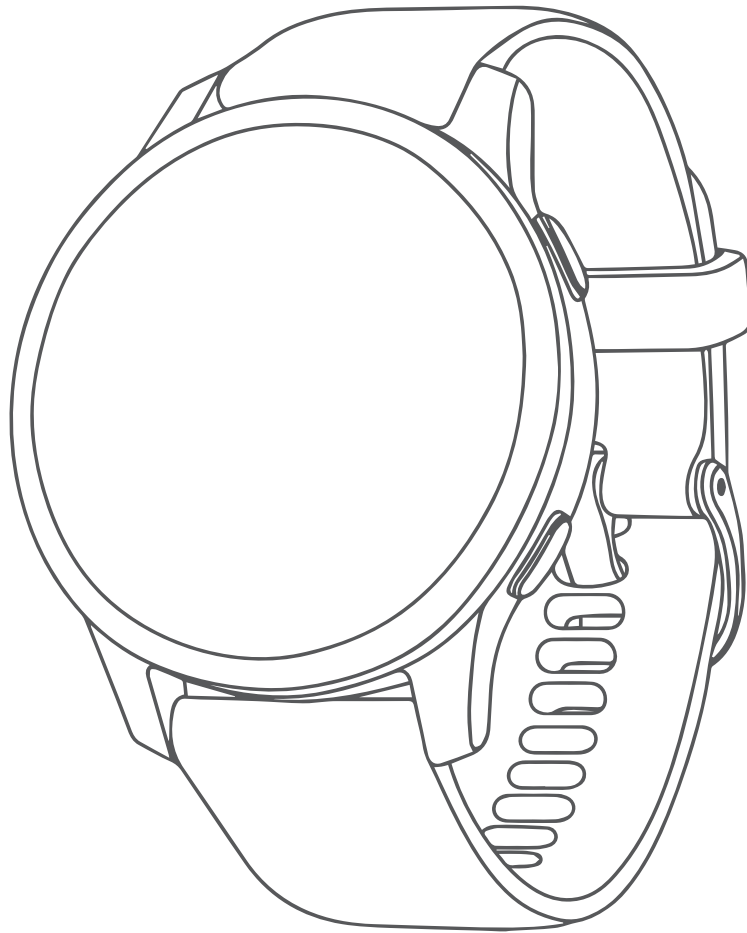




VENU 2/2S

คู่มือการใช้งาน

© 2021 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้ทั้งหมดหรือบางส่วนโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้บุคคลหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.co.th สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, และ Venu เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, tempe, TrueUp, และ Varia เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple®, iPhone®, และ iTunes® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต iOS® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Cisco Systems, Inc. ที่ใช้ภายใต้การได้รับอนุญาตโดย Apple Inc. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

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

M/N: A03947, A03948

สารบัญ

บทนำ	1
ภาพรวมของอุปกรณ์.....	1
ข้อแนะนำการใช้หน้าจอสัมผัส	1
การล็อกและการปลดล็อกหน้าจอสัมผัส.....	1
การใช้เมนูควบคุม	1
ไอคอน	1
การตั้งค่านาฬิกาของคุณ	2
คุณสมบัติสมาร์ต.....	2
การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ.....	2
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ	2
การแจ้งเตือนโทรศัพท์.....	2
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	2
การดูการแจ้งเตือน	2
การตอบกลับข้อความ	3
การรับสายโทรเข้า.....	3
การจัดการการแจ้งเตือน	3
การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth.....	3
การใช้งานโหมดห้ามรบกวน	3
การหาโทรศัพท์ของคุณ	3
คุณสมบัติ Connect IQ	3
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ	3
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ	3
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi	4
การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi	4
เพลง	4
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล.....	4
การเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการภายนอก.....	4
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก.....	4
ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก.....	4
การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth.....	5
การฟังเพลง.....	5
การควบคุมการเล่นเพลง.....	5
Garmin Pay	5
การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ	5
การชำระเงินสำหรับการใช้จ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ	5
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ	6
การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ	6
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ.....	6
การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแบบบีท.....	6
เริ่มใช้งานบัตรแบบบีท	6
โหมดประหยัดแบตเตอรี่	6

การดูหมายเลขบัตรแบบบีท	6
การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแบบบีท	6
คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม	6
คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ	6
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน	7
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ	7
การตรวจจับเหตุการณ์.....	7
ความต้องการของระบบโทรศัพท์.....	7
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์	7
การขอความช่วยเหลือ	7
คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจ	7
อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	7
การสวมใส่อุปกรณ์	7
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน	8
การดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ.....	8
การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ.....	8
การบรอดแคสต์อัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin	8
การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	9
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	9
การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ	9
เป้าหมายด้านฟิตเนส	9
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	9
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.....	9
การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณ.....	9
การดูอายุสุขภาพของคุณ.....	10
เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	10
การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	10
การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	10
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่ แน่นอน	10
การติดตามกิจกรรม.....	10
เป้าหมายอัตโนมัติ	11
การใช้การแจ้งเตือนขยับ	11
การติดตามการนอนหลับ.....	11
นาฬิกาความเข้มข้น	11
การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น	11
Garmin Move IQ.....	11
การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม	11
การปิดการติดตามกิจกรรม	11
เหล็บบมอง	12
การเหล็บบดู	12
การปรับแต่งการเหล็บบดู	12
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด	

.....	12
การใช้การเหลือบระดับความเครียด	13
Body Battery	13
การเหลือบดู Body Battery.....	13
ข้อแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูล Body Battery	13
สุขภาพของผู้หญิง	13
การติดตามรอบประจำเดือน	13
การติดตามการตั้งครรภ์.....	13
การติดตามน้ำในร่างกาย.....	13
การใช้การเหลือบดูติดตามน้ำในร่างกาย	13
แอปและกิจกรรมต่าง ๆ.....	14
การเริ่มกิจกรรม	14
ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ	14
การหยุดหนึ่งกิจกรรม	14
การเพิ่มกิจกรรมแบบกำหนดเอง	14
การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ.....	14
ภาพรวมสุขภาพ.....	14
กิจกรรมในร่ม	14
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	15
การเปรียบเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า.....	15
กิจกรรมกลางแจ้ง	15
การออกไปวิ่ง	15
การออกไปปั่นจักรยาน	15
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ.....	15
การว่ายน้ำในสระ	16
การตั้งค่าขนาดสระ	16
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	16
การเล่นกอล์ฟ	16
การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ.....	16
การเล่นกอล์ฟ	16
ข้อมูลหลุม.....	16
การเปลี่ยนตำแหน่งเสาธง	16
การดูทิศทางไปยังธง	17
การดูระยะการวางตัวและดีดลูก	17
การดูอุปสรรคต่าง ๆ.....	17
การวัดช็อตด้วยคุณสมบัติ Garmin AutoShot.....	17
การบันทึกคะแนน.....	17
การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน	17
เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford.....	17
การติดตามสถิติกอล์ฟ.....	17
การบันทึกสถิติกอล์ฟ	18
การดูประวัติช็อตของคุณ.....	18
ดูการสรุปรอบของคุณ	18
การจบรอบ	18

แอป Garmin Golf	18
การฝึกซ้อม.....	18
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ	18
การออกกำลังกาย	18
การเริ่มออกกำลังกาย.....	18
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect.....	18
แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้.....	18
การเริ่มต้นการเวิร์คเอาท์ของวันนี้.....	19
ดูตารางเวลาการออกกำลังกาย.....	19
สถิติส่วนบุคคล.....	19
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	19
การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	19
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล	19
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด.....	19
การนำทาง	19
การบันทึกตำแหน่งของคุณ	19
การลบตำแหน่ง	19
การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้	19
การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น.....	20
การหยุดการนำทาง	20
เข็มทิศ	20
การเปรียบเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง	20
ประวัติ	20
การใช้ประวัติ	20
การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ	20
Garmin Connect	20
การใช้แอป Garmin Connect.....	21
การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ.....	21
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	21
การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา	21
การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง.....	21
การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา.....	22
การปรับแต่งเมนูควบคุม.....	22
การตั้งค่าทางลัดสำหรับการควบคุม.....	22
การตั้งค่ากิจกรรมและแอป	22
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	22
การเตือน.....	23
ตั้งค่าการแจ้งเตือน	23
Auto Lap.....	23
การทำเครื่องหมาย Lap โดยการใช้คุณสมบัติ Auto Lap. 23	
การใช้ Auto Pause	23
การใช้ Auto Scroll.....	24
การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS	24
การตั้งค่าโทรศัพท์และ Bluetooth.....	24

การจัดการแบตเตอรี่	24	การยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานที่สุด	29
การตั้งค่าระบบ	24	การรีเซ็ตอุปกรณ์	29
การตั้งค่าเวลา	24	การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด	29
โซนเวลา	25	การรับสัญญาณดาวเทียม.....	30
การซิงค์เวลากับ GPS.....	25	การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	30
การตั้งเวลด้วยตนเอง	25	การติดตามกิจกรรม	30
การตั้งเสียงปลุก	25	การนับก้าวของฉันทูเหมือนไม่ถูกต้อง	30
การลบตั้งปลุก	25	จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	30
การเริ่มจับเครื่องนับเวลากอยหลัง	25	การหาข้อมูลเพิ่มเติม	30
การใช้นาฬิกาจับเวลา	25	ภาคผนวก	30
การตั้งค่าการแสดงผล.....	25	ช่องข้อมูล	30
การเปลี่ยนหน่วยวัด	25	การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	32
การตั้งค่า Garmin Connect.....	25	ขนาดล้อและเส้นรอบวง.....	32
เซนเซอร์ไร้สาย	25	คำนิยามของสัญลักษณ์.....	33
การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ	26		
Foot Pod.....	26		
การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณ	26		
การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod	26		
การใช้เซนเซอร์ความเร็วจักรยานหรือเซนเซอร์วัดรอบขาที่			
จำหน่ายแยกต่างหาก	26		
การปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณ	26		
เซนเซอร์ไม้กอล์ฟ	26		
ความตระหนักต่อสถานการณ์.....	26		
tempe.....	26		
ข้อมูลอุปกรณ์.....	27		
เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED.....	27		
การชาร์จอุปกรณ์	27		
การอัปเดตผลิตภัณฑ์.....	27		
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect..	27		
การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express	27		
การดูข้อมูลอุปกรณ์	27		
การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label	27		
ข้อมูลจำเพาะ.....	27		
ข้อมูลอายุแบตเตอรี่.....	28		
การดูแลอุปกรณ์	28		
การทำความสะอาดอุปกรณ์	28		
การเปลี่ยนสายนาฬิกา	28		
การแก้ไขปัญหา.....	28		
สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?	28		
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	28		
หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์	29		
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ	29		
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	29		
อุปกรณ์ของฉันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง	29		

