迎接挑戰
 綠	50-74	中 隨時可以開始
 橘	25-49	低 該放慢速度
 紅	1-24	不佳 讓身體恢復



過去的訓練完備度分數可以在您的 Garmin Connect 帳戶中查看。

跑步耐受度

跑步耐受度功能旨在協助您在累積里程能夠平衡受傷風險與表現提升。手錶上的跑步耐受度概覽會顯示您今天的短期負荷、這個訓練週的里程數估算，以及數週的跑步耐受度與衝擊負荷趨勢圖。

衝擊負荷 (英里或公里)：您的衝擊英里 (或公里) 是指以輕鬆的配速 (基線) 在平坦地面上跑 1 英里 (或公里) 對身體產生的機械負荷。衝擊負荷是使用如跑步強度、跑上坡或下坡，以及跑步動態數據等因素估算。例如，如果您在丘陵地跑了 5 英里，您的衝擊負荷可能會是 8，代表實際負荷等同於跑了 8 個基線英里。同樣地，如果您輕鬆慢跑跑了 3 英里，衝擊負荷可能只有 2.5。

短期衝擊負荷：短期衝擊負荷是您當天可以跑的量的指標，基於您當週的跑步耐受度。您每記錄的一個新的跑步的衝擊負荷會直接加到您的短期衝擊負荷，且該負荷的影響會隨著時間的經過逐漸減少。

每週衝擊負荷：這個值代表您在每個訓練週的跑步衝擊的未加權加總。您可以在 Garmin Connect 設定中設定訓練週。這個值會顯示您的衝擊水位在當訓練週

的填滿狀況。它也是衝擊負荷與跑步耐受度週歷史檢視的基礎。

耐受度：耐受度反映的是根據您的跑步歷史紀錄，您的身體可以承受的最大短期負荷。每個人的數值不同，且會在每個訓練週開始時，依照科學化分析您最近以及長期跑步的歷史紀錄而調整。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/performance-data/running。

瞭解結果：比起輕鬆慢跑，困難、快速地跑步會產生較高的地面反作用力，並會對身體造成較多損耗。跑步中步行的部分僅會產生正常跑步一半的衝擊。您可以在跑步活動歷史紀錄中檢視衝擊負荷與實際里程數的圖表。一個健康的跑步方式絕對少不了傾聽自己的身體，並搭配數據的使用。

耐力分數

您的耐力分數能根據所有帶有心率數據的活動記錄，協助您了解您的整體耐力。您可以檢視提升耐力分數的建議，以及長期下來對建構耐力貢獻最大的運動。

顏色區間	說明
粉紅	菁英
紫	優異
藍	專家
綠	熟練
黃	進階
橘	中階
紅	休閒

如需更多資訊，請參閱附錄(耐力分數等級，第 68 頁)。

爬坡分數

您的爬坡分數能根據您的訓練歷史及最大攝氧量估算值，協助您了解您目前的上坡跑步能力。您的手錶會在您進行戶外跑步活動期間，偵測坡度大於 2% 的路段。您可以檢視您的爬坡耐力、爬坡肌力及爬坡分數變化。

顏色區間	分數	說明
粉紅	95-100	菁英
紫	85-94	專家
藍	70-84	老手
綠	50-69	進階
橘	25-49	初階
紅	1-24	休閒

檢視騎乘能力

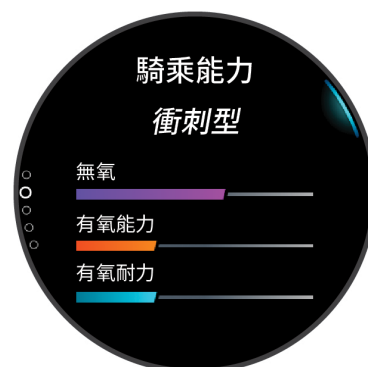
在檢視騎乘能力之前，您必須有 7 天的訓練紀錄、使用者資訊中的最大攝氧量資料(關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 27 頁)，以及配對功率計的功率曲線資料(檢視您的功率曲線，第 29 頁)。

騎乘能力是衡量您在三個方面表現的指標：有氧耐力、有氧能力和無氧能力。騎乘能力包括您目前的騎士類型，例如爬坡者。您在使用者資訊中輸入的資訊如體重，也能夠幫助您判斷您的騎士類型(設定您的使用者資料，第 53 頁)。

1 在時間錶面，按下  鍵以檢視騎乘能力概覽。

備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽清單中(自訂概覽清單，第 26 頁)。

2 按下  鍵檢視您目前的騎士類型。



3 按下  鍵以檢視您騎乘能力的詳細分析(選用)。

比賽行事曆與主要比賽

當您將賽事新增至您的 Garmin Connect 行事曆時，您可以新增主要賽事概覽以在手錶上檢視賽事(概覽，第 24 頁)。賽事日期必須在接下來的 365 天內。手錶會顯示賽事倒數、您的目標時間或預估完賽時間(僅限跑步賽事)，以及天氣資訊。



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

如果新增超過一個賽事，系統會提示您選擇一個主要賽事。

視賽事的可用路線資料，您可以檢視海拔資料和路線圖，並新增 PacePro 計畫(PacePro 配速訓練，第 10 頁)。

為比賽進行訓練

如果您有最大攝氧量估算值，手錶可以提供每日訓練建議，幫助您為跑步或自行車賽事訓練(關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 27 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 ●●●。
- 2 選擇 訓練與規劃 > 比賽和賽事 > 尋找賽事。
- 3 搜尋您所在地區的賽事。
您也可以選擇 建立賽事 建立您自己的賽事。
- 4 選擇 新增至行事曆。
- 5 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
- 6 在手錶上，捲動至主要比賽概覽以檢視您主要比賽賽事的倒數計時。

- 7 在時間錶面，按下  鍵，並選擇一個跑步或自行車活動。

備註：如果您已完成至少一次包含心率資料的戶外跑步活動，或一次含心率和功率資料的騎乘活動，手錶會顯示每日訓練建議。

新增天氣位置

- 1 在時間錶面，按下  鍵以檢視天氣概覽。
- 2 按下  鍵。
- 3 在第一個概覽畫面，按下  鍵。
- 4 選擇 **新增地點**，並搜尋一個地點。
- 5 如有需要，重複步驟 3 到 4，以新增更多位置。
- 6 按下  鍵，然後選擇一個位置，以顯示該位置的天氣。

使用時差顧問

在您可以使用時差顧問概覽前，您必須先在 Garmin Connect app 中規劃一段旅程（在 [Garmin Connect App 中規劃一段旅程](#)，第 33 頁）。

您可以在旅行中使用時差顧問概覽，以檢視您的生理時鐘與當地時間的差距，並獲得降低時差影響的指引。

- 1 在時間錶面按下  鍵，以檢視 **時差顧問** 概覽。
- 2 按下  鍵查看您的生理時鐘與當地時間的比較，以及整體的時差程度。
- 3 選擇一個選項：
 - 按下  鍵以檢視您目前時差程度的相關說明訊息。
 - 要檢視能協助您減緩時差症狀的建議事項的時間表，按下  鍵。

在 Garmin Connect App 中規劃一段旅程

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 時差顧問 > 新增旅程詳細資料**。
- 3 依照螢幕指示操作。

時鐘

設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘。

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，長按  鍵。
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定並儲存第一個鬧鐘，輸入鬧鐘時間。
 - 要設定並儲存更多鬧鐘，選擇 **新增鬧鐘**，並輸入鬧鐘時間。

編輯鬧鐘

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，長按  鍵。
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉鬧鐘。
 - 選擇 **時間** 以編輯鬧鐘時間。
 - 選擇 **重複** 以將鬧鐘設定為定時重複，並選擇鬧鐘重複的時間。
 - 選擇 **聲音與振動** 以選擇鬧鐘通知類型。
 - 選擇 **名稱** 以選擇鬧鐘的說明內容。
 - 選擇 **刪除** 以刪除鬧鐘。

使用倒數計時器

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，長按  鍵。
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 計時器**。
- 3 如果您先前未儲存過計時器，使用觸控螢幕或  鍵與  鍵輸入時間。
- 4 如果您先前已儲存過計時器，選擇一個選項：
 - 要設定倒數計時器，但不儲存，選擇 **限時計時器**，然後輸入時間。
 - 要設定並儲存新的倒數計時器，選擇 **編輯 > 新增計時器**，然後輸入時間。
 - 要設定已儲存的倒數計時器，選擇該計時器。
- 5 按下  鍵以開始計時。
- 6 如有需要，選擇一個選項：
 - 要停止計時，選擇  鍵。
 - 要重新計時，選擇  鍵。
 - 要儲存計時，選擇 **⋮ > 儲存計時器**。
 - 要讓計時器過期後自動重新啟動，選擇 **⋮ > 重新啟動**。
 - 要自訂計時器通知，選擇 **⋮ > 聲音與振動**。

刪除倒數計時器

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，長按  鍵。
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。
- 2 選擇 **時鐘 > 計時器 > 編輯**。
- 3 選擇一個計時器。
- 4 選擇 **刪除**。

使用碼錶

- 1 選擇一個選項：

- 在時間錶面，長按  鍵。
- 在時間錶面，按下  鍵。
- 長按  鍵。

2 選擇 **時鐘 > 碼錶**。

3 按下  鍵以開始計時。

4 按下  鍵以開始計圈計時器 ①。



碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。

5 按下  鍵以停止兩個計時。

6 選擇一個選項：

- 要將兩個計時器都重置，按下  鍵。
- 要將碼錶時間儲存為活動，按下  鍵，再選擇 **儲存活動**。
- 要重置計時器並離開碼錶，按下  鍵，再選擇 **完成**。
- 要檢視計圈計時器，按下  鍵，再選擇 **檢視**。
備註：檢視 選項只會在有多個計圈時出現。
- 要在不重置計時器的狀態下返回時間錶面，按下  鍵，並選擇 **回到錶面**。
- 要啟用或停用計圈記錄，按下  鍵，並選擇 **計圈鍵**。

新增替代時區

您可以在顯示額外時區的當地時間。

1 選擇一個選項：

- 在時間錶面，長按  鍵。
- 在時間錶面，按下  鍵。
- 長按  鍵。

小秘訣：您也可以在此清單中檢視您的替代時區 ([自訂概覽清單，第 26 頁](#))。

2 選擇 **時鐘 > 替代時區 > 新增時區**。

3 按下  鍵或  鍵在地圖上瀏覽區域，然後按下  鍵選擇區域。

4 選擇一個時區。

編輯替代時區

1 選擇一個選項：

- 在時間錶面，長按  鍵。
- 在時間錶面，按下  鍵。
- 長按  鍵。

小秘訣：您也可以在此清單中檢視您的替代時區 ([自訂概覽清單，第 26 頁](#))。

2 選擇 **時鐘 > 替代時區**。

3 選擇一個時區。

4 按下  鍵。

5 選擇一個選項：

- 要在概覽清單中顯示該時區，選擇 **設為最愛**。
- 要輸入自訂時區名稱，選擇 **重新命名**。
- 要輸入自訂時區縮寫，選擇 **縮寫**。
- 要變更時區，選擇 **變更時區**。
- 要刪除該時區，選擇 **刪除**。

新增倒數計時事件

1 選擇一個選項：

- 在時間錶面，長按  鍵。
- 在時間錶面，按下  鍵。
- 長按  鍵。

小秘訣：您也可以在此清單中檢視您的替代時區 ([自訂概覽清單，第 26 頁](#))。

2 選擇 **時鐘 > 倒數 > 新增**。

3 輸入名稱。

4 選擇年份、月份、日期。

5 選擇一個選項：

- 選擇 **全天**。
- 選擇 **特定時間**，然後輸入時間。

6 選擇一個圖示。

編輯倒數計時事件

1 選擇一個選項：

- 在時間錶面，長按  鍵。
- 在時間錶面，按下  鍵。
- 長按  鍵。

小秘訣：您也可以在此清單中檢視您的替代時區 ([自訂概覽清單，第 26 頁](#))。

2 選擇 **時鐘 > 倒數**。

3 選擇一個倒數計時事件。

4 按下  鍵，選擇 **設為最愛** 以在概覽清單中顯示該倒數計時事件(選用)。

5 按下  鍵，然後選擇 **編輯倒數**。

6 選擇要編輯的選項：

- 選擇 **名稱** 以重新命名事件。
- 選擇 **日期** 以變更日期。
- 選擇 **時間** 以變更時間。
- 選擇 **類型** 以變更事件類型。
- 選擇 **縮寫** 以為事件新增縮寫名稱。
- 選擇 **地點** 以新增事件地點。
- 選擇 **提醒** 以新增事件提醒。
- 選擇 **每年重複** 以設為每年重複事件。
- 選擇 **刪除倒數計時** 以刪除事件。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或速度、計圈資料及選用的感測器資訊。

備註：如果裝置容量已滿，將會從最舊的資料開始覆寫。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含已儲存的活動資料、個人紀錄與總數。

手錶內的歷史紀錄概覽可讓您快速檢視您的活動資料(概覽，第 24 頁)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
出現近期活動的長條圖。
- 3 選擇一個選項：
 - 要變更長條圖的區間，按下  鍵，然後選擇 **圖表選項**。
 - 要按照運動項目檢視您的個人紀錄，按下  鍵，然後選擇 **紀錄**(個人紀錄，第 35 頁)。
 - 要檢視每週或每月的總計，按下  鍵，然後選擇 **總計**(檢視數據總計，第 35 頁)。
 - 要檢視您的活動歷史紀錄，按下  鍵，然後選擇一個活動。

複合式運動歷史紀錄

裝置會儲存活動的複合式運動整體摘要，包括總距離、時間、消耗熱量及選用配件的資料。它也會針對不同的運動和轉換區間，將活動資料分類，好讓您比較相似的訓練並追蹤轉換時的速度。轉換紀錄包括距離、時間、平均速度，以及卡路里。

個人紀錄

當您完成活動時，手機會顯示您在此次活動中達成的所有新個人紀錄。個人紀錄包含主要肌力訓練動作的最高重量、常見比賽距離的最快時間、以及最長的跑步、騎乘或游泳距離。

備註：騎乘活動的個人紀錄還包括最大爬升與最佳功率(需搭配功率計)。

檢視個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 按下  鍵，並選擇 **個人紀錄**。
- 4 選擇一個運動。
- 5 選擇一個紀錄。
- 6 選擇 **檢視個人紀錄**。

還原個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 按下  鍵，並選擇 **個人紀錄**。
- 4 選擇一個運動。

5 選擇要還原的紀錄。

6 選擇 **上次紀錄** > ✓。

備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

清除個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 按下  鍵，並選擇 **個人紀錄**。
- 4 選擇一個運動。
- 5 選擇一個選項：
 - 要刪除一個紀錄，請選擇該紀錄，然後選擇 **清除個人紀錄** > ✓。
 - 要刪除該運動的所有紀錄，選擇 **清除所有紀錄** > ✓。

備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

檢視數據總計

查看儲存在手錶內的總計距離與時間資料。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 按下  鍵，然後選擇 **總計**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇一個選項檢視每週或每月的總計。

通知與警示設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定** > **通知與警示**。

智慧通知：自訂出現在手錶上的通知(啟用手機通知，第 40 頁)。

健康與保健：自訂出現在手錶上的健康與保健警示(健康與保健警示，第 35 頁)。

報告設定：啟用報告，並自訂報告資料與主題。您可以選擇 **早安晨報** 以建立與編輯早安晨報中的每日訊息(自訂您的早安晨報，第 36 頁)。您可以選擇 **晚安報告** 以設定晚安報告的時間(自訂您的晚安報告，第 36 頁)。您可以選擇 **選擇主題** 以自訂報告的背景主題。

系統警示：設定時間(設定時間警示，第 36 頁)、氣壓計(設定暴風雨警示，第 36 頁)或手機連結警示(開啟手機連結警示，第 36 頁)。

通知中心：啟用通知中心以檢視新的通知(檢視通知，第 40 頁)。

健康與保健警示

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定** > **通知與警示** > **健康與保健**。

每日摘要：顯示您睡眠時段前幾小時的身體能量每日摘要。每日摘要可以讓您了解您的每日壓力及活動歷史如何影響您的身體能量指數(身體能量指數，第 26 頁)。

壓力警示：在壓力消耗掉您身體能量等級時通知您。

休息警示：在您獲得休息後通知您並顯示身體能量的變

化。

心率變化通知：透過設定讓裝置在心率超過或低於目標值時傳送警示通知您(設定**心率變化警示**，第 36 頁)。

時差顧問：提供旅行的時差症狀建議，例如睡眠與運動建議(使用**時差顧問**，第 33 頁)。

久坐警示：提醒您持續移動。

目標警示：在您達成每日步數目標、每日爬樓層目標，以及週熱血時間目標時通知您。

設定心率變化警示

⚠ 重要

此功能僅會在您至少十分鐘沒有活動後，心率高於或低於您設定的特定 bpm 值時警示您。當您的心率在您於 Garmin Connect app 設定的睡眠時段期間低於選擇的閾值時，此功能不會通知您。此功能也不會通知您任何可能的心臟狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如有任何與心臟相關的疑問，請務必諮詢您的醫師或醫療院所。

您可以設定心率閾值。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 健康與保健 > 心率變化通知**。
- 3 選擇 **上限警示** 或 **下限警示**。
- 4 設定心率閾值。

每次您的心率超過或低於心率閾值時，手錶將顯示訊息及發出振動。

早安晨報

您的手錶會在您平常的起床時間顯示早安晨報。捲動以檢視報告，包含天氣、睡眠、夜間心率變異度狀態等(自訂您的**早安晨報**，第 36 頁)。

自訂您的早安晨報

備註：您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中自訂這些設定。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 報告設定 > 早安晨報**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要啟用或停用早安晨報，選擇 **顯示報告**。
 - 要自訂早安晨報顯示的資料順序和類型，選擇 **編輯報告**。
 - 要在您的早安晨報編寫及新增自訂訊息，選擇 **自訂每日訊息 > 編輯訊息**。

晚安報告

手錶會在您睡覺前顯示晚安報告。捲動以檢視報告，其中包括您的每日步數、身體能量指數、睡眠教練建議、行事曆事件等(自訂您的**晚安報告**，第 36 頁)。

自訂您的晚安報告

備註：您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中自訂這些設定。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 報告設定 > 晚安報告**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **顯示報告** 以啟用或停用晚安報告。
 - 選擇 **編輯報告** 以自訂晚安報告顯示的資料順序和類型。
 - 選擇 **排定報告** 以設定晚安報告的警示時間。