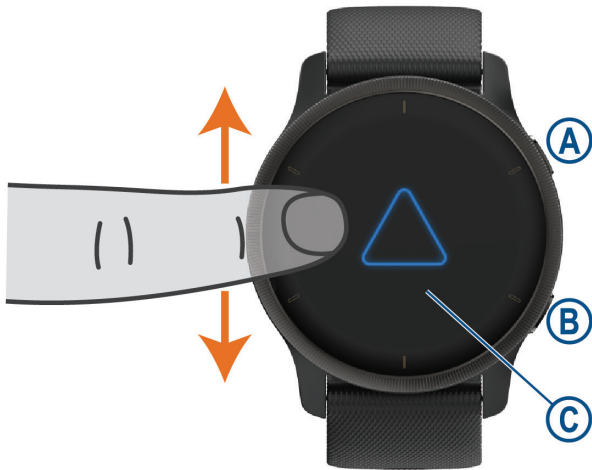
บทนำ

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ของคุณเสมอก่อนที่จะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ภาพรวมของอุปกรณ์



- (A) ปุ่มแอคชั่น:** กดค้างเพื่อเปิดอุปกรณ์
กดเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
กดค้างไว้ 2 วินาทีเพื่อดูเมนูการควบคุม, รวมไปถึงกำลังไฟของอุปกรณ์
กดค้างไว้จนรู้สึกว่ามี 3 ครั้งจึงปล่อยเพื่อเปิดคุณสมบัติการช่วยเหลือ (คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 6)
- (B) ปุ่มย้อนกลับ (เมนู):** กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้, ยกเว้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม
ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดเพื่อทำเครื่องหมาย lap ใหม่, เริ่มต้นเซตใหม่หรือทำใหม่, หรือเลื่อนข้ามไปยังระดับถัดไปของเวิร์คเอาท์
กดค้างเพื่อดูเมนูของการตั้งค่าอุปกรณ์และตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับหน้าจอปัจจุบัน
- (C) หน้าจอสัมผัส:** ปิดขึ้นหรือลงเพื่อไปยังการเคลื่อนไหว, คุณสมบัติ, และเมนูต่าง ๆ
แตะเพื่อเลือก
แตะสองครั้งเพื่อปลดอุปกรณ์
ปิดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้
ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม ปิดขวาเพื่อดูหน้าบิดนาฟิกาและเคลื่อนไหว
จากหน้าบิดนาฟิกา, ปิดขวาเพื่อดูคุณสมบัติทางสถิติ

คำแนะนำการใช้หน้าจอสัมผัส

- ลากขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูรายการและเมนูต่าง ๆ
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนอย่างรวดเร็ว
- แตะเพื่อเลือกหนึ่งรายการ
- จากหน้าบิดนาฟิกา ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูการเคลื่อนไหว

บนอุปกรณ์

- แตะการเคลื่อนไหวเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม หากมี
- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าจอสัมผัสถัดไป
- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม ปิดขวาเพื่อดูหน้าบิดนาฟิกาและเคลื่อนไหว และปิดซ้ายเพื่อกลับสู่ช่องข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ
- หากมี เลือก หรือปิดขึ้นเพื่อดูตัวเลือกเมนูเพิ่มเติม
- ทำการเลือกแต่ละเมนูเป็นเหมือนหนึ่งการกระทำที่แตกต่าง

การล็อกและการปลดล็อกหน้าจอสัมผัส

คุณสามารถล็อกหน้าจอสัมผัสเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ตั้งใจ

1 กดค้าง (A) เพื่อดูเมนูการควบคุม

2 เลือก

หน้าจอสัมผัสล็อกและไม่ตอบสนองต่อการสัมผัสจนกว่าคุณได้ปลดล็อก

3 กดค้างปุ่มใด ๆ เพื่อปลดล็อกหน้าจอสัมผัส

การใช้เมนูควบคุม

เมนูการควบคุมประกอบด้วยทางลัดต่าง ๆ ที่ปรับแต่งได้ เช่น การล็อกหน้าจอสัมผัสและการปิดอุปกรณ์

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบทางลัดในเมนูการควบคุมได้ (การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 22)

1 จากหน้าจอใด ๆ กดค้าง (A) เป็นเวลา 2 วินาที



2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

ไอคอน

ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนหนึ่งหมายความว่าได้พบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว ไอคอนที่ถูกขีดฆ่าหมายถึงปิดคุณสมบัตินั้นแล้ว

	สถานะการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟน
	สถานะอัตราการเต้นหัวใจ
	สถานะ food pod
	สถานะ LiveTrack
	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและรอบขา
	สถานะไฟจักรยาน Varia
	สถานะเรดาร์จักรยาน Varia
	สถานะเซ็นเซอร์ tempe

การตั้งค่านาฬิกาของคุณ

เพื่อใช้ประโยชน์ให้เต็มที่จากคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Venu 2/2S ทำขั้นตอนเหล่านี้ให้เสร็จสมบูรณ์

- จับคู่อุปกรณ์ Venu 2/2S กับสมาร์ตโฟนของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*)
- ตั้งค่าเครือข่าย Wi-Fi (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 4*)
- ตั้งค่าเพลง (*เพลง, หน้า 4*)
- ตั้งค่า Garmin Pay wallet ของคุณ (*การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ, หน้า 5*)
- ตั้งค่าคุณสมบัติความปลอดภัยต่าง ๆ (*คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 6*)

คุณสมบัติสมาร์ต

การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ

เพื่อตั้งค่าอุปกรณ์ Venu 2/2S, อุปกรณ์ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect แทนจากการตั้งค่าต่าง ๆ ของ Bluetooth® บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตรบนสมาร์ตโฟนของคุณ ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนอุปกรณ์ของคุณ:
 - หากเป็นครั้งแรกที่คุณกำลังตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณ กดค้าง **A** เพื่อเปิดอุปกรณ์
 - หากก่อนหน้านี้คุณข้ามกระบวนการจับคู่ไปหรือได้จับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนเครื่องอื่น กดค้าง **B** และเลือก **✖ > การเชื่อมต่อ > จับคู่โทรศัพท์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ด้วยตนเอง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว จากเมนู **≡** หรือ **...** เลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® และติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ไปที่ Garmin.co.th/products/apps สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังมีให้ใช้งานด้วยเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับหนึ่งเครือข่ายไร้สาย

การแจ้งเตือนโทรศัพท์: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect

อัลโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

Connect IQ: ช่วยให้คุณสามารถสมบัติอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, เหลือบดู, แอป, และช่องข้อมูลใหม่ๆ ได้

การอัปเดตซอฟต์แวร์: ช่วยให้คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้

สภาพอากาศ: ช่วยให้คุณสามารถดูสภาพอากาศปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศได้

เซนเซอร์ Bluetooth: ช่วยให้คุณสามารถเชื่อมต่อเซนเซอร์ Bluetooth ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

Find my phone: ค้นหาสมาร์ตโฟนของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ Bluetooth

ค้นหาอุปกรณ์ของคุณ: ค้นหาอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณที่หายไปที่ถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ตโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ Bluetooth

การแจ้งเตือนโทรศัพท์

การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์ต้องการสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งอยู่ในระยะ Bluetooth และได้จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ เมื่อโทรศัพท์ของคุณได้รับข้อความ ก็ส่งการแจ้งเตือนต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือน ต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu 2/2S กับสมาร์ตโฟนที่รองรับก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*)

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **✖ > การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > การแจ้งเตือน**
- 3 เลือก **ระหว่างกิจกรรม** เพื่อตั้งค่าที่ต้องการสำหรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏเมื่อกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือก **ไม่ระหว่างกิจกรรม** เพื่อตั้งค่าที่ต้องการสำหรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏเมื่ออยู่ในโหมดนาฬิกา
- 6 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 7 เลือก **พักหน้าจอ**
- 8 เลือกช่วงการพักหน้าจอ
- 9 เลือก **ความเป็นส่วนตัว**
- 10 เลือกความเป็นส่วนตัวที่ต้องการ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเหลือบดูการแจ้งเตือน
- 2 เลือกการเหลือบดู
- 3 เลือกการแจ้งเตือนเพื่ออ่านการแจ้งเตือนแบบเต็ม
- 4 ปิดขึ้นเพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของการแจ้งเตือน
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดำเนินการตามการแจ้งเตือน เลือกหนึ่งการกระทำ เช่น **ยกเลิก** หรือ **ตอบกลับ**
 - การกระทำที่มีให้เลือกขึ้นอยู่กับประเภทของการแจ้งเตือนและระบบปฏิบัติการของโทรศัพท์ของคุณ เมื่อคุณยกเลิกหนึ่งการแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ของคุณหรือ

อุปกรณ์ Venu 2/2S ก็จะไม่ปรากฏในการเลื่อนดูอีกต่อไป

- เพื่อกลับสู่รายการการแจ้งเตือน ให้ปัดขวา

การตอบกลับข้อความ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับสมาร์ทโฟน Android™ เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความอักษรบนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ คุณสามารถส่งการตอบกลับรวดเร็วได้ โดยการเลือกจากหนึ่งรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ได้ในแอป Garmin Connect

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ส่งข้อความอักษรโดยใช้โทรศัพท์ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรและค่าใช้จ่ายตามปกติติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูแจ้งเตือน
- 2 เลือกการเลื่อนดู
- 3 เลือกแจ้งเตือนข้อความ
- 4 ปัดขึ้นเพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของการแจ้งเตือน
- 5 เลือก **ตอบกลับ**
- 6 เลือกหนึ่งข้อความจากรายการ

โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษร

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับหนึ่งสายโทรเข้าบนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ อุปกรณ์ Venu 2/2S แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย เลือก 

หมายเหตุ: เพื่อพูดคุยกับผู้โทร คุณต้องใช้การเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณ

- เพื่อปฏิเสธสาย เลือก 
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความโดยทันที เลือก  และเลือกข้อความจากรายการ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน Android เท่านั้น

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนที่รองรับของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone® ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้สมาร์ทโฟน Android จากแอป Garmin Connect เลือก **การตั้งค่า > การแจ้งเตือน** **อัจฉริยะ**

การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth

คุณสามารถปิดการเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนผ่าน Bluetooth ได้จากเมนูการควบคุม

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 22*)