設定時間警示

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 系統警示 > 時間**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要設定在實際日落前的指定分鐘或小時前發出警示音，選擇 **距離日落 > 狀態 > 開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
 - 要在實際日出的數分鐘或數小時前發出警示，選擇 **距離日出 > 狀態 > 開啟**，再選擇 **時間** 並輸入時間。
 - 要每個小時發出警示，選擇 **每小時 > 開啟**。

設定暴風雨警示

⚠ 警告

此警示僅作為參考資訊提供用途，不應作為追蹤天氣變化的主要資訊來源。您有責任檢閱天氣報告與狀況，對周圍環境保持警覺，並做出安全判斷，特別是在天氣險惡時。忽略此警告可能導致嚴重人身傷害甚至死亡。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 系統警示 > 氣壓計 > 暴風雨警示**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉警示。
 - 選擇 **氣壓變化率** 以更新觸發暴風雨警報的氣壓變化值。

開啟手機連結警示

您可以設定您的手錶在配對的智慧型手機連線或斷線時警示您。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 通知與警示 > 系統警示 > 手機**。

聲音與振動設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 聲音與振動**。您也可以針對睡眠與活動等不同的情境自訂這些設定(專注模式，第 44 頁)。

音量：將所有聲音靜音或調整喇叭音量。

警示音：警示時播出音效。

按鍵提示音：在按下按鍵時播出音效。

振動：設定警示與按下按鍵時的手錶振動。

顯示與亮度設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 顯示與亮度**。您也可以針對睡眠與活動等不同的情境自訂這些設定 ([專注模式，第 44 頁](#))。

亮度：設定螢幕的亮度等級。

永遠顯示：設定時間錶面的資料可見並降低背景亮度。此選項會影響電池效能與螢幕壽命 ([關於 AMOLED 螢幕，第 57 頁](#))。

文字大小：調整螢幕上的文字大小。

夜覽紅光：將畫面調整成紅色、綠色或橘色色調，讓您在低光源環境中使用手錶並維持夜間視力。

抬手：在您抬起並轉動手臂看手腕時開啟螢幕。

螢幕關閉時間：設定螢幕自動關閉前持續的時間。

觸控：啟用觸控螢幕。您可以選擇 **僅地圖** 只在地圖畫面啟用觸控螢幕。

觸控鎖定：在螢幕關閉後鎖定觸控螢幕。啟用此設定時，您可以向下滑以解鎖觸控螢幕。

連結功能

將手錶與相容的手機配對，就能使用連結功能 ([配對您的手機，第 39 頁](#))。將手錶連上 Wi-Fi 網路，還可以使用更多功能 ([連接 Wi-Fi 網路，第 41 頁](#))。

感測器與配件

Forerunner 手錶內建多種感測器，您也可以在您活動時，配對更多的無線感測器。

無線感測器

您的手錶可以透過 ANT+ 或藍牙技術與無線感測器配對使用 ([配對無線感測器，第 37 頁](#))。裝置配對完畢後，您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面，第 19 頁](#))。如果您的手錶有隨附感測器，則兩者已完成配對。如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 Garmin.com.tw/buy 找到該感測器。

感測器類型	說明
揮桿感測器	您可以使用 Approach 高爾夫球桿感測器自動追蹤揮桿數據，包括位置、距離，以及球桿類型。
電動自行車	您的手錶可以搭配電動自行車使用，騎乘期間在手錶上檢視自行車資料，例如電池與範圍資訊。
延伸顯示	您可以使用延伸顯示模式，在進行騎乘或鐵人三項活動時於相容的 Forerunner 裝置上顯示手錶的資料畫面。
外部心率	您可以使用 HRM 200、HRM 600、HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列心率感測器等外部感測器，以在活動期間檢視心率資料。部分心率感測器也可以儲存資料或提供跑步動態資訊 (跑步動態，第 38 頁) (跑步功率，第 38 頁)。

感測器類型	說明
步頻感測器	當您在室內進行訓練或者 GPS 訊號微弱時，可以改用步頻感測器記錄配速和距離。
耳機	您可以使用藍牙耳機聽 Forerunner 手錶中的音樂 (連結藍牙耳機，第 53 頁)。
inReach	inReach 遙控功能讓您使用 Forerunner 手錶控制您的 inReach 裝置 (使用 inReach 遙控，第 39 頁)。
車燈	您可以使用 Varia 智慧自行車燈改善對周遭環境的認知。搭配 Varia 頭燈攝影機，您也可以在騎乘過程中拍照與錄影 (使用 Varia 攝影機控制，第 39 頁)。
功率	您可以使用 Rally、Vector 等功率計，在手錶上檢視您的功率資料，並根據自己的目標和能力調整功率區間 (設定功率區間，第 54 頁)，或者運用範圍警示功能，讓您在達到特定功率區間時收到通知 (設定警示，第 21 頁)。
雷達	您可以使用 Varia 自行車車尾雷達改善對周遭環境的認知，並在其他車輛接近時接收警示。有了 Varia 雷達攝影機尾燈，您也可以在騎乘期間拍照和錄影 (使用 Varia 攝影機控制，第 39 頁)。
跑步動態感測器	您可以使用跑步動態感測器記錄跑步動態資料，然後在手錶上檢視 (跑步動態，第 38 頁)。
變速	您可以使用電子變速器顯示騎乘期間的變速資訊。感測器進入調整模式後，Forerunner 手錶便會顯示目前的調整值。
Shimano Di2	您可以使用 Shimano® Di2™ 電子變速器顯示騎乘期間的變速資訊。感測器在調整模式時，Forerunner 手錶會顯示目前的調整值。
智慧訓練台	您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力 (使用室內訓練台，第 10 頁)。
速度 / 踏頻	您可以將速度或踏頻感測器安裝在自行車上，以便在騎乘過程中檢視相關資料。如有需要，您可以手動輸入輪圈周長 (輪圈尺寸和周長，第 69 頁)。
tempe	您可以將 tempe 溫度感測器安裝在暴露於環境空氣中的牢固的綁帶或繩圈上，使其穩定提供準確的溫度資料。

配對無線感測器

當您首次透過 ANT+ 或藍牙連線將無線感測器與手錶連結時，您必須將手錶與感測器配對。完成配對後，當您開始活動且感測器已啟用並在連結範圍內時，手錶會自動與感測器連結。如需更多有關連結類型的資訊，請前往 Garmin.com/hrm_connection_types。

1 戴上心率感測器，裝上感測器，或按下按鍵以喚醒感

測器。

備註：如需配對資訊，請參閱無線感測器的使用者手冊。

- 2 將手錶帶到感測器的 3 公尺之內。

備註：配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。

- 3 在時間錶面，長按  鍵。

- 4 選擇 **手錶設定 > 連結 > 感測器與配件 > 新增**。

- 5 選擇一個選項：

- 選擇 **搜尋全部**。
- 選擇您的感測器類型。

感測器與手錶配對完成後，感測器狀態會從 搜尋中變成已連結。感測器數據會顯示在資料畫面循環清單或自訂資料欄位中。您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 19 頁)。

心率配件跑步配速與距離

HRM 600、HRM-Fit 與 HRM-Pro 系列配件會根據您的使用者資訊和感測器從每一步測量到的移動來計算跑步配速與距離。心率感測器可在沒有 GPS 時提供跑步配速與距離，例如在跑步機上跑步時。使用 ANT+ 技術或安全藍牙連線時，您可以在相容的 Forerunner 手錶上檢視跑步配速與距離。您也可以相容的第三方訓練 app 中檢視。

配速與距離的準確度會隨著校正而改善。

自動校正：手錶的預設設定為 **自動校正**。心率配件會在您每次在戶外戴著與其相連的相容 Forerunner 手錶跑步時進行校正。

備註：自動校正功能不適用於室內跑步、越野跑或超馬活動 ([記錄跑步配速與距離小秘訣](#)，第 38 頁)。

手動校正：您可以在戴著您已連結的心率配件完成跑步機跑步後，選擇 **校正與儲存** 以手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 9 頁)。

記錄跑步配速與距離小秘訣

- 更新您的 Forerunner 手錶的軟體 ([產品更新](#)，第 59 頁)。
- 戴著您已連結的 HRM 600、HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列配件完成數次有 GPS 訊號的戶外跑步。要注意的是您在戶外的配速範圍必須符合您在跑步機上的配速範圍。
- 如果您會跑過沙地或積雪，請前往感測器設定並關閉 **自動校正**。
- 如果您之前曾經透過 ANT+ 技術連結過相容的步頻感測器，請將步頻感測器的狀態設為 **關閉**，或將其從已連結感測器清單中移除。
- 完成一次有手動校正的跑步機跑步 ([校正跑步機距離](#)，第 9 頁)。
- 如果自動與手動校正似乎不準確，請前往感測器設定，並選擇 HRM **配速與距離 > 重置校正數據**。

備註：您可以嘗試關閉自動校正，然後再次手動校正 ([校正跑步機距離](#)，第 9 頁)。

跑步動態

跑步動態是您跑姿的即時反饋。您的 Forerunner 手錶內有加速度計，可計算 5 種跑姿指標。要檢視所有跑姿指標，必須將 Forerunner 手錶與 HRM 600、HRM-

Fit、HRM-Pro 系列配件或其他測量軀幹動作的跑步動態配件配對。如需更多資訊，請前往 [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running)。

指標	感測器類型	說明
步頻	手錶或相容配件	步頻為每分鐘的步數，顯示的數字為總步數(左右腳加總)。
步幅	手錶或相容配件	步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。
垂直振幅	手錶或相容配件	跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離，測量單位為公分。
移動效率	手錶或相容配件	垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。
觸地時間	手錶或相容配件	觸地時間是跑步時每一步與地面接觸的時間。單位為毫秒。 備註： 步行期間不會計算觸地時間指標。
觸地時間平衡	限相容配件	觸地時間平衡顯示跑步時左腳/右腳的觸地時間平衡，以百分比顯示。例如 53.2% 加上一個左箭頭或右箭頭。
步速損失	僅 HRM 600	步速損失是指跑步時，腳著地時的減速幅度。以公分/秒為單位。數值通常越低越好，因為它表示重新加速所需的推進力較小。 備註： 步行時不可使用步速損失指標。
步速損失百分比	僅 HRM 600	步速損失百分比是指腳著地時減速幅度占目前跑速的百分比。這可以說明步速損失在跑速較快時通常會增加的現象。

跑步動態資料遺失小秘訣

這裡提供的是使用相容跑步動態配件的小秘訣。如果配件未連結到您的手錶，手錶會自動切換到腕式跑步動態。

- 確認您有跑步動態配件，例如 HRM 600、HRM-Fit 或 HRM-Pro。
- 依照使用說明，將跑步動態配件與手錶再配對一次。
- 如果您使用的是 HRM 600 配件，請使用安全藍牙連結而非開放式連結與手錶配對。
如需更多有關連結類型的資訊，請前往 [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types)。
- 如果您使用的是 HRM-Fit 或 HRM-Pro 系列配件，請使用 ANT+ 而非藍牙將其與手錶配對。
- 如果跑步動態數據只顯示 0，請確認配件沒有戴反。
備註：步行時某些指標不會顯示 ([跑步動態](#)，第 38 頁)。

跑步功率

Garmin 的跑步功率是使用測量到的跑步動態、使用者體重、環境數據和其他感測器資料計算得出。功率數值估算跑者施加於路面的力量，並以瓦特顯示。對於一些跑者來說，使用跑步功率做為衡量難度的指標，可能會比

使用配速或心率更適合。跑步功率會比心率更能即時反映費力程度，而且它可以呈現出上坡、下坡和風的影響，這是配速數據無法做到的。更多資訊請前往 [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running)。

跑步功率可以透過相容的跑步動態配件或手錶感測器測量。您可以自訂跑步功率資料欄位，以檢視您的功率輸出並調整您的訓練(資料欄位，第 61 頁)。您可以設定功率警示，以便在達到指定功率區間時收到通知(活動警示，第 21 頁)。

跑步功率區間會使用根據性別、體重和平均能力的預設值，可能與您的個人能力不符。您可以在手錶上或使用 Garmin Connect 帳戶手動調整您的區間(設定功率區間，第 54 頁)。

跑步功率設定

在時間錶面，按下  鍵，選擇 **活動**，選擇一個跑步活動，按下  鍵，選擇該活動的設定，然後選擇 **跑步功率**。

狀態：啟用或停用記錄 Garmin 跑步功率資料。如果您偏好使用第三方跑步功率資料，可以使用此設定。

來源：讓您選擇用來記錄跑步功率資料的裝置。智慧模式選項會自動偵測並使用跑步動態配件(如果有)。未連結配件時，手錶使用以手腕記錄的跑步功率資料。

考量風力：啟用或停用在計算跑步功率時使用風力資料。風力資料為手錶及手機上可用的速度、方向與氣壓資料的整合。

游泳時胸帶式心率

HRM 600、HRM-Pro 系列、HRM-Swim 及 HRM-Tri 心率配件可以在游泳時記錄並儲存心率數據。您可以新增心率資料欄位以檢視您的心率數據(自訂資料畫面，第 19 頁)。

備註：當心率感測器位於水中時，胸帶式心率數據不會出現在您相容的手錶上。

您必須先在已配對的手錶上開始一個計時活動，以便在之後查看心率資料。當您休息離開水域時，心率配件即將您的心率資料傳送到手錶，儲存計時活動時手錶也會自動下載已儲存的心率數據。資料下載時您必須保持心率配件為離開水面，且位於手錶範圍內(3 公尺)啟用的狀態。您可以在手錶的歷史紀錄和 Garmin Connect 帳戶中查看心率資料。

如果同時有腕式心率及胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據。

使用 Varia 攝影機控制

注意

部分司法管轄區可能禁止或管制錄影、錄音或攝影，或可能要求在所有當事人知情並同意的情況下才可進行。您有責任釐清並遵守裝置使用地區的所有適用法律、規定及其他限制。

在使用 Varia 攝影機控制之前，您必須先將配件與手錶配對(配對無線感測器，第 37 頁)。

1 選擇一個選項：

- 將 **攝影機控制** 控制項新增至手錶(自訂快捷目錄，第 24 頁)。

- 將 **攝影機控制** 概覽新增至手錶(自訂概覽清單，第 26 頁)。

2 從 **攝影機控制** 控制項或概覽，選擇一個選項：

- 選擇  >  檢視攝影機設定。
- 選擇  >  記錄騎乘。
- 選擇  拍照。
- 選擇  儲存短片。

inReach 遙控

inReach 遠端功能可讓您使用 Forerunner 手錶控制 inReach 衛星通訊器。如需更多關於相容裝置的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/buy](https://garmin.com.tw/buy)。

使用 inReach 遙控

使用 inReach 遙控功能前，必須先將 inReach 概覽新增至概覽清單中(自訂概覽清單，第 26 頁)。

- 開啟 inReach 衛星通訊器。
- 在 Forerunner 手錶上，按下  鍵以檢視 inReach 概覽。
- 按下  鍵搜尋您的 inReach 衛星通訊機。
- 按下  鍵配對您的 inReach 衛星通訊機。
- 按下  鍵，並選擇一個選項：
 - 要發送 SOS 訊息，選擇 **啟動 SOS**。
備註：請於真實緊急狀況時才使用 SOS 功能。
 - 要傳送簡訊，選擇 **訊息** > **新訊息**，選擇訊息聯絡人，再輸入訊息文字或選擇一個快速文字選項。
 - 要傳送預設訊息，選擇 **傳送預設訊息**，並從清單中選擇一則訊息。
 - 要在活動中檢視計時器和移動距離，選擇 **追蹤**。

手機連結功能

使用 Garmin Connect app 配對 Forerunner 手錶，便可在手錶上使用手機連線功能(配對您的手機，第 39 頁)。

- Garmin Connect、Connect IQ 等 app 的功能(手機 App 及電腦應用軟體，第 41 頁)
- 概覽(概覽，第 24 頁)
- 快捷目錄功能(快捷目錄，第 23 頁)
- 安全與追蹤功能(安全與追蹤功能，第 50 頁)
- 手機互動功能，例如通知(啟用手機通知，第 40 頁)

配對您的手機

要使用手錶的智慧連結功能，必須先在 Garmin Connect app 內進行配對，而非從手機的藍牙設定頁面配對。

1 選擇一個選項：

- 在手錶的初始設定中，出現手機配對提示時，選擇 。
- 若您先前略過了配對步驟，在時間錶面，長按  鍵，並選擇 **手錶設定** > **連結** > **配對手機**。
- 如果您想配對新的手機，在時間錶面，長按  鍵，並選擇 **手錶設定** > **連結** > **手機** > **配對手機**。

2 用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕指示完成配對與設定。

從手錶撥打電話

備註：此功能只有當您的手錶是與相容的手機透過藍牙連結時才能使用。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **手機**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要使用撥號鍵盤撥打電話號碼，選擇 ，撥打號碼，然後選擇 。
 - 要撥給通訊錄中的電話號碼，選擇 ，選擇一個聯絡人，然後選擇一個電話號碼(新增聯絡人，第 51 頁)。
 - 要檢視最近在手錶上撥出或接聽的電話，向上滑。

備註：手錶無法同步您手機上的最近通話紀錄。

小秘訣：您可以選擇  在電話接通前掛斷。

使用手機助理

如要使用手機助理功能，您的手錶必須透過藍牙與相容的手機連結(配對您的手機，第 39 頁)。前往 Garmin.com/voicefunctionality 查看相容手機的資訊。

您可以透過手錶上的內建喇叭和麥克風與手機上的語音助理溝通。前往 Garmin.com/voicefunctionality/tips 取得設定手機助理的小秘訣。

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，按下  鍵。
 - 長按  鍵。**備註：**您可以自訂快捷目錄(自訂快捷目錄，第 24 頁)。
- 2 選擇 **手機助理**。
成功連上手機的語音助理時，會出現 。
- 3 說出指令句，如 打電話給媽媽 或 傳送簡訊。
備註：手機助理只能以音訊溝通。

啟用手機通知

您可以自訂在日常使用中，來自配對手機的通知在手錶上的顯示方式與提示音效。

備註：您可以在 專注模式 設定中調整睡眠或活動期間的通知(專注模式，第 44 頁)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 連結 > 手機 > 通知**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要啟用手機通知，選擇 **狀態 > 開啟**。
 - 要啟用手機來電通知，選擇 **來電**，然後選擇狀態、聲音，以及振動偏好設定。
 - 要啟用簡訊通知，選擇 **簡訊**，然後選擇狀態、聲音，以及振動偏好設定。
 - 要啟用手機 app 通知，選擇 **App**，然後選擇狀態、聲音，以及振動偏好設定。
 - 要在操作之前隱藏通知詳細資訊，選擇 **隱私**，然後選擇一個選項。
 - 要變更手錶顯示通知的時間長度，選擇 **逾時**。
 - 要在手錶的簡訊回覆中加入簽名，選擇 **署名**。**備註：**此功能只適用於相容的 Android 手機。

檢視通知

您可以從多個選單位置在手錶上檢視手機通知。

- 1 選擇一個選項：
 - 在時間錶面，向下滑以檢視通知中心。
 - 在時間錶面，向上滑以檢視通知概覽。
小秘訣：您可以在概覽中，將個別通知向左滑以將其清除。
 - 在時間錶面，按下  鍵，並選擇 **通知** 以檢視通知應用程式。
 - 長按  鍵，然後選擇 **通知** 以檢視通知控制項。
- 2 選擇一個通知。
- 3 按下  鍵檢視更多選項。
- 4 捲動至通知頂端，再選擇 **全部關閉** 以關閉所有通知。

接聽來電

當連結的手機收到來電，手錶會顯示來電者的名稱或電話號碼。

- 要接聽電話，選擇 。
- 要拒接電話，選擇 。
- 要拒接電話並立即傳送簡訊回覆，選擇 **回覆**，並從清單中選擇一則訊息。
備註：要傳送簡訊回覆，您必須透過藍牙與相容的 Android 手機連結。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於相容的 Android 手機。

當在手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息快速回覆。您可以在 Garmin Connect app 自訂訊息的內容。

備註：此功能透過您的手機發送簡訊，簡訊的限制與費用依據您的費率方案有所不同，相關的限制與費用請連繫您的電信商進行了解。

- 1 在時間錶面，按下  鍵以檢視通知中心。
- 2 選擇一則簡訊通知。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **回覆**。
- 5 從清單中選擇一則訊息。
手機會發送 SMS 簡訊回覆。

管理通知

您可以使用相容的手機管理 Forerunner 手錶上要顯示的通知。

選擇一個選項：

- 如果您使用的是 iPhone®，前往 iOS® 的通知設定，然後選擇要在手機與手錶上顯示的通知。
備註：所有您在 iPhone 中啟用的通知都會出現在您的手錶上。
- 如果您使用的是 Android 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **... > 設定 > 智慧通知 > App 通知**，然後選擇要在手錶上出現的通知。

關閉藍牙手機連結

您可以在快捷目錄中關閉藍牙手機連結。

備註：您可以增加選項至快捷目錄([自訂快捷目錄](#)，第 24 頁)。

- 1 長按  鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉 Forerunner 手錶與手機的藍牙連線。
請參閱手機的使用者手冊以關閉手機的藍牙功能。

開啟或關閉找回手機警示

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 連結 > 手機 > 尋找手機警示**。

定位 GPS 活動期間遺失的手錶

當您的配對手機在 GPS 活動期間斷開連線時，您的 Forerunner 手錶會自動儲存 GPS 位置。您可以使用此功能協助您找到在活動中遺失的手錶。

- 1 開始一個 GPS 活動。
- 2 當出現提示導航至裝置的最後已知位置時，選擇 。
- 3 導航至地圖上的地點([儲存或導航至地圖上的地點](#)，第 47 頁)。
- 4 按下  鍵檢視指向該地點的電子羅盤(選用)。
- 5 當您的手錶位於手機的藍牙範圍內時，螢幕上會顯示藍牙訊號的強度。
藍牙訊號的強度會隨著您靠近您的手機增加。

Wi-Fi 連結功能

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

音源內容：讓您同步第三方音樂服務商的音源內容。

球場更新：讓您下載並安裝高爾夫球場更新。

地圖下載：讓您下載和安裝地圖。

軟體更新：下載或安裝最新軟體。

訓練課表與訓練計畫：您可以在 Garmin Connect 帳號中瀏覽並選擇訓練課表及訓練計畫。當您的手錶下次連上 Wi-Fi 時，檔案將會傳送到您的手錶上。

連接 Wi-Fi 網路

連接 Wi-Fi 網路前，您必須先將手錶與手機上的 Garmin Connect app 或電腦上的 Garmin Express 應用軟體連結。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 連結 > Wi-Fi > 我的網路 > 搜尋網路**。
手錶會顯示附近的 Wi-Fi 網路清單。
- 3 選擇一個網路。
- 4 如有需要，輸入網路的密碼。

手錶連上此網路，並將此網路新增到已儲存網路清單。
手錶進到此網路範圍內時會自動重新連線。

Garmin Share

注意

您有責任在分享位置資訊給他人前謹慎評估。請務必確保您認識並信任您分享資訊的對象。

Garmin Share 功能可以讓您利用藍牙與其他相容的

Garmin 裝置無線分享資料。當 Garmin Share 啟用且相容的 Garmin 裝置在範圍內時，您可以選擇儲存的位置、路線或訓練，透過直接、安全的裝置對裝置連結傳給另一個裝置，不需要手機或 Wi-Fi 連線。

使用 Garmin Share 分享資料

使用此功能之前，兩個相容裝置都必須啟用藍牙，並保持距離在 3 公尺內。出現提示時，您也必須同意使用 Garmin Share 與其他 Garmin 裝置分享您的資料。

與另一台相容的 Garmin 裝置連結時，您的 Forerunner 手錶可以傳送及接收資料([使用 Garmin Share 接收資料](#)，第 41 頁)。您也可以在不同類型的裝置之間傳送您的資料。例如，您可以從您的 Edge 自行車錶分享一條最愛的路線到相容的 Garmin 手錶。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **Garmin Share > 分享**。
- 3 選擇一個類別，然後選擇一個項目。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **分享**。
 - 選擇 **新增更多 > 分享** 以選擇多個要分享的項目。
- 5 等待裝置尋找相容的裝置。
- 6 選擇一個裝置。
- 7 在兩個裝置上確認六位數 PIN 碼相符，然後選擇 。
- 8 等待裝置傳輸資料。
- 9 選擇 **再次分享** 可與另一位使用者分享相同的項目(選用)。
- 10 選擇 **完成**。

使用 Garmin Share 接收資料

使用此功能之前，兩個相容裝置都必須啟用藍牙，並保持距離在 3 公尺內。出現提示時，您也必須同意使用 Garmin Share 與其他 Garmin 裝置分享您的資料。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **Garmin Share**。
- 3 等待裝置尋找範圍內相容的裝置。
- 4 選擇 。
- 5 在兩個裝置上確認六位數 PIN 碼相符，然後選擇 。
- 6 等待裝置傳輸資料。
- 7 選擇 **完成**。

Garmin Share 設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 連結 > Garmin Share**。

狀態：讓手錶透過 Garmin Share 發送及接收項目。

忘記裝置：移除所有曾與這支手錶分享項目的裝置。

手機 App 及電腦應用軟體

您可以使用同一個 Garmin 帳戶，將手錶連結至多款 Garmin 手機 app 以及電腦應用軟體。

Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 中加入好友。Garmin Connect 提供了多種追蹤、分析、分享以及互相鼓勵的

工具。記錄您活躍生活中的活動，包含跑步、步行、騎乘、游泳、健行、三鐵，還有更多。如要註冊免費帳戶，可以從手機的 app 商店下載 app (Garmin.com/connectapp)，或前往 connect.Garmin.com。

儲存活動：在使用手錶完成並儲存活動後，您可以將活動上傳到您的 Garmin Connect 帳戶，無儲存期限。

分析資料：檢視更多關於活動的詳細資訊，包括時間、距離、海拔、心率、熱量消耗、步頻、跑步動態、鳥瞰圖、配速和速度表，以及自訂分析報表。

備註：有些資料需要搭配選購的配件，例如心率感測器。



規劃您的訓練：選擇健身目標並載入一個逐日訓練計畫。

追蹤您的進度：您可以追蹤您的每日步數，加入好友的挑戰，並達成您的目標。

分享您的活動：您可以加入好友以追蹤彼此的活動，或分享活動的連結。

管理您的設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的手錶及使用者設定。

快捷輸入：使用智慧型手機的鍵盤快速輸入文字至裝置。

Garmin Connect+ 訂閱

您可以透過 Garmin Connect+ 訂閱增進 Garmin Connect 帳戶上可用的資料、連結，以及訓練。如要註冊，可以從手機的 app 商店下載 Garmin Connect app，或前往 connect.Garmin.com。

Active Intelligence (AI)：接收關於您的數據與活動的 AI 剖析

LiveTrack+：傳送 LiveTrack 簡訊、接收個人化的基本資料頁面，以及檢視先前的 LiveTrack 階段。

追蹤室內活動：即時檢視室內活動與訓練的數據，讓您在活動中調整自己的表現。

訓練指導：取得更多特定 Garmin 教練訓練計畫的專家支援與指導。

表現儀表板：個人化檢視包含自訂圖表與圖形的訓練數據。

社交功能：取得專屬徽章、徽章挑戰，以及雙倍挑戰積分。您將可以用自訂外框更新您的個人頭像。

使用 Garmin Connect App

將手錶與手機配對後 ([配對您的手機，第 39 頁](#))，使用 Garmin Connect app 上傳所有活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

1 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。

2 將手錶帶到手機的 10 公尺內。

手錶會自動將您的資料同步至 Garmin Connect app 與您的 Garmin Connect 帳戶。

使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新手錶軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並將手錶與相容的手機配對 ([配對您的手機，第 39 頁](#))。

將手錶與 Garmin Connect app 同步 ([使用 Garmin Connect App，第 42 頁](#))。

當有新軟體可用時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送到您的手錶。

整合訓練狀態

如果您的 Garmin Connect 帳戶有使用多個 Garmin 裝置，您可以選擇一個裝置要作為日常使用或訓練目的的主要數據來源。

在 Garmin Connect app 中，選擇 **... > 設定**。

主要訓練裝置：為訓練狀態及負荷焦點等訓練指標設定主要數據來源。

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

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

同步活動及表現數據

您可以透過 Garmin Connect 帳戶將其他 Garmin 裝置中的活動和體能表現數據同步到您的 Forerunner 手錶。這可以讓手錶更精確地顯示您的訓練與體能。

舉例來說，您可以使用 Edge 自行車錶記錄騎乘活動，然後在 Forerunner 手錶上檢視活動的詳細資訊與恢復時間。

將您的 Forerunner 手錶及其他 Garmin 裝置與 Garmin Connect 帳戶同步。

小秘訣：您可以在 Garmin Connect app 中指定一個主要訓練裝置以及主要穿戴裝置 ([整合訓練狀態，第 42 頁](#))。

您在其他 Garmin 裝置上記錄的近期活動與表現數據會出現在您的 Forerunner 手錶上。

在電腦上使用 Garmin Connect

Garmin Express 應用軟體會透過電腦將您的手錶連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的手錶。您也可以將音樂加入手錶 ([載入個人音源內容，第 52 頁](#))。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。

2 前往 Garmin.com/express。

3 下載並安裝 Garmin Express 應用軟體。

4 開啟 Garmin Express 應用軟體，並選擇 **新增裝置**。

5 依照螢幕指示操作。

使用 Garmin Express 更新軟體

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

1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。

有新軟體時，Garmin Express 會將其傳送至裝置。

2 依照螢幕指示操作。

3 更新過程中請勿從電腦拔除裝置。

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

手動與 Garmin Connect 同步數據

備註：您可以增加選項至快捷目錄([自訂快捷目錄](#)，第 24 頁)。

1 長按  鍵以檢視快捷目錄。

2 選擇 **同步**。

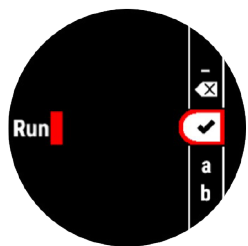
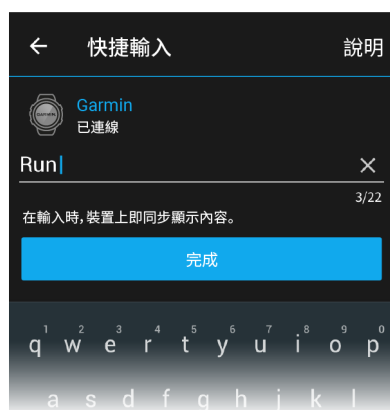
使用快捷輸入

快捷輸入可讓您用 Garmin Connect app 快速輸入文字至您的裝置。

每當您的裝置出現文字欄時，Garmin Connect app 就會開啟快捷輸入鍵盤。您在鍵盤上輸入的文字會同步出現於的文字欄中。

快捷輸入預設為啟用。若要關閉快捷輸入，在 Garmin Connect app 中選擇 **設定 > 快捷輸入**。

備註：在文字欄出現之前，Garmin Connect app 必須開啟且與您的裝置配對。



Connect IQ 功能

您可以使用手錶或手機上的 Connect IQ 商店([Garmin.com/connectiqapp](#))將 Connect IQ 應用程式、概覽、音樂供應商、錶面等新增至手錶。

錶面：自訂手錶時鐘畫面的外觀。

裝置應用程式：增加互動功能到您的手錶，例如概覽或新的戶外或健身活動類型。

資料欄位：下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。您可以為內建功能及頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

音樂：新增音樂服務商到您的手錶。

下載 Connect IQ 功能

從 Connect IQ app 下載功能前，您必須先將您的 Forerunner 手錶與手機配對([配對您的手機](#)，第 39 頁)。

1 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。

2 如有需要，選擇您的手錶。

3 選擇一個 Connect IQ 功能。

4 依照螢幕指示操作。

使用電腦下載 Connect IQ 功能

1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。

2 前往 [apps.Garmin.com](#) 並登入。

3 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。

4 依照螢幕指示操作。

Garmin Explore

Garmin Explore 網站與 app 可以讓您建立路線、航點與收藏、規劃旅程，同步航跡、上傳活動，以及使用雲端儲存。不論線上或離線都提供進階規劃，讓您與相容的 Garmin 裝置分享及同步資料。您可以使用 app 下載地圖供離線存取，並導航到任何地點，不需使用行動網路數據。

您可以從手機的 app 商店下載 Garmin Explore app ([Garmin.com/exploreapp](#))，或直接前往 [explore.Garmin.com](#)。

Garmin Messenger App



警告

Garmin Messenger app 的 inReach 功能，包括 SOS、追蹤，以及 inReach 天氣，必須搭配連結的 inReach 衛星通訊器及有效的衛星訂閱方案，否則無法使用。準備在旅行中使用前，請務必先在戶外測試 app 功能正常。



重要

Garmin Messenger app 的非衛星訊息功能不應被仰賴為取得緊急援助的主要方式之一。

注意

本 app 可以透過網際網路(使用無線網路或手機的行動數據)或鈹衛星網路運作。如果使用行動數據，您配對的手機必須配備資費方案且位於數據傳輸的網路覆蓋範圍內。如果您位於沒有網路覆蓋的區域，則需要有效的衛星訂閱方案，您的 inReach 衛星通訊器才能使用鈹衛星網路。

您可以使用本 app 傳送訊息給其他 Garmin Messenger app 的使用者，包括沒有 Garmin 裝置的朋友與家人。任何人都可以下載本 app 並連結手機，即可使用網路與其他 app 使用者進行通訊(無需登入)。App 使用者還可以與其他 SMS 手機號碼建立群組訊息串。被加入群組的新成員可以下載本 app 查看其他人的討論內容。

使用無線網路或手機的行動數據傳送的訊息不會對衛星訂閱產生數據費用或額外的費用。如果接收的訊息曾嘗試透過鈹衛星網路與網際網路雙方傳送，則可能會產生費用。適用您的行動數據方案的一般簡訊費率。

您可以從手機的 app 商店下載 Garmin Messenger app

(Garmin.com/messengerapp)。

使用 Messenger 功能

⚠ 重要

Garmin Messenger app 的非衛星訊息功能不應被仰賴為取得緊急援助的主要方式之一。

注意

要使用 Messenger 功能，您的 Forerunner 手錶必須透過藍牙與相容手機上的 Garmin Messenger app 連結。

手錶上的 Messenger 功能可讓您從 Garmin Messenger 手機 app 檢視、撰寫，以及回覆訊息。

- 1 在時間錶面，按下  鍵以檢視 **Messenger** 概覽。
小秘訣： Messenger 功能在手錶上有概覽、應用程式，以及快捷目錄選項可以使用。
- 2 選擇該概覽。
- 3 如果這是您第一次使用 **Messenger** 功能，請用手機掃描 QR 碼，並依照螢幕指示完成配對與設定。
- 4 在手錶上選擇一個選項：
 - 要撰寫新訊息，選擇 **新訊息**，選擇收件者，然後選擇一個預設訊息或自行撰寫訊息。
 - 要檢視對話，向下捲動，然後選擇一個對話。
 - 要回覆訊息，選擇一個對話，選擇 **回覆**，然後選擇一個預設訊息或自行撰寫訊息。

Garmin Golf App

Garmin Golf app 可以讓您從 Forerunner 裝置上傳計分卡以檢視詳細的數據及擊球分析。高爾夫球手可以使用 Garmin Golf app 在不同的球場上競賽。超過 43,000 個球場有排行榜，任何人都能加入。您可以開啟錦標賽賽事並邀請球員參加。如果持有 Garmin Golf 會員，您還可以在手機和 Forerunner 裝置上檢視果嶺地形資料。

Garmin Golf app 會與您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Golf app (Garmin.com/golfapp)。

專注模式

專注模式會依照不同的情境調整手錶的設定與行為，例如睡眠或活動。當您在啟用專注模式時變更了設定，這只會更新該專注模式的設定。

自訂睡眠專注模式

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 專注模式 > 睡眠**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **時間表**，選擇一天，並輸入您平常的睡眠時間。
 - 選擇 **錶面** 以使用睡眠錶面。
 - 選擇 **通知與警示** 以調整手機通知、健康與保健警示，以及系統警示 ([通知與警示設定](#)，第 35 頁)。
 - 選擇 **聲音與振動** 以調整警示音語振動設定 ([聲音與振動設定](#)，第 36 頁)。
 - 選擇 **顯示與亮度** 以調整螢幕設定 ([顯示與亮度設定](#)，第 37 頁)。