- 1 กดค้าง  เพื่อดูเมนูการควบคุม
 - 2 เลือก  เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ทโฟนบนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ
- โปรดดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการสั่นและการแสดงสำหรับการเตือนและการแจ้งเตือนต่าง ๆ ได้ โหมดนี้ปิดใช้งานการตั้งค่าทางข้อมือ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*) ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในระหว่างการนอนหลับหรือการดูภาพยนตร์

- เพื่อเปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวนด้วยตนเอง กดค้าง  และเลือก 
- เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงการนอนของคุณ เปิดการตั้งค่าอุปกรณ์ในแอป Garmin Connect และเลือก **เสียงและการเตือน > ห้ามรบกวนระหว่างนอน**

การหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยค้นหาสมาร์ทโฟนที่สูญหายซึ่งได้ถูกจับคู่โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ในภายในระยะ

- 1 กดค้าง 
 - 2 เลือก 
- แถบความแรงสัญญาณปรากฏบนหน้าจอ Venu 2/2S และหนึ่งเสียงเตือนดังขึ้นบนสมาร์ทโฟนของคุณ แถบเพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้สมาร์ทโฟนของคุณมากขึ้น
- 3 กด  เพื่อหยุดการค้นหา

คุณสมบัตินี้ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัตินี้ Connect IQ ไปยังนาฬิกาจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ ของคุณ โดยการใช้อุปกรณ์ Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, การเลื่อนดู, และแอปต่าง ๆ ได้

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ ๆ ที่แสดงเช่นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ไปยังคุณสมบัตินี้และหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่องได้

เลื่อนมุมมอง: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเช่นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

แอป: เพิ่มคุณสมบัตินี้เชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัตินี้ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัตินี้ต่าง ๆ จากแอป Connect IQ ได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณกับสมาร์ทโฟนของคุณก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 2*)

- 1 จากแอปสโตรบนสมาร์ทโฟนของคุณ ติดตั้งและเปิดแอป Connect IQ
- 2 หากต้องการ เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือกคุณสมบัตินี้ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัตินี้ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ apps.garmin.com/th-TH และลงชื่อเข้าใช้

3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ และทำการดาวน์โหลด

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปเดตกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของ

คุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ข้อควรระวัง: ช่วยให้ข้อมูลของคุณเสี่ยงจากผู้ให้บริการภายนอก

การอัปเดตซอฟต์แวร์: คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตั้งซอฟต์แวร์ล่าสุด

แผนเวิร์คเอ้าท์และการฝึกซ้อม: ช่วยให้คุณสามารถเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณซิงค์อุปกรณ์ ไฟล์ต่างๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนของคุณหรือไปที่แอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณจะสามารถเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ได้

เพื่อซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับผู้ให้บริการภายนอกได้ คุณต้องเชื่อมต่อกับ Wi-Fi การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ยังช่วยเพิ่มความเร็วในการถ่ายโอนไฟล์ขนาดใหญ่ขึ้นได้

- 1 ย้ายเข้ามาอยู่ภายในระยะของเครือข่าย Wi-Fi
- 2 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ ...
- 3 เลือก **อุปกรณ์ Garmin** และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก **ทั่วไป > เครือข่าย Wi-Fi > เพิ่มเครือข่าย**
- 5 เลือกเครือข่าย Wi-Fi ที่มีอยู่ และป้อนรายละเอียดการเข้าสู่ระบบ

เพลง

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มาจากผู้ให้บริการเพลงภายนอกเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาตแทรกเพลงหรืออัลบั้มให้กับการบริการเพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่ดาวน์โหลดแบบออฟไลน์ คุณจะต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตของคุณกับอินเทอร์เน็ต ทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect) เพื่อที่คุณสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์ภายนอกได้ต่อไป

หมายเหตุ: หมวดนี้เกี่ยวข้องกับสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน

- เพลงจากผู้ให้บริการภายนอก
- ข้อมูลเสียงส่วนบุคคล
- เพลงที่จัดเก็บไว้บนโทรศัพท์ของคุณ

บนอุปกรณ์ Venu2/2s คุณสามารถดาวน์โหลดข้อมูลเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้ ดังนั้นคุณจึงสามารถเปิดฟังได้เมื่อสมาร์ทโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อมูลเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth

คุณยังสามารถควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ทโฟนของคุณที่จับคู่ไว้โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณได้

การดาวน์โหลดข้อมูลเสียงส่วนบุคคล

- 1 ติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.co.th/express)
 - 2 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
 - 3 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express เลือกอุปกรณ์ของคุณ และเลือก เพลง
- ข้อแนะนำ:** สำหรับคอมพิวเตอร์แบบ Windows คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่โฟลเดอร์ด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับคอมพิวเตอร์ของ Apple ในแอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ
- 4 ในรายการ **เพลงของฉัน** หรือ **iTunes Library** เลือกประเภทไฟล์เสียง เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
 - 5 เลือก checkboxes สำหรับไฟล์เสียง และเลือก ส่งไปยังอุปกรณ์
 - 6 หากต้องการ ในรายการ Venu 2/2S เลือกหนึ่งหมวดหมู่เลือกกาช่องทำเครื่องหมาย และเลือก ลบจากอุปกรณ์เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

การเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยัง Venu 2/2S ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้ คุณต้องเชื่อมต่อผู้ให้บริการกับอุปกรณ์

ตัวเลือกผู้ให้บริการดนตรีบุคคลที่สามอาจติดตั้งอยู่ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว หากต้องการดูตัวเลือกเพิ่มเติม สามารถดาวน์โหลดได้ที่แอป Connect IQ

- 1 จากเมนูควบคุมในอุปกรณ์ เลือก 
- 2 เลือก IQ

หมายเหตุ: หากคุณต้องการตั้งค่าผู้ให้บริการอื่น กด  ค้างไว้ แล้วเลือก **ผู้ให้บริการดนตรี > เพิ่มผู้ให้บริการ**

- 3 เลือกชื่อผู้ให้บริการ แล้วทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดข้อมูลเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดไฟล์เสียงจากผู้ให้บริการภายนอก ต้องเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ก่อน ([การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi](#), หน้า 4)

- 1 เปิดวิจิตควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง 
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์
- 6 หากจำเป็น เลือก  จนกว่าคุณถูกเตือนให้ซิงค์กับการบริการ

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อมูลเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่เหลือน้อย

ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ ...

- 2 เลือก อุปกรณ์ **Garmin** และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกผู้ให้บริการภายนอกที่ได้ติดตั้งไว้และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ เพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้อุปกรณ์ Bluetooth

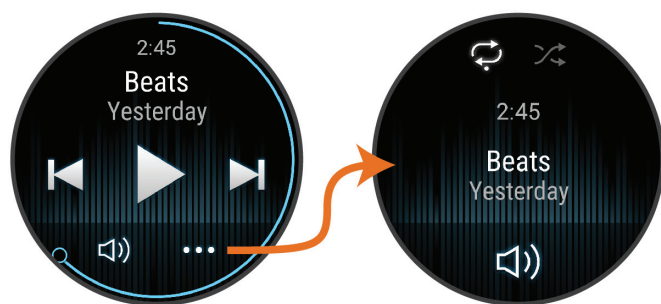
เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้อุปกรณ์ Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง **B**
- 4 เลือก **🔊 > เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่**
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

การฟังเพลง

- 1 เปิดตัวควบคุมเพลง
- 2 เชื่อมต่อหูฟังของคุณด้วยเทคโนโลยี Bluetooth (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้อุปกรณ์ Bluetooth, หน้า 5*)
- 3 กดค้าง **B**
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 4*)
 - เพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณ เลือก **โทรศัพท์**
 - เพื่อฟังเพลงจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก เลือกชื่อของผู้ให้บริการ และเลือกเพลย์ลิสต์ที่จะดาวน์โหลด
- 5 เลือก **...** เพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง

การควบคุมการเล่นเพลง



...	เลือกเพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง
▶	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
▶	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
▶	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์
▶	กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน

◀	เลือกเพื่อรีเซ็ตรหัสไฟล์เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์
◀	กดค้างเพื่อรอกกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
◀	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสุ่ม

Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คนใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้อัตราบัตรเครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

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

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก **≡** หรือ **...**
- 2 เลือก **Garmin Pay > เริ่มต้นใช้งาน**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการใช้จ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับการใช้จ่าย คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการใช้จ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง **A**
- 2 เลือก **👤**
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง wallet ของคุณจะล็อกและคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณในแอป Garmin Connect

บัตรที่คุณใช้ชำระเงินล่าสุดจะปรากฏ



- 4 หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ บัตรเพื่อเปลี่ยนเป็นบัตรอื่น (ตัวเลือก)
- 5 ภายใน 60 วินาที ถือนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงินโดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่าน นาฬิกาจะแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว
- 6 หากต้องการ ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในกรณีที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > > **เพิ่มบัตร**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาฬิกาของคุณเมื่อคุณทำการชำระเงิน

การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ

คุณสามารถระงับชั่วคราวหรือลบบัตรหนึ่งใบได้

หมายเหตุ: ในบางประเทศ สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัติของ Garmin Pay

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay**
- 3 เลือกบัตรหนึ่งใบ
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อระงับชั่วคราวหรือยกเลิกการระงับ เลือก **ระงับบัตร** บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดยใช้อุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ
 - เพื่อลบบัตร เลือก 

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ คุณต้องรีเซ็ตคุณสมบัติ Garmin Pay สำหรับอุปกรณ์ของคุณ, สร้างรหัสผ่านใหม่, และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Venu 2/2S ในแอป Garmin Connect เลือก **Garmin Pay** > **เปลี่ยนรหัสผ่าน**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Venu 2/2S คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแบบบีท

ข้อสังเกต

บัตรแบบบีทเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องได้รับอนุญาต และไม่สามารถเข้ารหัสใหม่ได้หลังจากบัตรถูกล็อค

หากไม่สามารถชำระเงินหรือไม่สามารถใช้งานบัตรแบบบีท โปรดลองอีกครั้งหรือถามผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรองรับคุณสมบัติการชำระเงินด้วยบัตรแบบบีทหรือไม่ในเครื่องทำรายการ

หากปัญหาการทำธุรกรรมและข้อมูลที่เกี่ยวข้องไม่ได้เกิดจากการตรวจจบนาฬิกา โปรดดูคำแนะนำเกี่ยวกับบัตรแบบบีทหรือติดต่อทางบริษัทบัตรแบบบีทโดยตรงเพื่อขอคำปรึกษา

ข้อแนะนำ: สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับขอบเขตและการใช้งานของบัตรแบบบีท สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ Rabbit.co.th/th/

where-to-use-rabbit-card/

เริ่มใช้งานบัตรแบบบีท

หมายเหตุ: ก่อนใช้บัตรแบบบีท คุณต้องทำตามขั้นตอนการลงทะเบียนให้เรียบร้อย สำหรับขั้นตอนการลงทะเบียนโดยละเอียด โปรดดูที่ support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7

- 1 โปรดไปยังสถานที่ที่ให้บริการที่คุณสามารถใช้บริการเสริมหรือเปิดใช้แอปพลิเคชัน My Rabbit อย่างเป็นทางการเพื่อเติมเงิน สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการเติมเงิน โปรดดูที่ support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7
- 2 เมื่อทำการชำระเงินหรือทำธุรกรรมต่าง ๆ เพียงนำด้านหน้าของนาฬิกามาสัมผัสใกล้เครื่องอ่านบัตรเพื่อทำการเติมเงินหรือหักเงินเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสิ้น

โหมดประหยัดแบตเตอรี่

เมื่อนาฬิกาโหมดแบตเตอรี่ต่ำ นาฬิกาจะเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถใช้งานบัตรแบบบีทในการชำระเงินค่าหรือใช้สำหรับการชำระค่าโดยสารได้เล็กน้อย

การดูหมายเลขบัตรแบบบีท

- 1 กด  ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า
- 2 เลือก  > **ระบบ** > **เกี่ยวกับ** เพื่อดูหมายเลขบัตรแบบบีท

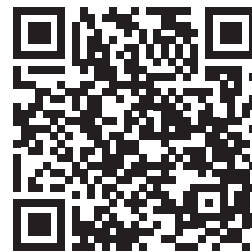
การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแบบบีท

หากคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติบัตรแบบบีทเป็นเวลานานหรือไม่สามารถเข้าถึงบัตรแบบบีทในพื้นที่ของคุณได้ คุณสามารถเลือกปิดคุณสมบัติบัตรแบบบีทได้ ตัวเลือกนี้จะปิดเฉพาะคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องเท่านั้นและจะไม่ทำการลบบัตรออก คุณสามารถเปิดใช้งานบัตรแบบบีทอีกครั้งได้ทุกเมื่อ สถานะการทำงานของบัตรจะกลับไปใช้งานเหมือนตอนก่อนปิดการใช้งาน

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

คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

ไปที่เว็บไซต์ด้านล่างหรือสแกน QR โค้ดเพื่อดูข้อมูลอ้างอิงของคำถามที่พบบ่อย



คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

คำเตือน

คุณสมบัติด้านความปลอดภัยและการติดตามเป็นคุณสมบัติเสริม ไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ Venu 2/2S มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้ คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ ไปที่ Garmin.com/safety

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คุณส่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณ, ลิงก์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

การตรวจจับเหตุการณ์: เมื่ออุปกรณ์ Venu 2/2S ตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์ได้ระหว่างกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานกลางแจ้ง, อุปกรณ์ส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติ, ลิงก์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตามบนเว็บเพจ

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์ต่าง ๆ

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

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ

คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 50 รายชื่อผู้ติดต่อไปยังแอป Garmin Connect อีเมลติดต่อสามารถใช้ร่วมกับคุณสมบัติ LiveTrack สามของรายชื่อผู้ติดต่อสามารถถูกใช้เป็นรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินได้ ([การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 7](#))

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

หลังจากคุณเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ คุณต้องซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อใช้การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ ([การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 21](#))

การตรวจจับเหตุการณ์

คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่ถูกออกแบบมาเพื่อใช้บนถนนเป็นหลัก การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อการรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณได้ คุณต้องตั้งค่าข้อมูลผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน

ความต้องการของระบบโทรศัพท์

- โทรศัพท์จะต้องเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ซีรีส์ Venu 2/2S ของคุณระหว่างกิจกรรมที่ใช้ GPS
- โทรศัพท์จะต้องสามารถรับส่งข้อมูลได้
- คุณจะต้องอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายที่มีบริการ

ส่งข้อมูล

- รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินจะต้องสามารถรับข้อความตัวอักษรได้ (อาจมีค่าบริการการส่งข้อความ) หรืออีเมล

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณได้ คุณต้องตั้งค่ารายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน ([การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 7](#)) สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ไว้ของคุณต้องมีแพ็คเกจข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับอีเมลหรือข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง 
- 2 เลือก  > **ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: การตรวจจับเหตุการณ์มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, การปั่นเขา และการปั่นจักรยานกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณพร้อม GPS เปิดใช้งานอยู่, แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความอักษรและอีเมลแบบอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ คุณมีเวลา 30 วินาทีที่จะยกเลิกข้อความ

การขอความช่วยเหลือ

ก่อนการขอความช่วยเหลือ ต้องติดตั้งรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินก่อน ([การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 7](#))

- 1 กดค้าง 
- 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง ให้ปล่อยปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือ หน้าจอนับถอยหลังปรากฏ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ยกเลิก ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจ

อุปกรณ์ Venu 2/2S มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ และยังใช้งานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจบนวิจิต่ออัตราการเต้นหัวใจ หากทั้งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอกมีให้ใช้เมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรม อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย คุณควรอยู่นิ่งกับที่สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด



หมายเหตุ: เซนเซอร์แบบออปติคอลอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน](#), หน้า 8 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน](#), หน้า 10 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมใส่และการดูแลรักษาอุปกรณ์ ไปที่ Garmin.co.th/legal/fit-and-care

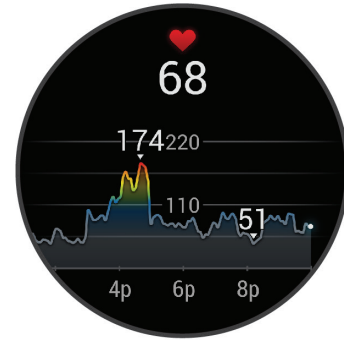
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นลงใต้อุปกรณ์
 - หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
 - สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
 - รอจนกว่าไอคอน ❤️ หยุดนิ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
 - วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง
 - ใช้สายนาฬิกาแบบซิลิโคนระหว่างการออกกำลังกาย

การดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูอัตราการเต้นของหัวใจ
การเลื่อนดูอัตราการเต้นของหัวใจแสดงอัตราการเต้นของหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm)
- 2 เลือกการเลื่อนดูเพื่อดูกราฟอัตราการเต้นของหัวใจของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน
กราฟแสดงกิจกรรมอัตราการเต้นหัวใจล่าสุดของคุณ, อัตราการเต้นหัวใจสูงและต่ำ, และแถบรหัสสีเพื่อบ่งบอกถึงเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ ([เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ](#), หน้า 9)



- 3 ปิดหน้าจอเพื่อดูค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก (RHR) ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด

การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

⚠️ คำเตือน

คุณสมบัตินี้จะแจ้งเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงกว่าหรือลดลงต่ำกว่าจำนวนจังหวะการเต้นต่อนาทีตามที่ผู้ใช้เลือกหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง คุณสมบัตินี้ไม่ได้แจ้งให้คุณทราบถึงภาวะหัวใจที่อาจเกิดขึ้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาหรือวินิจฉัยภาวะทางการแพทย์หรือโรคใดก็ตาม โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านดูแลสุขภาพของคุณเสมอสำหรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚡ > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > การเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ**
- 3 เลือก **เตือนสูงกว่า หรือ เตือนต่ำกว่า**
- 4 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ
- 5 เลือกสลับเพื่อเปิดการแจ้งเตือน

ในแต่ละครั้งที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าค่าที่กำหนดไว้ ข้อความจะปรากฏและอุปกรณ์จะสั่น

การบรอดแคสต์อัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในขณะที่กำลังปั่นจักรยาน

หมายเหตุ: การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจะใช้เวลาการใช้งานแบตเตอรี่สูง

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚡ > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **บรอดแคสต์ช่วงกิจกรรม** เพื่อบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้ ([การเริ่มกิจกรรม](#), หน้า 14)
 - เลือก **บรอดแคสต์** เพื่อเริ่มการบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในตอนนี
- 4 จับคู่อุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้

หมายเหตุ: คำแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

คำเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคือ อัตราอัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ โดยอัตราอัตโนมัติ เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกกับอุปกรณ์ ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอกมีให้ใช้ระหว่างหนึ่งกิจกรรมเท่านั้น

หมายเหตุ: การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ ยังปิดการทำงานการประเมิน VO2 max., นาฬิกาความเข้มข้น, คุณสมบัตินัดความเครียดตลอดวัน, และเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมือของคุณอีกด้วย

หมายเหตุ: การปิดการทำงานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานคุณสมบัตินัดการตรวจจับบนข้อมือสำหรับการจ่ายเงินด้วย Garmin Pay เช่นกัน และคุณต้องป้อนรหัสผ่านก่อนการชำระเงินแต่ละครั้ง (*Garmin Pay*, หน้า 5)

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⌕ > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > สถานะ > ปิด**

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและพัฒนาระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งเขตของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปสำหรับถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้วโซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ อุปกรณ์มีโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แตกต่างกันสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดในระหว่างทำกิจกรรมของคุณ คุณควรตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณไว้สูงสุด คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจได้ด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณด้วยตนเองบนอุปกรณ์หรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⌕ > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราเต้นหัวใจ**

3 เลือก **ค่าเริ่มต้น** เพื่อดูค่าเริ่มต้น (ตัวเลือก)

ค่าเริ่มต้นสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับการวิ่งและการปั่นจักรยาน

4 เลือก **วิ่ง หรือ ปั่นจักรยาน**

5 เลือก **รายการที่ชอบ > ตั้งค่าปรับแต่ง**

6 เลือก **HR สูงสุด** และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

7 เลือกโซน และป้อนค่าสำหรับแต่ละโซน

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและ

หลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ*, หน้า 9) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นของหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับวัตถุประสงค์ด้านฟิตเนสของคุณ

หากคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้การทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบอายุของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

	% ของอัตรา โซน การเต้นหัวใจ สูงสุด	ความรู้สึกเมื่อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50–60%	ผ่อนคลาย, ช่วง ก้าวง่าย ๆ, หายใจ เป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโร บิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60–70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกเล็ก น้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบ ไหลเวียนโลหิต ขั้นพื้นฐาน, ช่วง การฟื้นตัวดี
3	70–80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความ สามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมระบบ ไหลเวียนโลหิต อย่างเหมาะสม
4	80–90%	ช่วงก้าวเร็วและ อึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสา มารถแอนแอโร บิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90–100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ, พละ กำลังเพิ่มขึ้น