定，第 37 頁)。

自訂活動專注模式

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 專注模式 > 活動**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **衛星** 以設定用於所有活動的衛星系統。
小秘訣： 您可以為各活動自訂 **衛星** 設定 ([活動設定](#)，第 19 頁)。
 - 選擇 **語音警示** 以在活動期間啟用語音警示 ([活動期間播放語音警示](#)，第 21 頁)。
 - 選擇 **通知與警示** 以調整手機通知、健康與保健警示，以及系統警示 ([通知與警示設定](#)，第 35 頁)。
 - 選擇 **顯示與亮度** 以調整螢幕設定 ([顯示與亮度設定](#)，第 37 頁)。
 - 選擇 **聲音與振動** 以調整警示音語振動設定 ([聲音與振動設定](#)，第 36 頁)。

健康與保健設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 健康與保健**。

腕式心率： 自訂腕式心率感測器設定 ([腕式心率感測器設定](#)，第 45 頁)。

脈搏血氧感測： 設定脈搏血氧模式 ([設定脈搏血氧感測模式](#)，第 46 頁)。

Move IQ： 開啟 Move IQ 活動自動偵測。當您的動作符合常見訓練的動作模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 活動會顯示活動類型和持續時間，但不會出現在您的活動清單或新聞摘要中。若要獲取更詳細及正確的資訊，您可以使用裝置中的活動項目來記錄運動。

腕式心率

本手錶配備腕式心率感測器，您可以在心率概覽中檢視自己的心率數據 ([檢視概覽](#)，第 26 頁)。

本手錶也可以與胸帶式心率感測器搭配使用。如果開始活動時同時具備腕式心率與胸帶式心率數據，手錶會使用胸帶式心率數據。

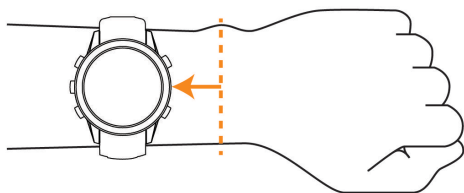
佩戴手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/fitandcare。

- 請依圖示建議佩戴手錶。

備註： 手錶佩戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率數據，手錶在您跑步或訓練時不應滑動。讀取脈搏血氧時，您應保持靜止不動。



備註：光學感測器位於手錶背面。

- 如需更多腕式心率的相關資訊，請參閱 [異常心率數據小秘訣](#)，第 45 頁。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 46 頁。
- 如需更多關於準確度的資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。
- 如需更多關於手錶配戴及保養的資訊，請前往 Garmin.com/fitandcare。

異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦抹防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背面的心率感測器。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 等待 ♥ 圖示轉為實心後再開始活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀到心率。

備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

腕式心率感測器設定

在時間錶面，長按 鍵，選擇 **手錶設定 > 健康與保健 > 腕式心率**。

狀態：啟用腕式心率感測器。預設值為 自動，會自動使用腕式心率感測器，除非您配對了外部的心率感測器。

備註：停用腕式心率感測器也會停用脈搏血氧感測器。您可以從脈搏血氧概覽手動取得讀數。

來源切換：當您佩戴手錶及外部心率感測器時，選擇心率數據的最佳來源。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/dynamicsourceswitching/。

廣播心率：廣播您的心率資料至配對的裝置 ([廣播心率數據](#)，第 45 頁)。

廣播心率數據

您可以從手錶廣播您的心率數據，並在已配對的裝置上檢視。廣播心率數據會降低電池效能。

小秘訣：您可以自訂活動設定，在您開始活動時自動廣播心率數據 ([活動設定](#)，第 19 頁)。例如，您可以在騎乘自行車時將心率數據廣播到 Edge 自行車錶。

1 選擇一個選項：

- 長按 鍵，然後選擇 **手錶設定 > 健康與保健 > 腕式心率 > 廣播心率資料**。
- 長按 鍵以開啟快捷目錄，然後選擇 ♥。

備註：您可以增加選項至快捷目錄 ([自訂快捷目錄](#)，第 24 頁)。

2 按下 鍵。

手錶開始廣播心率。

3 將您的手錶與相容的裝置配對。

備註：每種相容於 Garmin 的裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。

4 按下 鍵停止廣播您的心率數據。

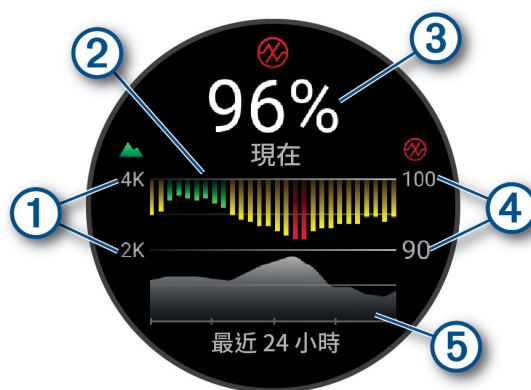
脈搏血氧感測功能

您的手錶具備腕式血氧感測功能，可偵測末梢血液中氧的飽和度 (SpO2)。血液中的含氧量會隨著海拔高度上升而下降。

您可以檢視脈搏血氧概覽以手動讀取脈搏血氧數值 ([取得脈搏血氧讀數](#)，第 45 頁)。您也可以開啟全天脈搏血氧偵測 ([設定脈搏血氧感測模式](#)，第 46 頁)。當您靜止不動檢視脈搏血氧概覽時，手錶會分析您的血氧飽和度及所處海拔。海拔資訊能協助您了解您的脈搏血氧讀數相對於不同海拔如何變化。

在手錶上，您的脈搏血氧讀數會以血氧百分比與顏色顯示於圖表中。在您的 Garmin Connect 帳戶中，您可以檢視有關脈搏血氧讀數的更多細節，包含過去幾天的趨勢。

如需更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。



- | | |
|---|---------------------|
| ① | 海拔高度軸。 |
| ② | 您過去 24 小時平均血氧濃度的圖表。 |
| ③ | 您最新的血氧濃度數值。 |
| ④ | 血氧濃度百分比軸。 |
| ⑤ | 您過去 24 小時所在海拔的圖表。 |

取得脈搏血氧讀數

您可以檢視脈搏血氧概覽以手動讀取脈搏血氧數值。概覽會顯示您最近一次的血氧飽和度百分比、過去 24 小時的每小時平均數值圖表，以及過去 24 小時的海拔圖。

備註：首次檢視脈搏血氧概覽時，手錶必須取得衛星訊號，才能判斷您的海拔高度。請先到戶外開放空間等待手錶接收衛星訊號。

1 當坐下或靜止時，從時間錶面按下 鍵以檢視脈搏血氧概覽。

1 (X 為手錶 icon 的左下按鈕)

2 按下 鍵以檢視概覽詳細資訊並開始讀取脈搏血氧讀數。

3 保持靜止最多 30 秒。

備註：如果您動作過大導致手錶無法取得您的脈搏血氧讀數，螢幕會出現訊息而非百分比。您可以在靜止數分鐘後，再次查看自己的血氧飽和度。要獲得最佳的結果，當手錶在偵測血氧飽和度時，請將佩戴手錶的手腕舉在心臟高度。

4 按下 鍵以檢視過去七天的脈搏血氧飽和度圖表。

設定脈搏血氧感測模式

1 在時間錶面，長按 鍵。

2 選擇 **手錶設定** > **健康與保健** > **脈搏血氧感測**。

3 選擇一個選項：

- 要在白天不活動時開啟測量，選擇 **全天**。

備註：開啟 **全天** 模式將會降低電池效能。

- 要在睡眠期間持續測量，選擇 **睡眠期間**。

備註：不正常的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧讀數。

- 要關閉自動測量，選擇 **需要時**。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 在手錶讀取您的血氧飽和度期間，保持靜止不動。
- 請依圖示建議佩戴手錶。手錶鬆緊度應舒適服貼。
- 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴手錶的手腕保持在心臟的高度。
- 使用矽膠或尼龍錶帶。
- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦抹防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背後的光學感測器。
- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，自動計算您的每日步數目標。隨著您在一天中移動，裝置會顯示您達成每日目標的進度。

如果不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂個人目標步數。

熱血時間

為了增進健康，世界衛生組織等機構皆建議每週至少要進行 150 分鐘的中強度運動（例如快走），或 75 分鐘的高強度運動（例如跑步）。

手錶會監測您的活動強度，並追蹤您在中到高強度活動中所花的時間（計算高強度時間需要心率數據）。手錶會加總中強度與高強度活動的分鐘數，高強度活動的總分鐘數會以兩倍計算。

獲得熱血時間

您的 Forerunner 手錶會比較您的心率資料與您的平均靜止心率來計算熱血時間。如果關閉心率功能，手表會分析您的每分鐘步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動以取得最準確計算的熱血時間。
- 全天佩戴手錶以測得最準確的靜止心率。

睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，手錶會自動偵測您的睡眠，並監測您的動作。您可以在 Garmin Connect app 或手錶設定中設定平常的睡眠時間（[自訂睡眠專注模式](#)，第 44 頁）。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、睡眠動作與睡眠分數。您的睡眠教練會依據您的睡眠及活動歷史、HRV 狀態與小睡，提供睡眠需求建議（[概覽](#)，第 24 頁）。小睡會包含在睡眠數據中，也會影響您的恢復。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視詳細睡眠數據。

備註：您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示（[快捷目錄](#)，第 23 頁）。

使用自動睡眠追蹤

1 請在睡眠期間戴著手錶。

2 上傳您的睡眠追蹤資料到 Garmin Connect 帳號（[使用 Garmin Connect App](#)，第 42 頁）。

您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視睡眠數據。

您可以在 Forerunner 手錶上檢視自己的睡眠資訊（[概覽](#)，第 24 頁）。

睡眠呼吸變動

重要

Forerunner 裝置非醫療器材，不適用於診斷或監測任何醫療狀況。如需更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

Forerunner 裝置上的光學心率感測器具有脈搏血氧感測功能，可以測量您夜間的呼吸變動。呼吸變動剖析的提供旨在增強您對睡眠環境與整體健康狀況的了解。偶爾或頻繁的呼吸變動可能與您的個人生活方式或睡眠環境有關。如果您對您的呼吸變動程度有疑慮，請諮詢您的醫師或醫療機構。

備註：您必須開啟睡眠脈搏血氧追蹤以偵測呼吸變動（[設定脈搏血氧感測模式](#)，第 46 頁）。

睡眠分數概覽會顯示您目前的呼吸變動數據。

備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽循環清單中（[自訂概覽清單](#)，第 26 頁）。

在您的 Garmin Connect 帳戶中，您可以檢視更多有關呼吸變化的詳細資訊，包含過去幾天的趨勢。

地圖

您的手錶可以顯示多種 Garmin 地圖圖資，包含等高線圖、附近的興趣點、滑雪場地圖與高爾夫球場。您可以使用 **地圖管理員** 下載更多地圖或管理地圖儲存空間。請前往 Garmin.com/maps 購買地圖資料或檢視相容性資訊。

▲ 代表您在地圖上的位置。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

檢視地圖

1 選擇一個選項以開啟地圖：

- 按下  鍵，然後選擇 **地圖** 以在不開始活動的情況下檢視地圖。
- 到戶外開始一個 GPS 活動（[開始活動](#)，第 8

頁)，然後按下  鍵或  鍵切換到地圖畫面。

2 如有需要，等待手錶接收衛星訊號。

3 選擇一個選項以平移及縮放地圖：

- 要使用觸控螢幕，點一下地圖，拖曳十字準星位置，然後按下  鍵或  鍵以放大或縮小地圖。
- 要使用按鍵，長按  鍵，選擇 **平移 / 縮放**，然後按下  鍵或  鍵以放大或縮小地圖。

備註：您可以按下  鍵以切換上下平移、左右平移或縮放。

4 長按  鍵以選擇十字準星標示的地點。

儲存或導航至地圖上的地點

您可以選擇地圖上的任何地點，並儲存地點或開始導航至該地點。

1 在地圖上，選擇一個選項：

- 要使用觸控螢幕，點一下地圖，拖曳十字準星位置，然後按下  鍵或  鍵以放大或縮小地圖。
- 要使用按鍵，長按  鍵，選擇 **平移 / 縮放**，然後按下  鍵或  鍵以放大或縮小地圖。

備註：您可以按下  鍵以切換上下平移、左右平移或縮放。

2 平移或縮放地圖將所選地點對準十字準星。

3 長按  鍵以選擇十字準星標示的地點。

4 如有需要，選擇一個附近的興趣點。

5 選擇一個選項：

- 選擇 **開始** 以開始導航至目的地。
- 選擇 **儲存位置** 以儲存位置。
- 選擇 **檢視** 以檢視地點的詳細資訊。

地圖設定

您可以自訂地圖應用程式與資料畫面中地圖的顯示方式。

備註：如有需要，您可以針對特定活動自訂地圖設定，不一定要使用系統設定 ([活動設定](#)，第 19 頁)。

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 地圖與導航**。

地圖管理員：顯示已下載的地圖版本，並讓您下載其他地圖 ([管理地圖](#)，第 47 頁)。

深色模式：將地圖顏色設為白色或黑色背景以確保日間或夜間的能見度。**自動** 選項會根據時間調整地圖顏色。

高對比：設定地圖以高對比顯示資料，在較嚴峻的環境中提供較好的可視性。

地圖方向：選擇地圖的顯示方向。**上為北方** 選項會將北方顯示在畫面上方。**上為航向** 選項則會將您目前前進的方向顯示在畫面上方。

鎖定道路：將地圖上代表您位置的符號鎖定至最近的道路。

詳細度：設定顯示在地圖上資訊的詳細度。顯示較多資訊可能會降低地圖的更新速率。

符號集：在航海模式設定海圖符號。NOAA 選項會顯示美國國家海洋暨大氣總署制訂的海圖符號，國際選項

則會顯示國際航標協會制訂的海圖符號。

管理地圖

1 在時間錶面，長按  鍵。

2 選擇 **手錶設定 > 地圖與導航 > 地圖管理員**。

3 選擇一個選項：

- 要下載付費地圖並在此裝置上啟用您的 Outdoor Maps+ 訂閱方案，選擇 **Outdoor Maps+ (使用 Outdoor Maps+ 下載地圖，第 47 頁)**。
- 要下載 TopoActive 地圖，選擇 **TopoActive 地圖 (下載 TopoActive 地圖，第 47 頁)**。

使用 Outdoor Maps+ 下載地圖

在將地圖下載到裝置前，您必須先連結到無線網路 ([連接 Wi-Fi 網路](#)，第 41 頁)。

1 在時間錶面，長按  鍵。

2 選擇 **手錶設定 > 地圖與導航 > 地圖管理員 > Outdoor Maps+**。

3 如有需要，按下  鍵，並選擇 **檢查訂閱** 以在此手錶上啟用您的 Outdoor Maps+ 訂閱方案。

備註：請前往 Garmin.com/outdoormaps 查看購買訂閱的相關資訊。

4 選擇 **新增地圖**，並選擇一個位置。

螢幕上將出現地圖區域預覽。

5 在地圖頁面完成一個或多個動作：

- 拖曳地圖以檢視不同的區域。
- 在觸控螢幕上靠攏或拉開兩根手指以縮小或放大地圖。
- 選擇 **+** 或 **-** 以放大或縮小地圖。

6 按下  鍵，並選擇 **✓**。

7 選擇 。

8 選擇一個選項：

- 要編輯地圖名稱，選擇 **名稱**。
- 要變更要下載的地圖圖層，選擇 **圖層**。

小秘訣：您可以選擇  檢視地圖圖層的詳細資料。

- 要變更地圖地區，選擇 **已選區域**。

9 選擇 **✓** 以下載地圖。

備註：為避免大量消耗電池電量，手錶會將下載保留在佇列中，當您將手錶接上外接電源後，即會開始下載。

下載 TopoActive 地圖

在將地圖下載到裝置前，您必須先連結到無線網路 ([連接 Wi-Fi 網路](#)，第 41 頁)。

1 在時間錶面，長按  鍵。

2 選擇 **手錶設定 > 地圖與導航 > 地圖管理員 > TopoActive 地圖 > 新增地圖**。

3 選擇一個地圖。

4 按下  鍵，並選擇 **下載**。

備註：為避免大量消耗電池電量，手錶會將下載保留在佇列中，當您將手錶接上外接電源後，即會開始下載。

刪除地圖

您可以移除地圖來增加儲存空間。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 地圖與導航 > 地圖管理員**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **TopoActive 地圖**，選擇一個地圖，按下  鍵，然後選擇 **移除**。
 - 選擇 **Outdoor Maps+**，選擇一個地圖，按下  鍵，然後選擇 **刪除**。

顯示或隱藏地圖資料

您可以選擇要在地圖上顯示的地圖資料並針對多個活動儲存地圖資料主題。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **地圖圖層**。
- 5 選擇一個選項：
 - 要針對活動類型自訂地圖資料，選擇 **活動主題**，然後選擇一個活動。
您對地圖資料設定所做的變更會儲存至選擇的活動主題。
 - 要選擇已安裝的地圖產品來顯示，選擇 **地圖類型**，然後選擇一個地圖產品。
 - 要開啟特定地圖功能，例如活動路線或已儲存位置，選擇地圖功能，然後選擇 **狀態 > 開啟**。
小秘訣：您可以選擇 **套用至所有活動** 將設定套用至所有活動主題。
 - 要檢視下載的地圖版本或下載更多地圖，選擇 **取得更多地圖**（[管理地圖](#)，第 47 頁）。

導航

導航至目的地

您可以使用裝置導航到目的地或跟隨路線。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **導航**。
- 5 選擇一個類別。
- 6 依照螢幕指示選擇目的地。
- 7 選擇 **前往**。
- 8 選擇跟隨路線時要使用的活動。
螢幕出現導航資訊。
- 9 按下  鍵以開始導航。