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (ในมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่ สมรรถนะสูงสุดของคุณ VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะ ด้านความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดหัวใจและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับสุขภาพของคุณดีขึ้น

บนอุปกรณ์ของคุณ การประเมิน VO2 max. จะปรากฏเป็น หมายเลขและคำอธิบาย คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประมาณ VO2 max. บนบัญชี Garmin Connect

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย Firstbeat Analytics การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความ ยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดู ภาควิชา (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.*, หน้า 32) แล ไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณ

อุปกรณ์ต้องการข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและการเดินเร็วหรือ การวิ่งที่ถูกจับเวลา (จนถึง 15 นาที) เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ

1 กดค้าง **B**

2 เลือก > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > VO2 Max

หากคุณสามารถบันทึกการเดินเร็วหรือการวิ่งกลางแจ้งไว้ก่อนแล้ว การประเมิน VO2 max. ของคุณอาจปรากฏขึ้น อุปกรณ์แสดงวันที่การประเมิน VO2 max. ของคุณได้ถูกอัปเดตล่าสุด อุปกรณ์อัปเดตการประเมิน VO2 max. ของคุณแต่ละครั้งที่คุณเดินหรือวิ่งกลางแจ้ง 15 นาทีหรือนานกว่านั้นจนเสร็จ คุณสามารถเริ่มต้นการทดสอบ VO2 max. ด้วยตนเองเพื่อรับการประเมินที่ถูกอัปเดตแล้วได้

3 เพื่อเริ่มต้นการทดสอบ VO2 max. แตะหน้าจอ

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อหาการประเมิน VO2 max. ของคุณ หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

การดูอายุสุขภาพของคุณ

อายุสุขภาพของคุณจะทำให้คุณเห็นภาพสุขภาพของคุณเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลเพศเดียวกัน อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูล เช่น อายุ มวลร่างกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อพัก และประวัติกิจกรรมที่ออกแรงมาก เพื่อคำนวณอายุสุขภาพของคุณ ถ้าคุณมีเครื่องชั่งน้ำหนัก Garmin Index™ อุปกรณ์ของคุณจะใช้การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแทนค่า BMI เพื่อระบุอายุสุขภาพของคุณ การเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายหรือไลฟ์สไตล์สามารถมีผลต่ออายุสุขภาพของคุณ

หมายเหตุ: สำหรับการประเมินอายุสุขภาพที่แม่นยำที่สุดให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 18*)

1 กดค้าง

2 เลือก > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > อายุสุขภาพ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

อุปกรณ์ Venu 2/2S วัดออกซิเจนจากที่ข้อมือของคุณเพื่อวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การรู้ข้อมูลความอิ่มตัวของออกซิเจนจะช่วยให้คุณเข้าใจสุขภาพโดยรวมของตัวเอง และช่วยให้คุณรู้ร่างกายของคุณปรับตัวเข้ากับความสูงชันได้ดีเพียงใด อุปกรณ์ของคุณจะวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณด้วยการส่องแสงลงบนผิวหนังและตรวจจับว่าสามารถดูดซับแสงกลับมาได้มากเพียงใด เรียกว่า SpO2

การอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นเปอร์เซ็นต์ SpO2 บนอุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณ รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ *การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 10* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มต้นอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเองโดยการเชื่อมต่อเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว ความแม่นยำของการอ่านค่าการวัดออกซิเจนในเลือดอาจแตกต่างกันไปโดยอิงกับการไหลเวียนโลหิตของคุณ, การวางอุปกรณ์บนข้อมือของคุณ, และความนิ่งของคุณ

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิถีไปยังลูการเชื่อมต่อของคุณ (*การปรับแต่งการเชื่อมต่อ, หน้า 12*)

1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉยๆ ปิดขึ้นหรือลงเพื่อไปที่การเชื่อมต่อเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

2 เลือกการเชื่อมต่อเพื่อเริ่มการอ่านค่า

3 ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ

4 อยู่นิ่ง ๆ

อุปกรณ์แสดงค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์, กราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดจากชีพจร, และค่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณตั้งแต่ที่ยังคืน

การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

1 กดค้าง

2 เลือก > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > Pulse Ox > โหมดการติดตาม

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเปิดการวัดระหว่างที่คุณหยุดทำกิจกรรมในระหว่างวัน เลือก **ทั้งวัน**
หมายเหตุ: การเปิดโหมดการวัดออกซิเจนในเลือดจากชีพจรตลอดวันลดอายุแบตเตอรี่ลง
- เพื่อเปิดการวัดอย่างต่อเนื่องระหว่างที่คุณนอนหลับ เลือก **ระหว่างนอนหลับ**
หมายเหตุ: ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO2 เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ
- เพื่อปิดการวัดอัตโนมัติ เลือก **ปิด**

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- ใช้สายรัดข้อมือ
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นลงใต้อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์แบบออปติคัลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

การติดตามกิจกรรม

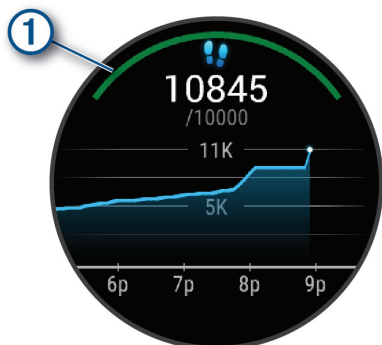
คุณสมบัตการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรีที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรีที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรีของกิจกรรมต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนการเชื่อมต่อก้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

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

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①



หากคุณเลือกไม่ใช่คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอดเวลา หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ในหนึ่งชั่วโมง และแถบสีแดงปรากฏบนวิธีการนับก้าว แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งถ้าการสั่นถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 24*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ อุปกรณ์จะตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงจำนวนชั่วโมงที่นอนทั้งหมด, ระดับการนอน, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

หมายเหตุ: การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ เพื่อยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 3*)

นาฬิกาความเข้มข้น

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

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกาที่กิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกาที่กิจกรรมหนัก นาฬิกาความ

เข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่ อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่แม่นยำที่สุด

Garmin Move IQ

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุณเคย คุณสมบัตินี้ Move IQ จะตรวจจับกิจกรรมโดยอัตโนมัติและแสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ กิจกรรม Move IQ แสดงประเภทและระยะเวลาของกิจกรรม แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ

คุณสมบัตินี้ Move IQ สามารถเริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้โดยอัตโนมัติสำหรับการเดินและวิ่งโดยการชี้ตัวจำกัดเวลาที่คุณตั้งไว้ในแอป Garmin Connect กิจกรรมเหล่านี้ถูกเพิ่มลงในรายการกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง ⑥ และเลือก ⑦ > การติดตามกิจกรรม

สถานะ: ปิดคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

เตือนขยับ: แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอจำนวนก้าว อุปกรณ์ยังสั่นเพื่อเตือนคุณด้วย

เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณสามารถเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้ หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ และเป้าหมายการรักษาน้ำหนักในร่างกาย

เริ่มกิจกรรมอัตโนมัติ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสร้างและบันทึกกิจกรรมที่จับเวลาได้โดยอัตโนมัติเมื่อคุณสมบัตินี้ Move IQ ตรวจจับได้ว่ากำลังเดินหรือกำลังวิ่งอยู่ คุณสามารถตั้งค่าขีดจำกัดเวลาขั้นต่ำสำหรับการวิ่งและเดินได้

นาฬิกาความเข้มข้น: ช่วยให้สามารถตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจสำหรับนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางและโซนอัตราการเต้นหัวใจที่สูงขึ้นสำหรับนาฬิกาความเข้มข้นหนักได้ คุณยังสามารถใช้อัลกอริทึมที่เป็นค่าเริ่มต้นได้อีกด้วย

การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และกิจกรรม Move IQ ของคุณจะไม่ถูกบันทึกไว้

- 1 กดค้าง ⑥
- 2 เลือก ⑦ > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

เหลือบมอง

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมการเหลือบดูที่ถูกติดตั้งล่วงหน้า ซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว บางวิธีที่ต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

การเหลือบดูบางตัวจะมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปการเหลือบดูได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งการเหลือบดู, หน้า 12*)

Body Battery: แสดงระดับแบตเตอรี่ร่างกายปัจจุบันของคุณ และกราฟระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณในหลายชั่วโมงที่ผ่านมา เมื่อสวมใส่ตลอดทั้งวัน

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ตโฟนของคุณ

แคลอรี่: แสดงข้อมูลแคลอรี่ของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

ความท้าทาย: แสดงลำดับใน leaderboard ปัจจุบันของคุณ หากคุณเข้าร่วมการแข่งขันใน Garmin Connect

จำนวนขั้นที่เดินขึ้น: ติดตามจำนวนขั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

Garmin coach: แสดงการออกกำลังกายตามกำหนดเวลา เมื่อคุณเลือกแผนการออกกำลังกายของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

Health Snapshot: แสดงสรุปผลรวมสุขภาพของกิจกรรมล่าสุดของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ เป็นจังหวะต่อนาที (bpm) และกราฟค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (RHR)

ประวัติ: แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้

น้ำในร่างกาย: ช่วยให้คุณติดตามปริมาณน้ำที่คุณบริโภค และความคืบหน้าสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ

นาฬิกาเข็ม: ติดตามเวลาของคุณที่ใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาเข็มรายสัปดาห์ของคุณ และความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

กิจกรรมล่าสุด: แสดงผลการสรุปโดยย่อ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

กีฬาล่าสุด: แสดงสรุปย่อสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่บันทึกไว้ของคุณ และประวัติกีฬาชนิดนั้น ๆ

แสง: ช่วยให้คุณควบคุมแสงของจักรยานหากคุณมีไฟ Varia ที่จับคู่กับอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ

การควบคุมเพลง: มอบการควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ตโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

การแจ้งเตือน: เตือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดตต่าง ๆ ของเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนผ่านสมาร์ตโฟนของคุณ

Pulse oximeter: ช่วยให้คุณสามารถอ่านค่าออกซิเจนในเลือดจากชีพจรได้ด้วยตนเอง

การหายใจ: อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้

การนอนหลับ: แสดงเวลาที่นอนหลับทั้งหมด คะแนนการนอนหลับ และข้อมูลระดับของการนอนหลับเมื่อคืนนี้