導航至附近的興趣點

如果手錶中安裝的地圖包含興趣點，您可以導航到這些地點。

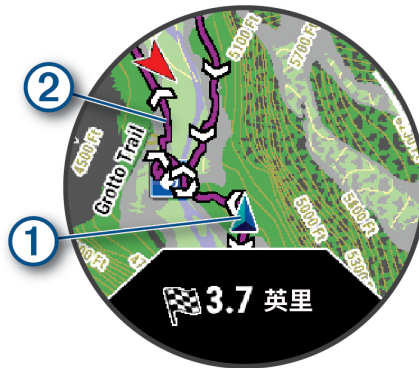
- 1 在時間錶面，按下  鍵。

- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **導航 > 探索鄰近地區**。
畫面出現您目前位置附近的興趣點清單。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇一個類別，如有需要，依照畫面上的提示操作。
 - 按下  鍵開啟鍵盤，然後輸入地點名稱。
- 6 在搜尋結果中選擇一個興趣點。
- 7 選擇 **前往**。
- 8 選擇跟隨路線時要使用的活動。
螢幕出現導航資訊。
- 9 按下  鍵以開始導航。

活動中導航至起點

您可以沿著直線或來的路徑導航回目前活動的起點。此功能僅適用於有使用 GPS 的活動。

- 1 活動期間，按下  鍵。
- 2 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
 - 要沿著原路導航回活動的起點，選擇 **TracBack**。
 - 如果您沒有支援的地圖或正在使用直線導航，選擇 **路線** 以直線導航回活動的起點。
 - 如果您沒有要使用直線導航，選擇 **路線** 以即時轉彎提示導航回活動的起點。



您的目前位置 ① 與行進路線 ② 會顯示在地圖上。

標記並開始導航到人員落水位置

您可以儲存人員落水位置 (MOB)，並自動開始導航回該位置。

小秘訣：您可以自訂按鍵的長按功能以開啟 MOB 功能（[自訂快捷鍵](#)，第 55 頁）。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按  鍵。
- 4 選擇 **導航 > 最後 MOB**。
螢幕出現導航資訊。

停止導航

- 1 在活動期間導航時，長按  鍵。
- 2 選擇目的地。
出現目的地的詳細資訊。

3 按下  鍵。

4 選擇 **停止導航**。

目的地導航停止，但活動仍繼續。

儲存地點

儲存您的位置

您可以儲存自己目前的位置，以便之後從 **已儲存** 應用程式導航回來(使用**已儲存應用程式**，第 5 頁)。

備註：您可以增加選項至快捷目錄(自訂快捷目錄，第 24 頁)。

- 1 長按  鍵。
- 2 選擇 。
- 3 依照螢幕指示操作。

儲存雙座標位置

您可以使用雙座標儲存目前所在位置，方便日後再次回到同一地點。

- 1 為 **雙座標** 功能自訂按鍵或按鍵組合(自訂快捷鍵，第 55 頁)。
- 2 長按自訂的按鍵或按鍵組合即可儲存雙座標位置。
- 3 等待手錶接收衛星訊號。
- 4 按下  鍵以儲存位置。
- 5 如有需要，按下  鍵以編輯位置詳細資訊。

使用 Garmin Connect App 從地圖分享位置

注意

您有責任在分享位置資訊給他人前謹慎評估。請務必確保您認識並信任您分享位置資訊的對象。

備註：此功能只有在您相容於路線的 Garmin 裝置透過藍牙與 iPhone 連結時可用。

您可以從 Apple® 地圖將位置資訊和資料分享到相容的 Garmin 裝置。

- 1 從 Apple 地圖，選擇一個地點。
- 2 選擇 。
- 3 如有需要，在 Garmin Connect app 中，選擇 Garmin 裝置。

Garmin Connect app 中會出現通知，表示該位置已經可以在您的裝置上使用(使用**分享的位置開始 GPS 活動**，第 49 頁)。

使用分享的位置開始 GPS 活動

您可以使用 Garmin Connect app 從 Apple 地圖分享位置到手錶，並導航至該位置(使用**Garmin Connect App 從地圖分享位置**，第 49 頁)。

- 1 在手錶上收到位置通知時，選擇 。
- 您的手錶顯示位置資訊。

小秘訣：位置會儲存在 **已儲存** 應用程式中(使用**已儲存應用程式**，第 5 頁)。

- 2 選擇 **前往**，然後選擇一個活動。
- 3 依照螢幕指示方向前往目的地。

在活動期間導航至分享的位置

此功能是設計給使用 GPS 的活動使用。如果您的活動已關閉 GPS，您可以稍後檢視位置。

小秘訣：位置會儲存在 **已儲存** 應用程式中(使用**已儲存應用程式**，第 5 頁)。

您可以在手錶上接收分享的位置並導航至這些位置(使用**Garmin Connect App 從地圖分享位置**，第 49 頁)。

- 1 如果在 GPS 活動期間出現分享位置通知，選擇  導航至分享的位置。
- 2 依照螢幕指示方向前往目的地。

路線

警告

此功能允許使用者下載其他使用者建立的路線。Garmin 對第三方建立的路線的安全性、準確性、可靠性、完整性或即時性不做任何聲明。您需自行承擔使用或依賴第三方建立的路線的任何風險。

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

您可以儲存並跟隨好用的路線。例如，您可以儲存一條適合通勤的騎乘路線上下班。

您也可以跟隨已儲存的路線，試著追平或超越過去締造的表現目標。例如，如果原先在 30 分鐘完成一條路線，您可以與虛擬夥伴競賽，試著在 30 分鐘內完成該路線。

在 Garmin Connect 上建立路線

在 Garmin Connect app 建立路線之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(使用**Garmin Connect**，第 41 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 路線 > 建立路線**。
- 3 選擇路線類型。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 選擇 **完成**。

備註：您可以將此路線傳送到您的裝置(傳送**路線到裝置**，第 49 頁)。

傳送路線到裝置

您可以將使用 Garmin Connect app 建立的路線傳送到您的裝置(在**Garmin Connect 上建立路線**，第 49 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **...**。
- 2 選擇 **訓練與規劃 > 路線**。
- 3 選擇一個路線。
- 4 選擇 。
- 5 選擇相容的裝置。
- 6 依照螢幕指示操作。

在裝置上建立並跟隨路線

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **導航 > 建立路線**。
- 5 使用鍵盤輸入名稱。

- 6 依照螢幕指示新增位置。
- 7 按下  鍵，然後選擇  儲存球場。
- 8 選擇 **開始路線**。
- 9 選擇跟隨路線時要使用的活動。
- 10 按下  鍵以開始導航。

建立往返路線

裝置可以依據特定距離與導航方向，規劃特定距離的來回路線。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **導航 > 往返路線**。
- 5 選擇跟隨路線時要使用的活動。
- 6 輸入路線的總距離。
- 7 選擇行進方向。
裝置會建立最多三條路線，您可以按下  鍵檢視路線。
- 8 按下  以選擇路線。
- 9 選擇一個選項：
 - 選擇 **開始** 以開始導航。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
 - 選擇 **轉彎提示** 檢視路線中的轉彎細節。
 - 選擇 **海拔** 檢視路線的海拔圖。
 - 選擇 **儲存** 以儲存路線。
 - 選擇 **檢視爬升** 檢視路線中的爬升。

使用 Sight 'N Go 進行導航

您可以將裝置指向遠處的物件(例如水塔)，鎖定方向，然後導航到該物件。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **地圖**。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇 **導航 > Sight 'N Go**。
- 5 將錶面的頂端標記指向物件，然後按下  鍵。
螢幕出現導航資訊。
- 6 按下  鍵以開始導航。

設定羅盤方向

- 1 選擇一個選項：
 - 在電子羅盤概覽按下  鍵。
 - 在 ABC 概覽，捲動以檢視羅盤，然後按下  鍵。
 - 在羅盤控制項，按下  鍵。
 - 在 ABC 控制項，捲動以檢視羅盤，然後按下  鍵。
- 2 選擇 **鎖定航向**。
- 3 將錶面的頂端標記指向行進方向，並按下  鍵。
當您偏離航向時，羅盤會顯示航向的方向與偏離的角度。

設定參考點

您可以設定一個參考點以提供到這個位置或方位的方向與距離。

- 1 選擇一個選項：
 - 長按  鍵。
小秘訣：您可以在記錄活動期間設定參考點。
 - 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **參考點**。
- 3 等待手錶接收衛星訊號。
- 4 按下  鍵，並選擇 **新增標記**。
- 5 選擇一個位置或方位作為導航的參考點。
出現羅盤箭頭與前往目的地的距離。
- 6 將錶面頂端指向您行進的方向。
當您偏離航向時，羅盤會顯示航向的方向與偏離的角度。
- 7 如有需要，按下  鍵，並選擇 **變更參考點** 以設定不同的參考點。

投影航點法

您可以從您的位置投影一個距離與方向以建立一個新的地點。

備註：您可能需要新增 **投影航點法** 應用程式到活動與應用程式清單。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **投影航點法**。
- 3 按下  鍵或  鍵以設定航向。
- 4 按下  鍵。
- 5 按下  鍵選擇距離單位。
- 6 按下  鍵以輸入距離。
- 7 按下  鍵儲存。

投影航點將以預設名稱儲存。

安全與追蹤功能

⚠ 重要

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

注意

如要使用安全與追蹤功能，Forerunner 手錶需使用藍牙與 Garmin Connect app 連結。您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。

更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 Garmin.com/safety。

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

事故偵測：當 Forerunner 手錶在特定戶外活動期間偵

測到事故，手錶會發送自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置 (如果可用) 給您的緊急聯絡人。

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

即時賽況分享：讓您在賽事期間傳送訊息給親朋好友，提供即時狀況更新。

備註：此功能只有在您的手錶連結至相容的 Android 手機時才能使用。

GroupTrack：讓您透過 LiveTrack 在畫面上即時追蹤好友。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

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

當您將聯絡人設為緊急聯絡人時，他們會收到通知，並能選擇接受或拒絕您的需求。如果聯絡人拒絕的話，您必須選擇另一位緊急聯絡人。

新增聯絡人

您最多可以新增 50 個聯絡人到 Garmin Connect app。聯絡人的電子郵件可以使用於 LiveTrack 功能。其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人，第 51 頁](#))。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
- 2 選擇 **聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以將變更套用到 Forerunner 裝置 ([使用 Garmin Connect App，第 42 頁](#))。

開啟和關閉事故偵測功能

⚠ 重要

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

注意

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊 ([新增緊急聯絡人，第 51 頁](#))。您配對的手機必須能夠上網且位在電信網路範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊 (可能產生標準簡訊費用)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇一個 GPS 活動。

備註：事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。

當 Forerunner 手錶偵測到事故，且手機有連結時，Garmin Connect app 能自動發送包含您的姓名與 GPS 位置 (如有) 的簡訊及電子郵件給您的緊急聯絡人。

Forerunner 裝置與配對的手機會出現訊息，顯示將會在 15 秒後通知您的緊急聯絡人。如果您不需要援助，可以將自動緊急訊息取消。

發出援助需求

⚠ 重要

援助通知為輔助功能，不應以此做為取得緊急救援的主要方式。Garmin Connect app 不會代表您聯絡緊急服務。

注意

使用援助功能之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人，第 51 頁](#))。您已配對的手機必須具備網路方案且位於網路資料傳輸的覆蓋範圍內。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊 (可能產生標準簡訊費用)。

- 1 長按  鍵。
- 2 感受到 3 次振動後，放開按鍵以啟動援助功能。出現倒數計時器畫面。

小秘訣：在倒數計時結束前，您可以長按任意鍵取消傳送訊息。

開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤

注意

您已配對的手機必須配備資費方案且位於數據傳輸的網路覆蓋範圍內。

在開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤前，您必須先將手錶與相容的手機配對 ([配對您的手機，第 39 頁](#))。

以下為使用 Forerunner 手錶開始 GroupTrack 的說明。如果您的好友有其他的相容裝置，您將可以在地圖上看到他們。其他裝置不一定能在地圖上顯示 GroupTrack 車友。

- 1 在 Forerunner 手錶上，長按  鍵，然後選擇 **手錶設定 > 安全與追蹤 > LiveTrack > GroupTrack**。
- 2 選擇一個選項：
 - 選擇 **顯示對象** 以對您 Garmin Connect 的所有好友或僅受邀的好友啟用 GroupTrack。
 - 選擇 **在地圖上顯示** 以開始在地圖上檢視連線成員。
 - 選擇 **活動類型** 以讓您選擇 GroupTrack 期間哪些活動要顯示在地圖畫面上。
- 3 在手錶上，開始一個戶外活動。
- 4 捲動至地圖以檢視您的連線成員。

GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

GroupTrack 功能可以讓您直接在畫面中使用 LiveTrack 追蹤群組中的好友。群組中的所有成員都必須是您 Garmin Connect 帳戶中的好友。

- 使用 GPS 在戶外開始活動。
- 將您的 Forerunner 裝置以藍牙與您的手機配對。
- 從 Garmin Connect app 的設定選單，選擇... > **好友** 以更新您在 GroupTrack 中的好友清單。
- 確認所有的好友皆已成功與他們的手機配對，並在

Garmin Connect app 中開始 LiveTrack。

- 確認所有好友都在連線範圍內(40 公里或 25 英里)。
- 在 GroupTrack 期間，捲動至地圖以檢視您的好友(新增地圖資料畫面，第 19 頁)。

音樂

注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線(透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

備註：Forerunner 手錶備有三種不同的音樂播放方式。

- 第三方音樂服務商的音樂
- 個人音源內容
- 儲存於手機的音樂檔

您可以從電腦或第三方服務商下載音源內容到您的 Forerunner 手錶，即使手機不在身邊也能聽。如果要聽手錶中的音源內容，必須透過藍牙連結耳機。您也可以直接使用手錶上的喇叭播放音源內容。

連結第三方服務商

從支援的第三方服務商下載音樂或其他音源檔到您的手錶之前，您必須先將服務商與您的手錶連結。

部分第三方音樂服務商選項已安裝於您的手錶上。

如需更多選項，您可以在手機上下載 Connect IQ app(下載 Connect IQ 功能，第 43 頁)。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **Connect IQ 商店**。
- 3 依照螢幕指示安裝第三方音樂服務商。
- 4 在任何畫面長按  鍵以開啟音樂控制。
- 5 選擇音樂服務商。

備註：如果要選擇另一個服務商，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 音樂 > 音樂服務商**，並依照螢幕指示操作。

從第三方服務商下載音源內容

從第三方服務商下載音源內容之前，您必須先連上 Wi-Fi 網路(連接 Wi-Fi 網路，第 41 頁)。

- 1 在任何畫面長按  鍵以開啟音樂控制。
- 2 長按  鍵。
- 3 選擇 **音樂服務商**。
- 4 選擇一個連結的服務商。
- 5 選擇一個播放清單或項目以下載至手錶。
- 6 如有需要，按下  鍵直到跳出與服務商同步的提示。

備註：下載音源內容會消耗電池電量。如果您手錶的電量偏低，可能需要先將手錶接上電源。

載入個人音源內容

在傳送個人音樂檔至手錶之前，您必須先在電腦上安裝 Garmin Express 應用軟體(Garmin.com/express)。

您可以將電腦中的個人音源檔案如 .mp3 或 .m4a 檔案載入 Forerunner 手錶。如需更多資訊，請前往 Garmin.com/musicfiles。

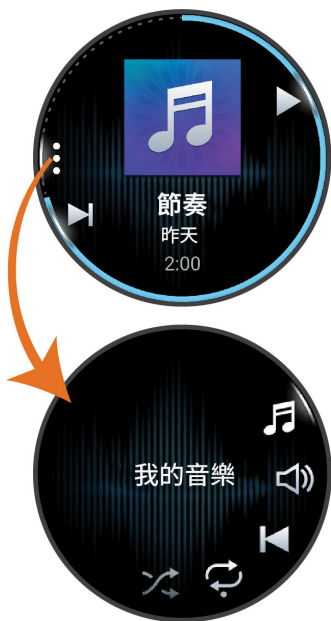
- 1 使用隨附的 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 在電腦上，開啟 Garmin Express 應用軟體，選擇您的手錶，再選擇 **音樂**。
小秘訣：在 Windows 電腦上，您可以選擇  並瀏覽至包含音源檔案的資料夾。在 Apple 電腦上，Garmin Express 應用軟體會使用您的 iTunes® 資料庫。
- 3 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫** 清單中，選擇一個音源檔案類型，例如歌曲或播放清單。
- 4 勾選音源檔，然後選擇 **傳送至裝置**。
- 5 若有需要，在裝置列表選擇類別，選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

聽音樂

- 1 在任何畫面長按  鍵以開啟音樂控制。
- 2 長按  鍵。
- 3 選擇一個選項：
 - 如果是第一次聽音樂，選擇 **設定 > 音樂 > 音樂服務商**。
 - 如果不是第一次聽音樂，選擇 **音樂服務商**。
- 4 選擇一個選項：
 - 要聽從電腦下載到手錶內的音樂，選擇 **我的音樂**，然後選擇一個選項(載入個人音源內容，第 52 頁)。
 - 要聽第三方服務商的音樂，選擇服務商名稱，然後選擇一個播放清單。
 - 要控制手機上的音樂播放，選擇 **控制手機**。
- 5 如有需要，連結您的藍牙耳機(連結藍牙耳機，第 53 頁)。
- 6 選擇  。

音樂播放控制

備註：音樂播放控制的外觀可能會因選擇的音樂來源而有不同。



⋮	選擇以檢視更多音樂播放控制。
🎵	選擇以瀏覽選定來源的音訊檔與播放清單。
🔊	選擇以調整音量。
▶	選擇以播放或暫停目前的音訊檔。
▶	選擇以跳到播放清單中的下一個音訊檔。 長按以快轉目前的音訊檔。
◀	選擇以重新開始目前播放的音源檔。 按兩下回到播放清單中的上一個音源檔。 長按以倒轉目前的音源檔。
↺	選擇以切換重複播放模式。
↻	選擇以變更隨機播放模式。

連結藍牙耳機

- 1 將耳機帶到手錶的 2 公尺內。
- 2 啟用耳機的配對模式。
- 3 在時間錶面，長按 鍵。
- 4 選擇 **手錶設定** > **音樂** > **耳機** > **新增**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

變更音訊模式

您可以將音樂播放模式從立體聲變更為單聲道。

- 1 在時間錶面，長按 鍵。
- 2 選擇 **手錶設定** > **音樂** > **音訊**。
- 3 選擇一個選項。

使用者資料

您可以在手錶上或 Garmin Connect app 上更新您的使用者資料。

設定您的使用者資料

您可以更新自己的性別、生日、身高、體重、佩戴手、心率區間、功率區間，以及臨界泳速 (CSS) 設定 ([記錄臨界泳速測試](#)，第 4 頁)。手錶會使用這些資訊計算出準確的訓練資料。

- 1 在時間錶面，長按 鍵。
- 2 選擇 **手錶設定** > **使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

性別設定

當您第一次設定手錶時，您必須選擇性別。大部分的健身和訓練演算法都是二分法。Garmin 建議您選擇您出生時的性別，以取得最準確的結果。完成初始設定後，您可以自訂 Garmin Connect 帳戶中的使用者資訊設定。

基本資料與隱私權：讓您自訂個人公開檔案上的資料。

使用者設定：設定您的性別。如果您選擇 **未指定**，需使用性別的演算法將會採用您首次設定手錶時指定的性別。

檢視您的身體年齡

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

備註：要得到最準確的身體年齡，請完成使用者資訊設定 ([設定您的使用者資料](#)，第 53 頁)。

- 1 在時間錶面，長按 鍵。
- 2 選擇 **手錶設定** > **使用者資訊** > **身體年齡**。

關於心率區間

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

健身目標

知道自己的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率是運動強度很好的指標。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，可以參照表格 ([心率區間表](#)，第 54 頁) 比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

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

設定您的心率區間

手錶會使用您初始設定的使用者資料來決定您的預設心率區間。您可以分別為不同的運動 (如跑步、自行車及游泳) 設定各自的心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。您可以手動設定各個心率區間並

輸入靜止心率。您也可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動調整您的心率區間。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 使用者資訊 > 心率與功率區間 > 心率**。
- 3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的最大心率 (**自動偵測表現數據**，第 54 頁)。
- 4 選擇 **臨界心率** 並輸入您的臨界心率 (**乳酸閾值**，第 28 頁)。
您可以使用自動偵測功能在活動期間自動記錄您的乳酸閾值 (**自動偵測表現數據**，第 54 頁)。
- 5 選擇 **靜止心率 > 設定自訂** 並輸入您的靜止心率。
您可以使用手錶測量的平均靜止心率，或者設定自訂的靜止心率。
- 6 選擇 **區間 > 根據**。
- 7 選擇一個選項：
 - 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳值檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%Max. HR** 以最大心率的百分比檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%HRR** 以儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 的百分比檢視並編輯您的區間。
 - 選擇 **%LTHR** 以您的臨界心率的百分比檢視或編輯區間。
- 8 選擇一個區間，並輸入各區間的值。
- 9 選擇 **運動心率**，然後選擇一個運動模式以新增個別的心率區間 (選用)。
- 10 重複這些步驟以新增運動心率區間 (選用)。

讓手錶自動設定您的心率區間

預設的設定會讓手錶偵測您的最大心率，並以最大心率的百分比設定您的心率區間。

- 確認您的使用者資訊正確 (**設定您的使用者資料**，第 53 頁)。
- 時常佩戴腕式或胸帶式心率感測器跑步。
- 在您的 Garmin Connect 帳戶檢視您的心率趨勢與各區間內的時間。

心率區間表

區間	最大心率的百分比	感受的出力	益處
1	50–60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60–70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70–80%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80–90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。

區間	最大心率的百分比	感受的出力	益處
5	90–100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

設定功率區間

預設的功率區間是根據性別、體重與平均能力得出，可能不完全符合您的個人能力。如果您知道自己的功能閾值功率 (FTP) 或閾值功率 (TP)，您可以自行輸入並讓軟體自動計算您的功率區間。您可以在手錶上或在 Garmin Connect 帳戶上手動調整自己的區間。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 使用者資訊 > 心率與功率區間 > 功率**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **根據**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **瓦特** 檢視並編輯區間內瓦特。
 - 選擇 **% 的 FTP 或 閾值功率 %** 以功能閾值功率百分比檢視並編輯您的區間。
- 6 選擇 **FTP 或 閾值功率**，並輸入您的數值。
您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的測閾值功率 (**自動偵測表現數據**，第 54 頁)。
- 7 選擇一個區間，並輸入各區間的值。
- 8 如有需要，選擇 **最小** 並輸入最低功率值。

自動偵測表現數據

自動偵測 功能預設為開啟。手錶在活動期間會自動偵測您的最大心率與乳酸閾值。如果與相容的功率計配對使用，手錶在活動期間會自動偵測您的功能閾值功率 (FTP)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 使用者資訊 > 心率與功率區間 > 自動偵測**。
- 3 選擇一個選項。

電量管理設定

注意

此功能顯示的續航預估為裝置計算各項功能對續航影響的預估平均值，實際的續航表現會因使用情境而有所不同。

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 電量管理**。

省電模式：自訂系統設定以延長手錶模式下的電池使用時間 (**自訂省電模式功能**，第 55 頁)。

活動電量模式：自訂系統設定以延長活動中的電池使用時間 (**自訂電量模式**，第 55 頁)。

電量百分比：以百分比顯示剩餘電量。

續航預估：以可使用時間預估值顯示剩餘電量。

低電量警示：在電池電量偏低時通知您。

自訂省電模式功能

省電模式功能讓您可快速調整系統設定以擴增手錶模式下的電池使用時間。

在快捷目錄頁面開啟省電模式功能([快捷目錄](#)，第 23 頁)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 電量管理 > 省電模式**。
手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。

變更活動的電量模式

您可以為個別活動自訂電量模式設定。

- 1 在時間錶面，按下  鍵。
- 2 選擇 **活動**，然後選擇一項活動。
- 3 按下  鍵。
- 4 選擇該活動設定。
- 5 選擇 **電量模式**。
- 6 選擇一個選項。
手錶會顯示選擇的電量模式有多少小時的電量。
- 7 選擇一個選項：
 - 要變更活動的預設電量模式，選擇 **預設模式**。
 - 要變更活動出現低電量警示的時間，選擇 **低電量警示**。
 - 要變更電量模式在電池電量偏低時自動變更的時間，選擇 **自動啟用時間**。
 - 要在出現低電量警示時自動變更電量模式，選擇 **自動啟用模式**。

自訂電量模式

您的裝置預載多個電量模式，讓您快速調整系統設定、活動設定及 GPS 設定，以在活動中延長電量使用時間。您可以自訂既有的電量模式或建立新的自訂電量模式。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 電量管理 > 電量模式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一個要自訂的電量模式。
 - 選擇 **新增** 以建立新的自訂電量模式。
- 4 如有需要，輸入自訂名稱。
- 5 選擇一個選項自訂您的電量模式設定。
舉例來說，您可以變更 GPS 設定或中斷手機連結。
手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。
- 6 如有需要，選擇 **完成** 以儲存並使用自訂電量模式。

系統設定

在時間錶面，按下  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統**。

捷徑：為按鍵指定捷徑([自訂快捷鍵](#)，第 55 頁)。

密碼：設定 4 位數密碼，以在手錶未戴在手腕上時保護您的個人資訊([設定您的手錶密碼](#)，第 55 頁)。

勿擾模式：啟用勿擾模式以調暗螢幕並停用警示與通知。

電子羅盤：校正內部電子羅盤並自訂設定([電子羅盤](#)，第

55 頁)。

高度計與氣壓計：校正內部氣壓高度計並自訂設定([高度計與氣壓計](#)，第 56 頁)。

時間：調整時間設定([時間設定](#)，第 56 頁)。

語言：設定手錶顯示的語言。

語音：設定手錶語音語言、語音類型，以及您的語音聲控語言。

進階：開啟進階系統設定以設定測量單位、資料記錄模式，以及 USB 模式([進階系統設定](#)，第 56 頁)。

回復及重置：設定手錶資料備份及重置使用者資料及設定([回復及重置設定](#)，第 57 頁)。

軟體更新：安裝已下載的軟體更新、啟用自動更新，或手動檢查更新([產品更新](#)，第 59 頁)。

關於：顯示裝置、軟體、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊([檢視裝置資訊](#)，第 57 頁)。

自訂快捷鍵

您可以自訂單一按鍵或組合按鍵的長按功能。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 捷徑**。
- 3 選擇要自訂的單一按鍵或組合按鍵。
- 4 選擇一個功能。

設定您的手錶密碼

注意

如果您輸入密碼錯誤 3 次，手錶會暫時鎖住。輸入錯誤 5 次後，手錶將鎖住直到您在 Garmin Connect app 中重置密碼。如果您尚未將手錶與手機配對，手錶會在輸入錯誤 5 次後，刪除您的資料並重置為原廠設定。

您可以設定一組手錶密碼，在您沒有戴著手錶時保護您的個人資訊。如果您有使用 Garmin Pay 功能，手錶會使用開啟錢包的 4 位數密碼([Garmin Pay](#)，第 6 頁)。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 密碼 > 設定密碼**。
- 3 輸入四位數密碼。

下次從手腕取下手錶時，您必須輸入密碼才能查看資訊。

變更您的手錶密碼

您必須知道目前的手錶密碼才能變更密碼。如果您忘記密碼或輸入錯誤密碼太多次，您將必須在 Garmin Connect app 中重置密碼。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 密碼 > 變更密碼**。
- 3 輸入您目前的 4 位數密碼。
- 4 輸入新的四位數密碼。

下次從手腕取下手錶時，您必須輸入密碼才能查看資訊。

電子羅盤

手錶具備可以自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能與外觀會視您的活動、有沒有啟用 GPS 或是否正在導航而改變。您可以手動更改其設定([電子羅盤設定](#)，第

56 頁)。您可以從快捷目錄([快捷目錄](#)，第 23 頁)、概覽清單([概覽](#)，第 24 頁)或活動中的資料畫面([自訂資料畫面](#)，第 19 頁)檢視羅盤。

電子羅盤設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 電子羅盤**。

校正：手動校正電子羅盤的感測器([手動校正電子羅盤](#)，第 56 頁)。

顯示：設定電子羅盤顯示的字母、角度或密位。

方位基準：設定電子羅盤的方位基準([方位基準設定](#)，第 56 頁)。

磁偏角：當 方為基準 選項設為 使用者 時，設定方為基準的磁偏角。

羅盤模式：設定電子羅盤使用移動時結合 GPS 與電子感測器資料(自動)、僅使用 GPS 資料或磁力計。

手動校正電子羅盤

注意

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

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

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 電子羅盤 > 校正**。
- 3 以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

方位基準設定

您可以設定用於計算航向資訊的方位基準。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 電子羅盤 > 方位基準**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇 **真北** 設定以地理上的北方為基準。
 - 選擇 **磁北** 設定以磁北為無磁偏角的航向。
 - 選擇 **網格北** 設定以網格北(000°)為基準。
 - 選擇 **自訂 > 輸入磁偏角**，輸入磁偏角，並選擇 **完成** 以手動設定磁偏角。

高度計與氣壓計

手錶內建高度計和氣壓計，即使在低電量模式下，仍會持續收集海拔與氣壓資料。高度計會依據氣壓變化顯示大概的海拔。氣壓計則會依據高度計最近一次校正時([高度計與氣壓計設定](#)，第 56 頁)的高度，顯示環境壓力資料。

高度計與氣壓計設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 高度計與氣壓計**。

校正：手動校正高度計與氣壓計的感測器。

自動校正：在您每次使用衛星系統時自動校正感測器。

感測器模式：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會

有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

海拔：設定海拔高度的單位。

氣壓：設定測量氣壓的單位。

氣壓計圖：設定氣壓計概覽在圖表上顯示的時間長度。

氣壓式高度計校正

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

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統**。
- 3 選擇 **高度計與氣壓計**。
- 4 選擇 **校正**。
- 5 選擇一個選項：
 - 要手動輸入目前海拔，選擇 **手動輸入**。
 - 要使用數值地形模型自動校正，選擇 **使用 DEM**。
 - 要從您 GPS 的地點自動校正，選擇 **使用 GPS**。

時間設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制、24 小時制或軍用格式。

日期格式：設定日期的年月日顯示順序。

設定時間：設定手錶時區。**自動** 選項會根據 GPS 定位自動設定時區。

時間：設定當 設定時間 選項設定為 手動 時的時間。

同步時間：讓您在變更時區時，將時間與 GPS 同步，並更新日光節約時間([同步時間](#)，第 56 頁)。

同步時間

每次當您開啟手錶完成衛星定位，或在配對的手機上開啟 Garmin Connect app 時，手錶會自動偵測您的時區及時間。您也可以在此變換時區或調整日光節約時間後手動同步時間。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 時間 > 同步時間**。
- 3 等待手錶與您配對的手機連結或取得衛星訊號([取得衛星訊號](#)，第 60 頁)。

小秘訣：您可按下  鍵變更來源。

進階系統設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 進階**。

格式：設定一般格式的偏好設定，例如測量單位、活動時顯示的速度與配速、一週的第一天、地理位置格式與大地基準([變更測量單位](#)，第 56 頁)。

資料記錄：設定手錶記錄活動資料的方式([資料記錄設定](#)，第 57 頁)。

USB 模式：當連接至電腦時，設定手錶為隨身碟模式或 Garmin 模式。

變更測量單位

您可以自訂距離、配速、速度、海拔等的測量單位。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 進階 > 格式 > 單位**。
- 3 選擇一個測量類別。
- 4 選擇測量單位。

資料記錄設定

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 進階 > 資料記錄**。

頻率：設定手錶記錄活動資料的頻率。**智慧** 頻率記錄選項(預設)可以記錄較長的活動。**每秒** 記錄選項可以提供更詳細的活動紀錄，但可能無法記錄時間較長的整個活動。它會記錄您方向、配速或心率變更的關鍵點。您的活動紀錄較小，讓您在裝置記憶體中儲存更多活動。

記錄 HRV：讓手錶記錄活動期間的心率變異度(心率變異度狀態，第 27 頁)。

位置增強：讓手錶為跑步或健行等特定活動記錄更多位置詳細資料。

回復及重置設定

您可以備份現有 Garmin 手錶的設定並透過 Garmin Connect app 將這些設定回復到另一支相容的 Garmin 手錶(從 [Garmin Connect 回復您的設定及資料](#)，第 57 頁)。設定包括運動模式、概覽、使用者設定、訓練及更多。

在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 系統 > 回復與重置**。

自動備份：定期將您的設定備份至您的 Garmin Connect 帳戶。

立即備份：手動將您的設定備份至您的 Garmin Connect 帳戶。

檢視報告：顯示手錶自上次回復設定以來的所有問題。

備註：此設定僅在某些手錶設定未正確回復時才會出現。

備份內容：顯示儲存的資料類型。

重置：將所選的設定重置為出廠預設值([重置所有預設設定](#)，第 57 頁)。

從 Garmin Connect 回復您的設定及資料

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇...
 - 2 選擇 **Garmin 裝置**，並選擇您的手錶。
 - 3 選擇 **系統 > 回復與重置 > 裝置備份**。
 - 4 從清單中選擇一個備份。
 - 5 選擇 **從備份還原 > 重置設定**。
 - 6 依照螢幕指示操作。
 - 7 等候您的手錶與 app 同步。
 - 8 在手錶上，按下  鍵，然後選擇 。
 - 9 依照螢幕指示操作。
- 手錶將重新啟動並回復您的設定及資料。

重置所有預設設定

重置所有預設設定之前，您應先將手錶與 Garmin Connect app 同步以上傳您的活動資料。

您可以將所有手錶設定重置回出廠預設值。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 回復與重置 > 重置**。
- 3 選擇一個選項：
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並保留所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **重置預設設定**。
 - 要刪除裝置內所有的歷史紀錄，選擇 **刪除所有活動**。
 - 要重置所有總距離與總時間，選擇 **重置總計**。
 - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並刪除所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **刪除資料並重置設定**。

備註：如果您有建立 Garmin Pay 電子錢包，這個選項會刪除您的電子錢包。如果您有在手錶上儲存音樂這個選項也會刪除儲存的音樂。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，如機台序號、軟體版本、法規資訊與版權聲明。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 系統 > 關於**。

檢視電子標籤法規與符合性資訊

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

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 在設定選單，選擇 **系統**。
- 3 選擇 **關於**。

裝置資訊

關於 AMOLED 螢幕

手錶的設定預設會最佳化電池效能與性能([延長電池效能的小秘訣](#)，第 59 頁)。

AMOLED 螢幕因為老化而出現的烙印情形實屬正常現象。為延長螢幕壽命，應避免長時間以高亮度顯示靜態圖像。為了大幅降低螢幕老化，Forerunner 系列會在超過使用者選擇的顯示時間後關閉螢幕([顯示與亮度設定](#)，第 37 頁)。將手腕上的裝置朝身體的方向旋轉、點一下觸控螢幕或按壓按鍵皆能喚醒手錶。

為手錶充電

警告

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

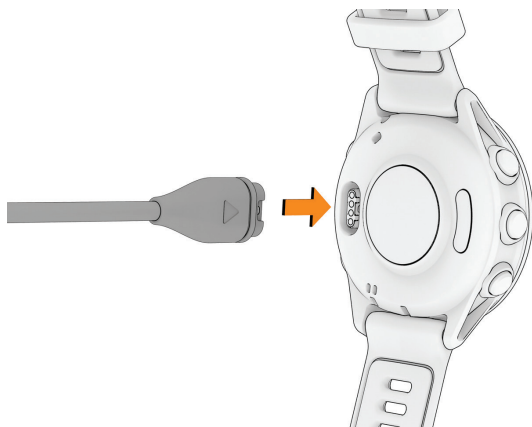
注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱清潔指示([裝置保養](#)，第 58 頁)。

您的手錶隨附一條原廠充電線。如需選配配件及替換零

件，請前往 Garmin.com.tw/buy，或聯繫您的 Garmin 經銷商。

- 1 將充電線(▲端)插入手錶的充電埠。



- 2 將充電線的另一端插入 USB-C® 電腦連接埠或 AC 變壓器(最低額定功率 5W)。
手錶會顯示目前的電池電量。
- 3 電池充電達 100% 後，從手錶移除充電器。

裝置保養

注意

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

請勿讓麥克風與喇叭開口接觸到防曬油或其他化學物質，以免導致堵塞或其他降低其性能的情形。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

在接觸到氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它強烈化學物質後，請使用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