ก้าว: ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลต่าง ๆ ของวันก่อนหน้า

ความเครียด: แสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและ

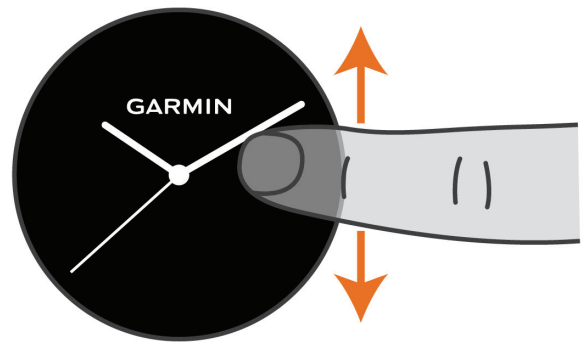
กราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

การติดตามรอบประจำเดือน: แสดงรอบปัจจุบันของคุณ หรือสถานะติดตามการตั้งครรภ์ คุณสามารถดูและบันทึกอาการประจำวันของคุณ

การเหลือบดู

- จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือลง



เลื่อนผ่านลูปการเหลือบดูบนอุปกรณ์

- เลือกการเหลือบดูเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม
- กดค้าง **B** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งการเหลือบดู

การปรับแต่งการเหลือบดู

- กดค้าง **B**
 - เลือก **⚙** > เหลือบมอง
 - เลือกการเหลือบดู
 - เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - ลากการเหลือบดูขึ้นหรือลงเพื่อเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของการเหลือบดูในลูปการเหลือบดู
 - เลือก **X** เพื่อลบการเหลือบดูออกจากลูปการเหลือบดู
 - เลือก **+**
 - เลือกการเหลือบดู
- การเหลือบดูถูกเพิ่มเข้าไปยังลูปการเหลือบดู

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่คุณหยุดพักเพื่อกำหนดความเครียดทั้งหมดของคุณ การฝึกซ้อม, กิจกรรมทางกายภาพ, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิต โดยทั่วไปทั้งหมดมีผลต่อระดับความเครียดของคุณ ระดับความเครียดเรียงจาก 0 ถึง 100 ซึ่ง 0 ถึง 25 คือสถานะการพักผ่อน, 26 ถึง 50 คือสถานะความเครียดต่ำ, 51 ถึง 75 คือสถานะความเครียดปานกลาง, และ 76 ถึง 100 คือสถานะความเครียดสูง การทราบระดับความเครียดของคุณเองสามารถช่วยให้คุณแยกแยะช่วงเวลาที่คุณเครียดตลอดวันของคุณได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คุณควรสวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูระดับความเครียดทั้งวันของคุณ, แนวโน้มในระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมต่าง ๆ

การใช้การเหลือนระดับความเครียด

การเหลือนระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด โดยยังสามารถแนะนำคุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉยๆ ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเหลือนระดับความเครียด

ข้อแนะนำ: หากคุณตื่นตัวมากเกินไปให้พาไปตรวจสอระดับความเครียดของคุณได้ ข้อความจะปรากฏแทนตัวเลขระดับความเครียด คุณสามารถตรวจสอบระดับความเครียดของคุณได้อีกครั้งหลังจากหยุดเคลื่อนไหวหลายนาที

- 2 และการเหลือนดูเพื่อดูกราฟระดับความเครียดของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน
แถบสีน้ำเงินแสดงระยะเวลาของการพัก แถบสีส้มแสดงระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาแสดงเวลาที่คุณกระฉับกระเฉงเกินกว่าจะทำการวัดระดับความเครียดของคุณ
- 3 เพื่อเริ่มกิจกรรมการฝึกหายใจ ปิดขึ้นและเลือก ✓

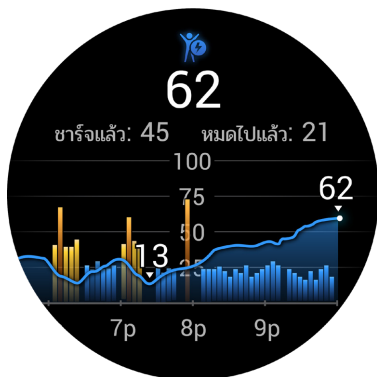
Body Battery

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์ ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับ Body Battery ล่าสุด, แนวโน้มระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ([ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery, หน้า 13](#))

การเหลือนดู Body Battery

การเหลือนดู Body Battery แสดงระดับแบตเตอรี่ร่างกายของคุณในปัจจุบัน

- 1 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเหลือนดู Body Battery
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มการเหลือนดูไปยังอุปกรณ์เหลือนดูของคุณ ([การปรับแต่งการเหลือนดู, หน้า 12](#))
- 2 และการเหลือนดูเพื่อดูกราฟข้อมูล Body Battery ของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน



- 3 ปิดขึ้นเพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับความเครียดของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับปรับปรุงข้อมูล Body Battery

- สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น
- การนอนหลับที่ดีช่วยฟื้นฟู Body Battery ของคุณ
- กิจกรรมที่ใช้แรงอย่างมากและความเครียดสูงอาจเป็นสาเหตุให้ Body Battery ของคุณลดลงอย่างรวดเร็ว
- การรับประทานอาหาร รวมทั้งสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน ไม่มีผลต่อ Body Battery ของคุณ

สุขภาพของผู้หญิง

การติดตามรอบประจำเดือน

รอบประจำเดือนของคุณเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพของคุณ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมและตั้งค่าคุณสมบัตินี้ในการตั้งค่าสถิติสุขภาพของแอป Garmin Connect

- การติดตามรอบประจำเดือนและรายละเอียด
- อาการทางกายภาพและอารมณ์
- การคาดการณ์ช่วงมีประจำเดือนและภาวะเจริญพันธุ์
- ข้อมูลสุขภาพและโภชนาการ

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อเพิ่มหรือลบการเหลือนดู

การติดตามการตั้งครรภ์

คุณสมบัติติดตามการตั้งครรภ์แสดงอัปเดตรายสัปดาห์ และให้ข้อมูลด้านสุขภาพและโภชนาการ คุณสามารถใช้อุปกรณ์บันทึกอาการต่าง ๆ และอาการทางอารมณ์ การอ่านระดับกลูโคสในเลือด และการขยับตัวของเด็ก เรียนรู้เพิ่มเติมและตั้งค่าคุณสมบัตินี้ได้ในการตั้งค่าสถิติสุขภาพในแอป Garmin Connect

การติดตามน้ำในร่างกาย

คุณสามารถติดตามปริมาณที่บริโภคของเหลวประจำวันของคุณ, เป้าหมายและการเตือนต่าง ๆ, และป้อนขนาดภาชนะที่คุณใช้ประจำ หากคุณเปิดใช้งานเป้าหมายอัตโนมัติ, เป้าหมายของคุณเพิ่มขึ้นในวันที่คุณบันทึกกิจกรรม เมื่อคุณออกกำลังกาย, คุณต้องการของเหลวมากขึ้นเพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่อเพิ่มหรือลบวิจิต

การใช้การเหลือนดูติดตามน้ำในร่างกาย

การเหลือนดูการติดตามน้ำในร่างกายแสดงปริมาณที่บริโภคของเหลวของคุณและเป้าหมายน้ำในร่างกายประจำวันของคุณ

- 1 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเหลือนดูน้ำในร่างกาย
- 2 เลือกการเหลือนดูเพื่อเพิ่มจำนวนของเหลวที่คุณดื่ม



- 3 กด **+** สำหรับของเหลวที่คุณบริโภคแต่ละครั้ง (1 ถ้วย, 8 ออนซ์, หรือ 250 มิลลิลิตร)
- 4 เลือกภาษาเพื่อเพิ่มปริมาณที่บริโภคของเหลวของคุณตามปริมาตรของภาษา
- 5 กด **B** ค้างไว้เพื่อปรับแต่งการเหลื่อมดู
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนหน่วยการวัด เลือก **หน่วยวัด**
 - เพื่อเปิดใช้งานเป้าหมายประจำวันแบบไดนามิกซึ่งเพิ่มขึ้นหลังจากการบันทึกหนึ่งกิจกรรม เลือก **เพิ่มเป้าหมายอัตโนมัติ**
 - เพื่อเปิดการแจ้งเตือนน้ำในร่างกาย เลือก **แจ้งเตือน**
 - เพื่อปรับแต่งขนาดภาษาของคุณ เลือก **ภาษา** เลือกหนึ่งภาษา, เลือกหน่วยการวัด, และป้อนขนาดภาษา

แอปและกิจกรรมต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปและกิจกรรมหลากหลายที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า

แอป: แอปมอบคุณสมบัติแบบโต้ตอบได้สำหรับอุปกรณ์ของคุณ เช่น การนำทางไปสู่ตำแหน่งที่บันทึกไว้

กิจกรรม: อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปกิจกรรมแบบในร่มและกลางแจ้งที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า รวมถึงการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การฝึกกล้ามเนื้อ, การเล่นเกม, และอื่น ๆ เมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเช่นเซอร์ซึ่งคุณสามารถบันทึกและแชร์กับชุมชน Garmin Connect ได้

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

แอป Connect IQ: คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ไปยังนาฬิกาของคุณได้โดยการติดตั้งแอปจากร้านค้า Connect IQ mobile (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 3*)

การเริ่มกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำกิจกรรม GPS จะเปิดโดยอัตโนมัติ (หากต้องการ)

- 1 กด **A**
- 2 หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณได้เริ่มทำหนึ่งกิจกรรม เลือกของทำเครื่องหมายหน้าแต่ละกิจกรรมเพื่อเพิ่มไปยังที่ใช้ประจำของคุณ และเลือก **✓**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือกกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
 - เลือก **🌈** และเลือกกิจกรรมจากรายการกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น
- 4 หากกิจกรรมต้องการใช้สัญญาณ GPS ให้ออกไปข้างนอกในบริเวณที่เห็นท้องฟ้าชัดเจนและรอจนกว่าอุปกรณ์พร้อมแล้ว
อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ รับสัญญาณ GPS (หากต้องการ) และเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากต้องการ)
- 5 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จ*

อุปกรณ์, หน้า 27)

- กด **B** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ เริ่มต้นหนึ่งเซตหรือโพสใหม่, หรือเลื่อนไปยังขั้นตอนเวิร์คเอาท์ถัดไป
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกกิจกรรม, เลือก **✓**
 - เพื่อละทิ้งกิจกรรม เลือก **✗**
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ กด **A**