避免在水中使用按鍵。

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這有可能減損產品的壽命。

請勿將裝置存放在可能長時間暴露於極端溫度的地方，這可能會造成永久性的損壞。

清潔手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。

注意

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

小秘訣：更多資訊請前往 Garmin.com/fitandcare。

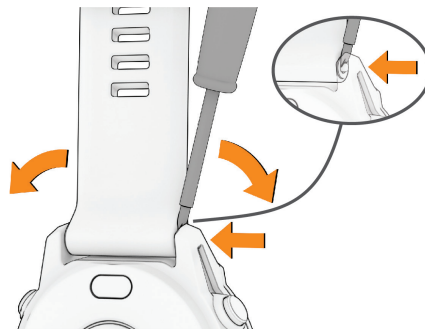
- 1 以清水沖洗，或使用沾濕的無絨布。

- 2 等待手錶完全風乾。

更換錶帶

您可以換上新的 Forerunner 錶帶或相容的 QuickFit 22 快拆錶帶。

- 1 使用錶針工具推入錶耳針。



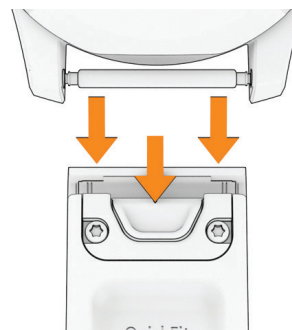
- 2 從裝置取下錶帶。

- 3 選擇一個選項：

- 要安裝 Forerunner 錶帶，請將新錶帶的一側與裝置孔對齊，然後推入突出的錶耳針，並將錶帶按入到位。

備註：請確認錶帶已安裝牢固，錶耳針應該與裝置上的孔對齊。

- 若要安裝 QuickFit 22 錶帶，請先取下 Forerunner 錶帶的錶耳針，然後將錶耳針放回裝置，再將新錶帶按入到位。



備註：請確認錶帶已安裝牢固，錶帶扣應確實扣住錶耳針。

- 4 重複此步驟替換另一側的錶帶。

產品規格

電池類型	內建鋰離子充電電池
防水等級	游泳，5 ATM ¹
音樂儲存	最大 32 GB
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	Wi-Fi、Bluetooth、ANT+、NFC

¹ 裝置可承受等同 50 公尺水深的壓力，如需更多資訊，請前往 Garmin.com/waterrating。

電池效能資訊

實際電池效能取決於手錶上啟用的功能，例如活動追蹤、腕式心率、手機通知、GPS 或連結的感測器等。

模式	電池效能
僅 GPS 的 GNSS 模式	最長可達 26 小時
自動選擇 GNSS 模式	最長可達 23 小時
全衛星 + 多頻段 GNSS 模式	最長可達 21 小時
僅 GPS 的 GNSS 模式，加上音樂播放	最多 14 小時
自動選擇 GNSS 模式，加上音樂播放	最多 13 小時
全衛星 + 多頻段 GNSS 模式，加上音樂播放	最長可達 12 小時
智慧手錶模式，加上活動追蹤、手機通知，以及腕式心率	最長可達 15 天

疑難排解

產品更新

您的裝置會在連結開啟藍牙的手機，或在連上 Wi-Fi 網路時自動檢查更新。您可以在系統設定手動檢查更新(系統設定，第 55 頁)。在手機上，安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 地圖更新
- 備註：**地圖更新僅能從 Garmin Express 取得。
- 路線更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

取得更多資訊

您可以在 Garmin 網站上取得更多關於本產品的資訊。

- 前往 support.Garmin.com 取得更多手冊、文章與軟體更新。
 - 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與零件的資訊。
 - 前往 Garmin.com/ataccuracy 取得功能準確度的資訊。
- 本產品非醫療裝置。

我的裝置顯示語言錯誤

如果不小心選擇了錯誤的手錶語言，可以依照以下步驟更改回來。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 .
- 3 選擇 .
- 4 向下捲動到清單的第七個項目，並按下  鍵。
- 5 選擇您的語言。

延長電池效能的小秘訣

您可以嘗試下列小秘訣以延長電池效能。

- 在活動中變更電量模式(自訂電量模式，第 55 頁)。
 - 從快捷目錄開啟省電模式(快捷目錄，第 23 頁)。
 - 降低螢幕關閉時間(顯示與亮度設定，第 37 頁)。
 - 降低手電筒亮度並編輯頻閃設定(編輯自訂手電筒頻閃設定，第 24 頁)。
 - 停止使用 **永遠顯示** 螢幕顯示時間選項，改選較短時間的顯示時間(顯示與亮度設定，第 37 頁)。
 - 降低螢幕亮度(顯示與亮度設定，第 37 頁)。
 - 在活動期間使用 UltraTrac 衛星模式(衛星設定，第 22 頁)。
 - 不使用連結功能時關閉藍牙(快捷目錄，第 23 頁)。
 - 當您要暫停活動較長的一段時間時，可以使用 **稍後繼續** 的選項(停止活動，第 8 頁)。
 - 不要使用每秒更新的錶面。
例如，使用沒有秒針的錶面(自訂錶面，第 2 頁)。
 - 限制手錶顯示的手機通知(管理通知，第 40 頁)。
 - 停止廣播心率到已配對的裝置(廣播心率數據，第 45 頁)。
 - 關閉腕式心率(腕式心率感測器設定，第 45 頁)。
- 備註：**腕式心率用於計算高強度熱血時間及卡路里的消耗。
- 開啟手動脈搏血氧偵測(設定脈搏血氧感測模式，第 46 頁)。

重新啟動手錶

如果手錶停止回應，您可以嘗試這些步驟以重新啟動手錶。

- 長按  鍵直到手錶關機，然後長按  鍵以開啟手錶。
- 將手錶插入 USB-C 充電埠至少 30 秒，拔下再插回續線。

我的手機是否與我的手錶相容？

Forerunner 相容於使用藍牙的手機。

前往 Garmin.com/ble 取得藍牙相容性資訊。

前往 Garmin.com/voicefunctionality 取得語音功能相容資訊。

我的手機無法連結到手錶

如果您的手機無法與手錶連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與手錶關機後再重新開機。
- 在手機上啟用藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。
- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的手錶從 Garmin Connect app 中移除。
- 將您的手機帶到手錶的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 **...**

Garmin 裝置 > 新增裝置 進入配對模式。

- 在時間錶面，長按  鍵，選擇 **手錶設定 > 連結 > 手機 > 配對手機**。

我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？

手錶與部分藍牙感測器相容。第一次與您的 Garmin 手錶連結時，必須先將感測器與手錶配對。完成配對後，每當您開使一個活動而感測器有開啟且在範圍內，手錶就會自動與其連結。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **手錶設定 > 連結 > 感測器與配件 > 新增**。
- 3 選擇一個選項：

- 選擇 **搜尋全部**。
- 選擇您的感測器類型。

您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 19 頁)。

我的耳機無法連結到手錶

如果您的藍牙耳機曾經連結過您的手機，則有可能會自動與手機而非手錶連結。您可以嘗試以下解決方式：

- 關閉手機的藍牙。
請參閱手機的使用者手冊以取得更多資訊。
- 連結手錶與耳機時請遠離手機 10 公尺以上。
- 將您的耳機與您的手錶配對 ([連結藍牙耳機](#)，第 53 頁)。

我的音樂或耳機連線中斷

當您使用連結藍牙耳機的 Forerunner 手錶時，手錶與耳機天線間沒有遮蔽時訊號會最強。

- 如果訊號受身體阻擋，可能會發生收不到訊號，或是耳機的連結中斷的情形。
- 如果您將 Forerunner 手錶戴在左手腕，應確保耳機的藍牙天線位於左耳。
- 因每款耳機不同，您可以嘗試將手錶佩戴在另一隻手腕上。
- 如果您目前使用金屬或皮革錶帶，可以改用矽膠錶帶以改善訊號強度。

接觸水後揚聲器或麥克風變小聲了

游泳、泡澡或讓手錶接觸到水之後，喇叭與麥克風孔中殘留的水可能會導致手錶的音量暫時變小。這些水不會對手錶造成傷害，但可能需要長達 24 小時才會蒸發。接觸到水後清潔手錶時，請遵循裝置保養說明 ([裝置保養](#)，第 58 頁)。您可以使用排水功能排除孔洞中的水 ([快捷目錄](#)，第 23 頁)。

如何取消計圈鍵操作？

在活動期間，您可能會不小心按下計圈鍵。大多數情況下，螢幕會在一顆按鍵旁顯示 ，您會有數秒鐘的時間按下該按鍵以捨棄最近一次的圈數或運動變更。取消計圈功能適用於支援手動計圈、手動轉換運動與自動轉換運動的活動，而不適用於會觸發自動計圈、跑步、休息，或暫停的活動，如健身房活動、泳池游泳，以及訓練。

取得衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以接收衛星訊號。時間與日期將依據您的 GPS 位置自動設定。

小秘訣：如需更多關於 GPS 的資訊，請前往 Garmin.com/aboutGPS。

- 1 到戶外開放空間。
裝置正面應朝向天空。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。
可能需要 30–60 秒接收衛星訊號。

改善衛星訊號接收

- 請經常將手錶與您的 Garmin 帳戶同步：
- 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的手錶與電腦。
- 透過啟用藍牙的手機將您的手錶與 Garmin Connect app 同步。
- 使用 Wi-Fi 無線網路連結您的手錶與 Garmin 帳戶。

當手錶連結到您的 Garmin 帳戶時，會下載數天的衛星資料，讓手錶能快速找到衛星訊號。

- 將手錶帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘。

手錶上的心率不準確

如需更多心率感測器資訊，請前往 Garmin.com/hearttrate。

活動溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器測得的溫度數據。要取得最準確的溫度數值，請將手錶從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。

您也可以使用選購的 *tempe* 外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

退出展示模式

展示模式可以預覽您手錶上的功能。

- 1 快速按下  鍵 8 次。
- 2 選擇 .

活動追蹤

如需更多關於活動量記錄準確度的資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

我的步數似乎不準確

如果您的步數似乎不準確，可以嘗試以下小秘訣。

- 將手錶戴在非慣用手腕上。
 - 推嬰兒車或割草機時，將手錶放在口袋中。
 - 在只使用手或手臂活動時，將手錶放在口袋中。
- 備註：**手錶可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

我手錶上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步

您 Garmin Connect 帳戶中的步數會在您同步手錶時更新。

- 1 選擇一個選項：
 - 將您的步數與 Garmin Express 應用軟體同步 (在電腦上使用 *Garmin Connect*，第 42 頁)。
 - 與 Garmin Connect app 同步 (使用 *Garmin Connect App*，第 42 頁)。

2 等待資料同步。

同步可能需要幾分鐘的時間。

備註：重新整理 Garmin Connect app 或 Garmin Express 應用軟體並不會同步您的數據或更新您的步數。

爬樓層數據似乎不準確

您的手錶使用內建的氣壓計測量爬樓層時的高度變化。每爬一層樓約等於 3 公尺。

- 爬樓梯時請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套蓋住手錶，以免強陣風導致讀數失準。

資料欄位

備註：並非所有活動類型都有所有資料欄位。部分資料欄位須配對 ANT+ 或藍牙配件才會顯示資料。部分資料欄位會出現在手錶的多個類別中。

小秘訣：您也可以在手錶設定中自訂資料欄位。

步頻 / 踏頻欄位

名稱	說明
平均踏頻	騎乘。目前活動的平均踏頻。
平均步頻	跑步。目前活動的平均步頻。
踏頻	騎乘。曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。
步頻	跑步時，每分鐘的步數 (左右腳加總)。
單圈踏頻	騎乘。目前單圈的平均踏頻。
單圈步頻	跑步。目前單圈的平均步頻。
前圈踏頻	騎乘。前圈的平均踏頻。
前圈步頻	跑步。前圈的平均步頻。

圖表

名稱	說明
氣壓圖表	顯示氣壓隨時間變化的圖表。
高度圖表	顯示海拔隨時間變化的圖表。
心率圖表	顯示活動期間心率變化的圖表。
配速圖表	顯示活動期間配速變化的圖表。
功率圖表	顯示活動期間功率變化的圖表。
速度圖表	顯示活動期間速度變化的圖表。

電子羅盤欄位

名稱	說明
羅盤航向	羅盤顯示您移動的方向。
GPS 航向	GPS 顯示您移動的方向。
目前航向	您移動的方向。

距離欄位

名稱	說明
距離	目前航跡或活動的移動距離。
單組距離	目前這組的移動距離。
單圈距離	目前這圈的移動距離。
前圈距離	前一圈的移動距離。
前組動作距離	前組完成動作移動的距離。
單組動作距離	目前動作移動的距離。
航海距離	以海米或海里為單位的移動距離。

海拔欄位

名稱	說明
平均爬升	自上次重置後的平均垂直爬升距離。
平均下降	自上次重置後的平均垂直下降距離。
海拔	目前位置於海平面上或下的高度。
滑翔比	水平移動距離和垂直距離變化的比例。
GPS 海拔	GPS 顯示的目前位置高度。
坡度	計算方式為爬升 (高度) 除以平移 (距離)。例如，如果每爬升 3 公尺水平移動距離為 60 公尺，則坡度為 5%。
單圈爬升	目前這圈的垂直爬升距離。
單圈下降	目前這圈的垂直下降距離。
前圈爬升	前圈的垂直爬升距離。
前圈下降	前圈的垂直下降距離。
前組動作爬升	前組完成動作的垂直爬升距離。
前組動作下降	前組完成動作的垂直下降距離。
最大爬升	自上次重置後的最大爬升率 (英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最大下降	自上次重置後的最大下降率 (英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最高海拔	自上次重置後抵達過的最高海拔。
最低海拔	自上次重置後抵達過的最低海拔。
動作爬升	目前單組動作的垂直爬升距離。
動作下降	目前單組動作的垂直下降距離。
總爬升	自上次重置後的總爬升距離。
總下降	自上次重置後的總下降距離。

樓層數欄位

名稱	說明
已爬樓層	當天爬上的總樓層數。
已下樓層	當天爬下的總樓層數。
每分鐘樓層	每分鐘爬上的樓層數。

檔位

名稱	說明
Di2 電量	Di2 感測器的剩餘電池電量。
大盤	檔位感測器顯示的自行車大盤檔位。
檔位電池	檔位感測器的電池狀態。
檔位組合	檔位感測器顯示的目前檔位組合。
檔位	檔位感測器顯示的自行車大盤和飛輪的檔位。
齒輪比	檔位感測器偵測到的大盤及飛輪檔位的齒數。
飛輪	檔位感測器顯示的自行車飛輪檔位。

圖表

名稱	說明
步頻量表	跑步。以顏色標示您現在的步頻範圍。
羅盤量表	羅盤顯示您移動的方向。
GCT 平衡量表	以顏色標示跑步時左右腳的觸地時間平衡。
觸地時間量表	以顏色標示跑步時每次踏步的觸地總時間，單位為毫秒。
心率量表	以顏色標示您目前的心率區間。
心率區間比例	顯示在每個心率區間花費時間比例的彩色量表。
PacePro 量表	跑步。您現在的分段配速及目標分段配速。
功率量表	以顏色標示您目前的功率區間。
體力量表(距離)	顯示您目前體力預估剩餘距離。
體力量表(時間)	顯示目前剩餘體力時間的量表。
步速損失量表	顯示目前跑步的步速損失的彩色量表。
步速損失 % 量表	顯示平均步速損失百分比的彩色量表。
總升降量表	目前活動期間或自上次重置後的總爬升與下降距離。
訓練效果量表	目前活動對有氧和無氧體能等級的影響。
垂直振幅量表	以顏色標示跑步中您彈跳的量。
移動效率量表	以顏色標示垂直振幅和的步幅的比例。

心率欄位

名稱	說明
儲備心率 %	儲備心率的百分比(最大心率減靜止心率)。
有氧訓練效果	目前活動對有氧體能等級的影響。
無氧訓練效果	目前活動對無氧體能等級的影響。
平均 % 儲備心率	目前活動的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
平均心率	目前活動的平均心率。

名稱	說明
平均最大心率 %	目前活動的平均最大心率百分比。
心率	您每分鐘心跳的次數(bpm)。裝置必須有腕式心率或連結至相容的心率感測器。
心率 / 最大 %	最大心率的百分比。
心率區間	心率的目前範圍(1 至 5)。預設區間是依照使用者的資訊與最大心率為基準(220 減您的年齡)。
單組平均儲備心率百分比	目前單組游泳的平均儲備心率(最大心率減靜止心率)百分比。
單組平均心率 / 最大 %	目前單組游泳的平均最大心率百分比。
單組平均心率	目前單組游泳的平均心率。
單組最大儲備心率百分比	目前單組游泳的最大儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單組最大心率 / 最大 %	目前單組游泳的最大最大心率百分比。
單組最大心率	目前單組游泳的最大心率。
單圈 %HRR	目前單圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單圈心率	目前單圈的平均心率。
單圈心率 / 最大 %	目前單圈的平均最大心率百分比。
前圈儲備心率 %	前圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
前圈心率	前圈的平均心率。
前圈最大心率百分比	前圈的平均最大心率百分比。
前組動作 %HRR	前組完成動作的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
前組動作心率	前組完成動作的平均心率。
前組 HR %Max	前組完成動作的平均最大心率百分比。
單組 %HRR	目前動作的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單組動作心率	目前動作的平均心率。
單組動作 HR %MAX	目前動作的平均最大心率百分比。
區間內時間	在每個心率區間的時間。

趟數欄位

名稱	說明
單組趟數	目前單組完成的泳池趟數。
趟數	目前活動期間完成的泳池趟數。

導航欄位

名稱	說明
目標	從目前位置到目的地的方向。導航時才會出現此資料。

名稱	說明
航線	從起始位置到目的地的方向。航向可以視為計畫或設定的路線。導航時才會出現此資料。
目的地位置	最終目的地的位置。
目的地航點	通往目的地路線上的最後航點。導航時才會出現此資料。
剩餘距離	抵達終點之前的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
下一航點距離	至路線下一個航點的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
預計總距離	從起點到最終目的地的估算距離。導航時才會出現此資料。
預計抵達時間	預計抵達最終目的地的時間(調整至目的地當地時間)。導航時才會出現此資料。
下一點預計抵達時間	抵達路線上的下一個航點的預估時間(調整至航點的當地時間)。導航時才會出現此資料。
預計在途時間	預計抵達最終目的地的剩餘時間。導航時才會出現此資料。
目的地滑翔比	從目前位置下降至目的地海拔所需的滑翔比。導航時才會出現此資料。
經度 / 緯度	以經緯度顯示的目前位置(無論選擇的位置格式設定)。
位置	以選擇的位置格式設定顯示的目前位置。
前方岔路	根據 NextFork 導覽地圖到下一個岔路口的距離。
下一個航點	路線的下一個航點。導航時才會出現此資料。
偏離路線	您向左或右偏離原本設定的行進路線的距離。導航時才會出現此資料。
下一轉彎時間	抵達路線中下一個航點之前的預估剩餘時間。導航時才會出現此資料。
有效航速	您隨著路線接近某個目的地的速度。導航時才會出現此資料。
目的地垂直距離	目前位置與最終目的地之間的海拔距離。導航時才會出現此資料。
目的地垂直速度	抵達預定高度的爬升率或下降率。導航時才會出現此資料。