การเพิ่มกิจกรรมแบบกำหนดเอง

คุณสามารถสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเองและเพิ่มลงในรายการกิจกรรมได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **🌈 > + > ✎**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมเพื่อคัดลอก
- 4 เลือกหนึ่งชื่อกิจกรรม
- 5 หากต้องการ ให้แก้ไขการตั้งค่าแอปกิจกรรม (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 22*)
- 6 เมื่อคุณทำการแก้ไขเสร็จสิ้น เลือก **เสร็จสิ้น**

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการของกิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏเมื่อคุณกดปุ่ม **A** จาหน้าปัดนาฬิกา และให้การเข้าถึงอย่างรวดเร็วไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณใช้บ่อยที่สุดได้ ครั้งแรกที่คุณกดปุ่ม **A** เพื่อเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม อุปกรณ์แจ้งให้คุณเลือกกิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมที่ใช้ประจำต่าง ๆ เมื่อใดก็ได้

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **✎ > กิจกรรมและแอป**
กิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏที่ด้านบนของรายการกิจกรรมอื่น ๆ จะปรากฏในรายการขยาย
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **เพิ่มที่ใช้ประจำ**
 - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **ลบที่ใช้ประจำ**

ภาพรวมสุขภาพ

คุณสมบัติ Health Snapshot คือกิจกรรมบนอุปกรณ์ของคุณที่บันทึกการวัดสุขภาพที่สำคัญต่าง ๆ ขณะที่คุณนั่งนิ่ง ๆ เป็นเวลาสองนาทีก่อนให้ข้อมูลคร่าว ๆ เกี่ยวกับสถานะหัวใจและหลอดเลือดหัวใจของคุณในภาพรวม อุปกรณ์จะบันทึกการวัด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย ระดับความเครียด และอัตราการหายใจ

กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Venu 2/2S สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่หรือเทรนเนอร์ในร่ม GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 22*)

เมื่อปิด GPS ในขณะที่วิ่งหรือเดิน ความเร็ว, ระยะทาง, และ

รอบขาถูกคำนวณโดยใช้มาตรวัดความเร็วในอุปกรณ์ มาตรวัดความเร็วมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และรอบขา จะดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำลง คุณสามารถใช้ foot pod ที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อบันทึกเพศ, ระยะทาง, และรอบขาได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS ความเร็วและระยะทางไม่มีแสดงเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่นเซ็นเซอร์ความเร็วหรือเซ็นเซอร์รอบขา)

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ เซตคือการทำซ้ำ (reps) ของท่าเดียวกันหลายครั้ง

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **พลัง**
- 3 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เริ่มเซตแรกของคุณ
อุปกรณ์นับการก้าวของคุณ การนับการก้าวของคุณปรากฏเมื่อคุณก้าวจำนวนอย่างน้อย 4 ครั้ง
ข้อแนะนำ: อุปกรณ์สามารถนับการก้าวของการเคลื่อนไหวเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่
- 5 กด **B** เพื่อจบเซต
นาฬิกาแสดงจำนวนการก้าวทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลังจากผ่านไปหลายวินาที เครื่องจับเวลาพักปรากฏ
- 6 หากจำเป็น ปรับแต่งจำนวนรอบ และเลือก  เพื่อเพิ่มน้ำหนักที่ใช้ในแต่ละเซต
- 7 เมื่อคุณกำลังพักเสร็จแล้ว กด **B** เพื่อเริ่มเซตถัดไปของคุณ
- 8 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์
- 9 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **A** และเลือก 

การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือหลังจากแต่ละการวิ่งได้ด้วยตนเอง

- 1 เริ่มกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 14*)
- 2 วิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าจนกว่าอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณจะบันทึกได้อย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์)
- 3 หลังจากที่คุณจบการวิ่งของคุณ, กด **A**
- 4 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อดูระยะทางที่ได้อ่าน
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบเป็นครั้งแรก ป้อนระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าบนอุปกรณ์ของคุณ
 - เพื่อปรับเทียบด้วยตัวเองหลังจากการปรับเทียบครั้งแรก ปิดขึ้น เลือก **ปรับเทียบและบันทึก** และป้อนระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าบนอุปกรณ์ของคุณ

กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Venu 2/2S มาพร้อมกับแอปสแตนด์บาย 1 ที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มแอปโดยการใช้กิจกรรมเริ่มต้นต่าง ๆ ได้ เช่น คาร์ดิโอหรือการพาย

การออกไปวิ่ง

ก่อนที่คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ไร้สายสำหรับการวิ่งของคุณได้ คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

- 1 สวมเซ็นเซอร์ไร้สายต่าง ๆ ของคุณ เช่น foot pod หรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (เลือกได้)
- 2 กด **A**
- 3 เลือก **วิ่ง**
- 4 เมื่อกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายที่กำหนดแยกต่างหาก รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์
- 5 ออกไปข้างนอกและรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 6 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่
- 7 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
- 8 กด **B** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ (ให้เลือกได้) (*การทำเครื่องหมาย Lap โดยการใช้คุณสมบัติ Auto Lap, หน้า 23*)
- 9 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล
- 10 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **A** และเลือก 

การออกไปปั่นจักรยาน

ก่อนที่คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ไร้สายสำหรับการปั่นของคุณได้ คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)

- 1 จับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายต่าง ๆ ของคุณ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ความเร็ว, หรือเซ็นเซอร์วัดรอบขา (เลือกได้)
- 2 กด **A**
- 3 เลือก **จักรยาน**
- 4 เมื่อกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายที่กำหนดแยกต่างหาก รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์
- 5 ออกไปข้างนอก และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 6 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่
- 7 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
- 8 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล
- 9 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **A** และเลือก 

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดย

อัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี

เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขาเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ได้

- 1 เริ่มต้นเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- 2 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ, รอบปัจจุบัน, และรอบทั้งหมดของคุณ
หน้าจอแสดงเวลา, ระยะทางที่ผ่านไป, ความเร็วสูงสุด, ความเร็วเฉลี่ย, และระยะทางขาทั้งสองข้าง

การว่ายน้ำในสระ

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **ว่ายน้ำในสระ**
- 3 เลือกขนาดสระของคุณ หรือป้อนขนาดเอง
- 4 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวโดยอัตโนมัติ
- 6 กด **B** เมื่อคุณพัก
หน้าจอพักจะปรากฏขึ้น
- 7 กด **B** เพื่อรีเซ็ตหรือเครื่องจับเวลา interval
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์ กด **A** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม และกดค้าง **A** อีกครั้งเพื่อบันทึกกิจกรรม

การตั้งค่าขนาดสระ

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **ว่ายน้ำในสระ**
- 3 ปิดขึ้น
- 4 เลือก **การตั้งค่า > ขนาดสระ**
- 5 เลือกขนาดสระของคุณ, หรือป้อนขนาดเอง

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: หนึ่งเที่ยวรอบสระว่ายน้ำ

Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน หนึ่ง interval ใหม่เริ่มต้นหลังการพัก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่คุณขยับขาที่สวมอุปกรณ์ไทร์ครบหนึ่งรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับ คะแนน 45 swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและเช่นเดียวกันกับกอล์ฟ คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

การเล่นกอล์ฟ

การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นหนึ่งสนามเป็นครั้งแรกได้, คุณต้องดาวน์โหลดสนามโดยใช้แอป Garmin Connect ก่อน

หมายเหตุ: หากคุณพบหนึ่งสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือล้าสมัย, โปรดส่งรายงานให้เราที่ รายงานปัญหาเกี่ยวกับสนามกอล์ฟ

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก **ดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ > +**
- 2 เลือกสนามกอล์ฟ
- 3 เลือก **ดาวน์โหลด**

หลังจากทำการดาวน์โหลดสนามเสร็จแล้ว, ก็ปรากฏในรายการของสนามบนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ

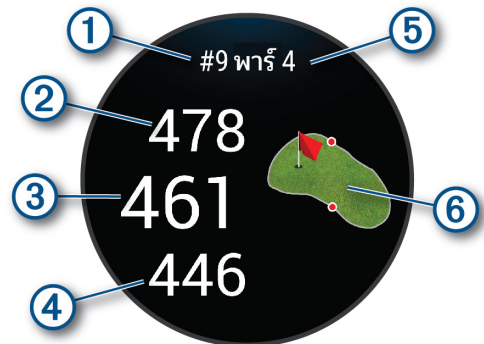
การเล่นกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นหนึ่งสนามเป็นครั้งแรกได้, คุณต้องดาวน์โหลดสนามโดยใช้สมาร์ตโฟนของคุณก่อน (**การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ, หน้า 16**). สนามที่ดาวน์โหลดแล้วถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟได้, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (**การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 27**)

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **กอล์ฟ**
- 3 รอระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 เลือกคอร์สจากรายชื่อของคอร์สที่มีให้บริการ
- 5 เลือก **✓** เพื่อเก็บคะแนน
- 6 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ
อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป

ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์คำนวณระยะไปยังด้านหน้าและด้านหลังของกรีน, และไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้ (**การเปลี่ยนตำแหน่งเสาธง, หน้า 16**)



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

การเปลี่ยนตำแหน่งเสาธง

ขณะกำลังเล่นหนึ่งเกม คุณสามารถดูกรีนอย่างใกล้ชิดขึ้นและย้ายตำแหน่งเสาธงได้

- 1 เลือกแผนที่
มุมมองที่กว้างขึ้นของกรีนปรากฏ
- 2 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนตำแหน่งเสาธงต่าง ๆ
แสดงตำแหน่งเสาธงที่ได้เลือกไว้
- 3 กด **B** เพื่อยอมรับตำแหน่งเสาธง
ระยะบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่ง

เสาธงใหม่ ตำแหน่งเสาธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

การดูทิศทางไปยังธง

คุณสมบัติ PinPointer คือเป็นเข็มทิศที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับทิศทางเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้

คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแผนการตีได้ตั้งแต่คุณอยู่ในป่าหรือตกหลุมทรายลึก

หมายเหตุ: อย่าใช้คุณสมบัติ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลต่อความแม่นยำของเข็มทิศได้

1 กด **A**

2 เลือก **📍**

ลูกศรชี้ไปที่ตำแหน่งธง

การดูระยะการวางตัวและด็อกเลก

คุณสามารถดูรายการของระยะการวางตัวและด็อกเลก สำหรับหลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