其它欄位

名稱	說明
活動卡路里	在活動期間消耗的卡路里。
環境氣壓	尚未校正的環境氣壓。
大氣壓力	校正過的目前環境氣壓。
電池剩餘小時	電池電量耗盡前還可使用的時數。
電池電量	剩餘的電池電力。
對地航向	實際移動的方向，不論行駛的航向及短暫的船首方向變化。

名稱	說明
起航線距離	到起航線的剩餘距離。導航時才會出現此資料。
電動自行車電量	電動自行車的剩餘電池電量。
電動自行車航程	電動自行車可提供輔助的估計剩餘距離。
GPS	GPS 衛星訊號的強度。
組數	目前活動中完成的組數。
完成圈數	目前活動所完成的圈數。
前組次數	上一回合活動的重複次數。
浮升力	帆船活動期間得到浮升力的時間。
負荷	目前活動的訓練負荷。訓練負荷是運動後過耗氧量(EPOC)，代表訓練的劇烈程度。
動作	目前活動期間完成的動作組數。
體能表現狀況	體能表現狀況分數是您運動能力的即時評估。
次數	在健身活動中，一組動作重複的次數。
呼吸率	您每分鐘呼吸的次數(brpm)。
回合	在一次活動中進行的運動組數，例如跳繩。
步數	目前活動期間行走的步數。
壓力	您當下的壓力等級。
日出時間	您的 GPS 位置的日出時間。
日落時間	您的 GPS 位置的日落時間。
帆船助手	協助您判斷船隻是更朝向或是更偏離目標的量表。
目前時間	依照您目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。
總熱量	當天消耗的總卡路里

配速欄位

名稱	說明
500 公尺配速	目前每 500 公尺的划槳配速。
平均 500 公尺配速	目前活動每 500 公尺的平均划槳配速。
平均配速	目前活動的平均配速。
坡度校正配速	根據地勢坡度校正過的平均配速。
單組配速	目前這組的平均配速。
單圈 500 公尺配速	目前這圈每 500 公尺的平均配速。
單圈配速	目前這圈的平均配速。
前圈 500 公尺配速	前圈每 500 公尺的平均划槳配速。
前圈配速	前圈的平均配速。
前趟配速	前趟游泳的平均配速。
前組動作配速	前組完成動作的平均配速。

名稱	說明
單組動作配速	目前動作的平均配速。
配速	目前配速。

PacePro 欄位

名稱	說明
下個分段距離	跑步。下一個分段的總距離。
下個分段目標配速	跑步。下一個分段的目標配速。
分段距離	跑步。目前分段的總距離。
分段剩餘距離	跑步。目前分段剩餘的距離。
分段配速	跑步。目前分段的配速。
分段目標配速	跑步。目前分段的目標配速。

功率欄位

名稱	說明
功能閾值功率 %	目前功率輸出相對於功能閾值功率的百分比。
3 秒平均功率平衡	3 秒移動平均左 / 右功率平衡。
3 秒功率	3 秒移動平均功率輸出。
3 秒功率體重比	目前活動的 3 秒平均功率，單位為每公斤瓦。
10 秒平均功率平衡	10 秒移動平均左 / 右功率平衡。
10 秒功率	10 秒移動平均功率輸出。
10 秒功率體重比	目前活動的 10 秒平均功率，單位為每公斤瓦。
30 秒平均功率平衡	30 秒移動平均左 / 右功率平衡。
30 秒功率	30 秒移動平均功率輸出。
30 秒功率體重比	目前活動的 30 秒平均功率，單位為每公斤瓦。
平均功率平衡	目前活動的平均左 / 右功率平衡。
平均左腳功率分布	目前活動的左腳平均功率分布角度。
平均功率	目前活動的平均功率輸出。
平均右腳功率分佈	目前活動的右腳平均功率分布角度。
左側平均功率峰值分布	目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。
平均踩踏施力偏移	目前活動的平均踩踏施力偏移量。
平均功率體重比	目前活動的平均功率，單位為每公斤瓦。
右側平均功率峰值分布	目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。
左右平衡	目前的左 / 右功率平衡。
強度係數	目前活動的強度係數 (Intensity Factor)。

名稱	說明
單圈平衡	目前這圈的平均左 / 右功率平衡。
左腳單圈功率峰值分布	目前這圈的左腳平均功率峰值分布角度。
單圈左腳功率分布	目前這圈的左腳平均功率分布角度。
單圈最大功率	目前這圈的最高功率輸出。
單圈標準化功率	目前這圈的平均標準化功率 (Normalized Power)。
單圈踩踏施力偏移	目前這圈的平均踩踏施力偏移量。
單圈功率	目前這圈的平均功率輸出。
單圈功率體重比	目前單圈的平均功率，單位為每公斤瓦。
右腳單圈功率峰值分布	目前這圈的右腳平均功率峰值分布角度。
單圈右側功率分布	目前這圈的右腳平均功率分布角度。
前圈最大功率	前圈的最高輸出功率。
前圈標準化功率	前圈的平均標準化功率。
前圈功率	前圈的平均功率輸出。
左側功率峰值分布	目前左腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生最高推動力的角度範圍。
左側功率分布	目前左腳的功率分布角度。功率分布為產生正功率的踩踏區域。
最大功率	目前活動的最高功率輸出。
標準化功率 (NP)	目前活動的標準化功率 (Normalized Power)。
腳踏平整度	量測每次踩踏過程中騎士對踏板施力的平衡程度的數值。
踩踏施力偏移	踩踏施力偏移量。踩踏施力偏移量是在踏板平台上的施力位置。
功率	目前的輸出功率 (單位為瓦特)。滑雪活動時，裝置必須連結至相容的心率感測器。
功率體重比	目前的功率，單位為瓦特 / 公斤。
功率區間	根據您的 FTP 或自訂設定得出目前的功率輸出範圍。
右側功率峰值分布	目前右腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生最高推動力的角度範圍。
右側功率分布	目前右腳的功率分布角度。功率分布為產生正功率的踩踏區域。
區間內時間	在每個功率區間中的時間。
坐姿騎乘時間	目前活動以坐姿踩踏的時間。
單圈坐姿時間	目前這圈以坐姿踩踏的時間。
站姿騎乘時間	目前活動以站姿踩踏的時間。

名稱	說明
單圈站姿騎乘時間	目前這圈以站姿踩踏的時間。
訓練壓力分數	目前活動的訓練壓力分數。
扭矩效率	量測騎士踩踏效率的數值。
功	累積的作功(輸出功率)，單位為千焦。

休息欄位

名稱	說明
單組總時	上一組訓練加上目前休息時間的計時器(泳池游泳)。
休息計時	目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

跑步動態

名稱	說明
平均 GCT 平衡	目前階段的平均觸地時間平衡。
平均觸地時間	目前活動的平均觸地時間。
平均步速損失	目前活動的平均步速損失。
平均步速損失百分比	目前活動的平均步速損失 / 速度比例。
平均步幅	目前階段的平均跨步長度。
平均垂直振幅	目前活動的平均垂直振動幅度。
平均移動效率	目前階段的垂直振幅與步幅的平均比例。
GCT 平衡	跑步時接觸地面時間的左 / 右平衡。
觸地時間	跑步時，每一步接觸地面的時間長度，單位為毫秒。走路時不會計算觸地時間。
單圈平均 GCT 平衡	目前這圈的平均觸地時間平衡。
單圈觸地時間	目前這圈的平均觸地時間。
單圈步速損失	目前這圈的平均步速損失。
單圈步速損失百分比	目前這圈的平均步速損失 / 速度比例。
單圈步幅	目前這圈的平均跨步長度。
單圈垂直振幅	目前這圈的平均垂直振動幅度。
單圈移動效率	目前這圈的垂直振幅與步幅的平均比例。
步速損失	跑步期間測量的步速損失數據，單位為公分 / 秒。
步速損失百分比	跑步期間的步速損失 / 速度比例。
步幅	您跨出一步與下一步間的距離，單位為公尺。
垂直振幅	跑步過程中身體彈跳的幅度。每一步您軀幹垂直移動的距離，單位為公分。
移動效率	垂直振幅與步幅的比例。

速度欄位

名稱	說明
平均移動速度	目前活動的平均移動速度。
平均整體速度	目前活動的平均速度，包含移動與停止的速度。
平均速度	目前活動的平均速度。
平均對地速度	目前活動的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫的船首方向變化。
單圈對地速度	目前這圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
單圈速度	目前這圈的平均速度。
前圈對地速度	前圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
前圈速度	前圈的平均速度。
前組動作速度	前組完成動作的平均速度。
最大對地速度	目前活動的最大移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
最大速度	目前活動的最大速度。
動作速度	目前動作的平均速度。
速度	目前的移動速度。
對地航速	實際移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。
垂直速度	爬升或下降的速率。

體力欄位

名稱	說明
體力	目前剩餘的體力。
剩餘距離	以目前的出力預估目前體力剩餘的距離。
體力上限	剩餘的體力上限。
剩餘時間	以目前的出力預估目前體力剩餘的時間。

划水 / 划槳欄位

名稱	說明
平均划水距離	游泳。目前活動期間，每次划水平均移動的距離。
平均划槳距離	划槳運動。目前活動期間，每次划槳平均移動的距離。
平均划槳率	划槳運動。目前活動期間，每分鐘平均划槳次數(spm)。
平均單趟划水數	目前活動期間，每趟的平均划水數。
划槳距離	划槳運動。每次划槳移動的距離。
單組每趟划水數	目前這組期間，每趟的平均划水次數。
單組泳式	目前這組的泳式。
單圈划水距離	游泳。目前這圈期間，每次划水平均移動的距離。

名稱	說明
單圈划槳距離	划槳運動。目前這圈期間，每次划槳平均移動的距離。
單圈划水率	游泳。目前這圈期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
單圈划槳率	划槳運動。目前這圈期間，每分鐘平均划槳次數 (spm)。
單圈划水數	游泳。目前這圈的總划水次數。
單圈划槳數	划槳運動。目前這圈的總划槳次數。
前圈划水距離	游泳。前圈期間，每次划水平均移動的距離。
前圈划槳距離	划槳運動。前圈期間，每次划槳平均移動的距離。
前圈划水率	游泳。前圈期間，每分鐘平均划水次數 (spm)。
前圈划槳率	划槳運動。前圈期間，每分鐘平均划槳次數 (spm)。
前圈划水數	游泳。前圈的總划水次數。
前圈划槳數	划槳運動。前圈的總划槳次數。
前趟划水數	前趟的總划水次數。
前趟泳式	前趟使用的泳式。
划水率	游泳。每分鐘的划水次數 (spm)。
划槳率	划槳運動。每分鐘的划槳次數 (spm)。
划水數	游泳。目前活動的總划水次數。
划槳數	划槳運動。目前活動的總划槳次數。

Swolf 欄位

名稱	說明
平均 SWOLF	目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游一趟的時間加上划水次數 (游泳專門術語，第 11 頁)。在開放水域游泳時，會以 25 公尺為一趟計算您的 SWOLF 分數。
單組 SWOLF	目前這組的平均 SWOLF 分數。
單圈 SWOLF	目前這圈的 SWOLF 分數。
前圈 SWOLF	前圈的 SWOLF 分數。
前趟 SWOLF	前趟的 SWOLF 分數。

溫度欄位

名稱	說明
24 小時最高溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。
24 小時最低溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
溫度	感測到的氣溫。您的體溫會影響溫度感測器。您可以將裝置與 tempe 無線溫度感測器配對以穩定取得準確的溫度資料。

計時器欄位

名稱	說明
活動時間	目前活動的總動態移動時間。
平均單圈時間	目前活動的平均單圈時間。
平均動作時間	目前活動的平均動作時間。
平均姿勢時間	目前活動的平均姿勢時間。
經過時間	總共記錄的時間長度。例如，如果您啟動計時器跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再啟動計時器跑步 20 分鐘，您的經過時間便為 35 分鐘。
預計結束時間	目前活動的預計結束時間。
單組時間	目前這組的碼錶時間。
單圈時間	目前這圈的碼錶時間。
前圈時間	前圈的碼錶時間。
前組動作時間	前組完成動作的碼錶計時時間。
上次姿勢時間	完成的前次姿勢的碼錶計時時間。
動作時間	目前動作的碼錶計時時間。
移動時間	目前活動的總移動時間。
複合式運動總時	複合式運動模式下，包含轉換的總運動時間。
整體超前 / 落後	整體超前或落後目標配速或速度的時間。
姿勢時間	目前姿勢的碼錶計時時間。
單組計時	在肌力訓練活動期間，目前這組經過的時間。
停止時間	目前活動的總停止時間。
游泳時間	目前活動的游泳時間，不包含休息時間。
計時器	目前活動計時器上的時間。

訓練欄位

名稱	說明
剩餘次數	訓練過程中剩餘的路線。
步驟持續時間	訓練步驟剩餘的時間或距離。
步驟配速	訓練步驟中目前的配速。
步驟速度	訓練步驟中目前的速度。
步驟時間	訓練步驟中已經過的時間。

附錄

色彩量表與跑步動態資料

跑步動態畫面會顯示主要數據的色彩量表。您可以將步頻、垂直振幅、觸地時間、觸地時間平衡或垂直比例設定為主要數據。色彩量表會將您的跑步動態資料與其他跑者相比，並以顏色顯示您的百分位。

Garmin 對許多不同程度的跑者做過研究。初階或較慢的跑者數值通常會落在紅色或橘色區間。有經驗或較快的跑者數值則通常會落在綠色、藍色或紫色區間。相較於經驗較少的跑者，有經驗的跑者通常觸地時間較短、垂直振幅與垂直比例較低，步頻則較高。不過，身高較高的跑者通常步頻會偏低、步幅偏長、垂直振幅偏高。垂直比例是垂直振幅除以步幅，不受身高影響。

前往 [Garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) 以取得更多跑步動態相關資訊。如果還想更深入了解跑步動態背後的理論和說明，也可以搜尋知名的跑步刊物與網站。

顏色區間	區間內百分位	步頻範圍	觸地時間
紫	>95	>183 spm	<218 毫秒
藍	70–95	174–183 spm	218–248 毫秒
綠	30–69	164–173 spm	249–277 毫秒
橘	5–29	153–163 spm	278–308 毫秒
紅	<5	<153 spm	>308 毫秒

觸地時間平衡資料

觸地時間平衡是以觸地時間的百分比衡量您跑步的對稱性。例如，51.3% 加上一個左箭頭，表示跑者左腳接觸地面的時間較長。如果您的螢幕顯示兩個數字，例如 48-52，則 48% 為左腳，52% 為右腳。

顏色區間	紅	橘	綠	橘	紅
對稱性	不佳	普通	良好	普通	不佳
其它跑者的百分比	5%	25%	40%	25%	5%
觸地時間平衡	>52.2% 左	50.8–52.2% 左	50.7% 左 – 50.7% 右	50.8–52.2% 右	>52.2% 右

在開發和測試跑步動態時，Garmin 發現了運動傷害與觸地時間平衡的相關性。許多跑者的觸地時間平衡在上坡或下坡時開始偏離 50–50，而往往精英跑者有著更快速和平衡的步幅，且大多數的跑步教練都認為對稱跑步更有助於跑步活動。

您可以在跑步期間查看量表或資料欄位，或在結束後在 Garmin Connect 帳戶中檢視摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是量化的數據，可幫助您了解您的跑步姿勢。

垂直振幅與移動效率數據

垂直振幅與移動效率的資料範圍會因感測器的種類和佩戴位置而稍有不同，如佩戴於胸部的 HRM 600、HRM-Fit、HRM-Pro 系列 與佩戴於腰部的 RD Pod 等。

顏色區間	區間內百分位	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動效率 - 胸	移動效率 - 腰
紫	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍	70–95	6.4–8.1 公分	6.8–8.9 公分	6.1–7.4%	6.5–8.3%
綠	30–69	8.2–9.7 公分	9.0–10.9 公分	7.5–8.6%	8.4–10.0%
橘	5–29	9.8–11.5 公分	11.0–13.0 公分	8.7–10.1%	10.1–11.9%
紅	<5	>11.5 公分	>13.0 公分	>10.1%	>11.9%

最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照年齡及性別標準化分列的最大攝氧量估算值。

男性	百分位	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
優異	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
傑出	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4

男性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
不佳	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
女性	百分位	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
優異	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
傑出	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不佳	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

跑步經濟性評級

顏色區間	等級	男性	女性
粉紅	菁英	<185	<190
紫	優異	185-189	190-194
藍	專家	190-194	195-199
綠	熟練	195-204	200-209
黃	進階	205-214	210-219
橘	中階	215-224	220-229
紅	休閒	> 224	> 229

FTP 等級

這些表格包含依照性別分列的功能閾值功率(FTP)估算值。

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

女性	每公斤瓦特(W/kg)
優異	高於 4.30
傑出	3.33-4.29
良好	2.36-3.32
普通	1.90-2.35
未經訓練	低於 1.90

FTP 等級是以 Hunter Allen 和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 與相關研究為依據。

耐力分數等級

這些表格包含依照性別及年齡分類的耐力分數估算值。

男性	休閒	中階	進階	熟練	專家	優異	菁英
18-20	4999 以下	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 以上
21-39	5099 以下	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 以上
40-44	5099 以下	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 以上
45-49	4999 以下	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 以上

男性	休閒	中階	進階	熟練	專家	優異	菁英
50-54	4899 以下	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 以上
55-59	4599 以下	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 以上
60-64	4299 以下	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 以上
65-69	4099 以下	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 以上
70-74	3799 以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 以上
75-80	3599 以下	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 以上
80 以上	3299 以下	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 以上

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

這些估算是由 Firstbeat Analytics 提供與支援。

輪圈尺寸和周長

您的速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈周長。
輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。您可以量測輪圈的周長或使用網路上的計算機。