1 กด **A**

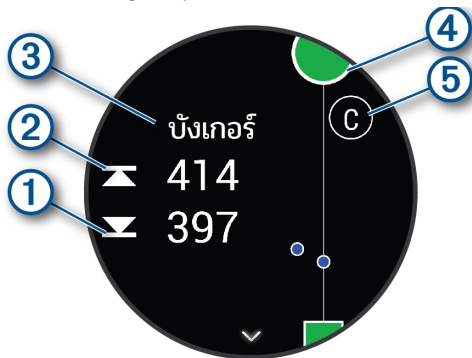
2 เลือก **9**

หมายเหตุ: ระยะทางและตำแหน่งจะถูกลบออกจากรายการเมื่อคุณผ่านจุดนั้นไปแล้ว

การดูอุปสรรคต่าง ๆ

คุณสามารถดูระยะทางไปยังอุปสรรคตามแฟรเวย์สำหรับหลุมพาร์ 4 และ 5 ได้ อุปสรรคที่มีผลต่อการเลือกช็อตจะแสดงแยกออกจากกันหรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้คุณกำหนดระยะทางไปยังการวางตัวหรือแคร์รี

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **A** และเลือก **⚠️**



- ระยะทางไปด้านหน้า **1** และหลัง **2** ของอุปสรรคที่อยู่ใกล้ที่สุดปรากฏบนหน้าจอ
- ประเภทของอุปสรรค **3** ถูกแสดงในรายการที่ด้านบนของหน้าจอ
- กรีนถูกแสดงเป็นครึ่งวงกลม **4** ที่ด้านบนของหน้าจอ เส้นที่อยู่ใต้กรีนแสดงกึ่งกลางของแฟรเวย์
- ตัวบ่งชี้ อุปสรรคต่าง ๆ **5** แสดงเป็นตัวอักษรตามลำดับของอุปสรรคของหลุม และแสดงใต้กรีนจากตำแหน่งที่ตั้งโดยประมาณวัดจากแฟรเวย์

2 ปิดเพื่อดูอุปสรรคอื่น ๆ สำหรับหลุมปัจจุบัน

การวัดช็อตด้วยคุณสมบัติ Garmin AutoShot

แต่ละครั้งที่คุณตีลูกไปตามแฟรเวย์, อุปกรณ์บันทึกระยะช็อตของคุณเพื่อที่คุณจะสามารถดูได้ในภายหลัง (*การดูประวัติช็อตของคุณ, หน้า 18*) การวัดที่ไม่ถูกต้อง

1 ขณะกำลังเล่นกอล์ฟ ให้สวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือหลักของคุณเพื่อการตรวจจับการตีที่ดีขึ้น

เมื่ออุปกรณ์ตรวจจับช็อต ระยะทางของคุณจากตำแหน่งช็อตปรากฏในแบนเนอร์ **1** ที่ด้านบนของหน้าจอ



ข้อแนะนำ: คุณสามารถแตะแบนเนอร์เพื่อซ่อนได้เป็นเวลา 10 วินาที

2 ดีช็อตถัดไปของคุณ

อุปกรณ์บันทึกระยะทางของช็อตล่าสุดของคุณ

การบันทึกคะแนน

1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ กด **A**

2 เลือก **📝**

3 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเปลี่ยนหลุมต่าง ๆ

4 แตะตรงกลางของหน้าจอ

5 เลือก **—** หรือ **+** เพื่อตั้งค่าคะแนน

การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน

คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการที่อุปกรณ์ใช้ในการเก็บคะแนนได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙️ > กิจกรรมและแอป > กอล์ฟ**

3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

4 เลือก บันทึกสกอร์ > วิธีนับแต้ม

5 เลือกหนึ่งวิธีการนับคะแนน

เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford

เมื่อคุณเลือกวิธีการนับคะแนนแบบ Stableford (*การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน, หน้า 17*), คะแนนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนข้อผิดพลาดที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์ เมื่อจบหนึ่งรอบ, คะแนนสูงสุดชนะ อุปกรณ์ให้คะแนนตามที่กำหนดโดย United States Golf Association

บัตรลงคะแนนสำหรับเกมที่นับคะแนนแบบ Stableford แสดงแต้มแทนสโตรก

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

การติดตามสถิติกอล์ฟ

เมื่อคุณเปิดการใช้งานการติดตามสถิติบนอุปกรณ์, คุณสามารถดูสถิติของคุณสำหรับรอบปัจจุบันได้ (*ดูการสรุปรอบของคุณ, หน้า 18*) คุณสามารถเปรียบเทียบรอบต่าง ๆ และติดตามความก้าวหน้าได้โดยการใช้แอป Garmin Golf

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **🏆** > **กิจกรรมและแอป > กอล์ฟ**
- 3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 4 เลือก **บันทึกสกอร์ > ติดตามสถิติ**

การบันทึกสถิติกอล์ฟ

ก่อนที่คุณสามารถบันทึกสถิติได้, คุณต้องเปิดใช้งานการติดตามสถิติก่อน (*การติดตามสถิติกอล์ฟ, หน้า 17*)

- 1 จากบัตรลงคะแนน และตรงกลางของหน้าจอ
- 2 ตั้งค่าจำนวนสโตรกที่ใช้ และเลือก **ถัดไป**
- 3 ตั้งค่าจำนวนพัตต์ที่ใช้ และเลือก **เสร็จ**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากลูกของคุณตกที่แฟร์เวย์ เลือก **↑**
 - หากลูกของคุณพลาดแฟร์เวย์ เลือก **↩** หรือ **↪**

การดูประวัติขีดของคุณ

- 1 หลังจากการเล่นหนึ่งหลุม กด **A**
- 2 เลือก **📊** เพื่อดูข้อมูลสำหรับขีดล่าสุดของคุณ
- 3 เลือก **...** เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละขีดสำหรับหนึ่งหลุม

ดูการสรุปของคุณ

ในระหว่างหนึ่งรอบ คุณสามารถดูคะแนน, สถิติ, และข้อมูลจำนวนก๊าวของคุณได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **📊**

การจบรอบ

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **จบ**
- 3 ปิดขึ้น
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกรอบและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก**
 - เพื่อแก้ไขบัตรลงคะแนนของคุณ เลือก **แก้ไขคะแนน**
 - เพื่อทิ้งรอบไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้ง**
 - เพื่อหยุดรอบชั่วคราวและเริ่มเล่นต่อภายหลัง, เลือก **หยุด**

แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณสามารถอัปเดตบัตรลงคะแนนจากอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและวิเคราะห์ข้อดีอย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเองที่สนามต่างกันได้อย่างง่ายดายโดยใช้แอป Garmin Golf มีมากกว่า 42,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ คุณยังสามารถจัดอีเวนต์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซึ่งข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณได้

การฝึกซ้อม

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, ข้อมือ, และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 9*) อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณ

ข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **🏆** > **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การออกกำลังกาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำตามการออกกำลังกายแบบหลายขั้นตอนที่รวมถึงเป้าหมายสำหรับการออกกำลังกายแต่ละขั้นตอน เช่น ระยะทาง, เวลา, การทำซ้ำ, หรือการวัดอื่น ๆ อุปกรณ์ของคุณรวมการออกกำลังกายที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าสำหรับหลายกิจกรรม รวมไปถึงความแข็งแรง, คาร์ดิโอ, การวิ่ง, และการปั่นจักรยาน คุณสามารถสร้างและค้นหาการออกกำลังกายและแผนการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้โดยใช้ Garmin Connect และโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างแผนการฝึกซ้อมตามตารางได้โดยการใช้ปฏิทินใน Garmin Connect และส่งตารางการออกกำลังกายไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

การเริ่มออกกำลังกาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำตามขั้นตอนในการออกกำลังกายได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ปิดขึ้น
- 4 เลือก **เวิร์คเอาท์**
- 5 เลือกหนึ่งการเวิร์คเอาท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก **เริ่มเวิร์คเอาท์**
- 7 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์ อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์, โน้ตขั้นตอน (ตัวเลือก), เป้าหมาย (ตัวเลือก), และข้อมูลเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมความแข็งแรง, โยคะ, หรือพิลาทิส, ภาพเคลื่อนไหวของการเรียนการสอนปรากฏ

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect (*Garmin Connect, หน้า 20*), และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu 2/2S กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก **☰** หรือ **...**
- 2 เลือก **การฝึก > แผนการฝึก**
- 3 เลือกและจัดทำตารางแผนการฝึกซ้อม
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบหนึ่งแผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งขันแบบ 5 กม.ได้ แผนนี้ปรับตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ, ความพึงพอใจในการฝึกและจัดตาราง และวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน, วิจิท Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลูปรีจิทบนอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ

การเริ่มต้นการเวิร์คเอาท์ของวันนี้

หากคุณส่งแผนการฝึกซ้อมไปยังอุปกรณ์ของคุณ การเชื่อมต่อ Garmin Coach จะปรากฏในอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดเพื่อดูวิธี Garmin Coach
- 2 เลือกการเชื่อมต่อ
หากการออกกำลังกายสำหรับกิจกรรมนี้ถูกจัดตารางเวลาไว้สำหรับวันนี้ อุปกรณ์แสดงชื่อการออกกำลังกายและเตือนให้คุณเริ่มทำ
- 3 เลือกหนึ่งการเวิร์คเอาท์
- 4 เลือก **ดู** เพื่อดูขั้นตอนการออกกำลังกาย และปัดขวาเมื่อคุณดูขั้นตอนต่าง ๆ เสร็จแล้ว (เลือกได้)
- 5 เลือก **เริ่มเวิร์คเอาท์**
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ดูตารางเวลาการออกกำลังกาย

คุณสามารถดูตารางการออกกำลังกายในปฏิทินการฝึกซ้อมของคุณและเริ่มต้นการออกกำลังกาย

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ปัดขึ้น
- 4 เลือก **ปฏิทินฝึกซ้อม**
ตารางการออกกำลังกายของคุณปรากฏ โดยเรียงลำดับตามวันที่
- 5 เลือกหนึ่งการเวิร์คเอาท์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อดูขั้นตอนของการออกกำลังกาย เลือก **ดู**
 - เพื่อเริ่มการออกกำลังกาย เลือก **ออกกำลังกาย**

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว อุปกรณ์จะแสดงสถิติส่วนบุคคลล่าสุดที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงกิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรงสูงได้นานนักเป็นการขยับตัวมาก เวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่งหรือการปั่นจักรยานที่ไกลที่สุด

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

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

การค้นค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือก **ที่บันทึก** เพื่อคืนค่าเดิม
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ✓**
หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก **ลบสถิติ > ✓**
หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือก **ลบทุกข้อมูล > ✓**
สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาดังกล่าวนั้น
หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การนำทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทางด้วย GPS บนอุปกรณ์ของคุณเพื่อบันทึกตำแหน่ง, นำทางไปยังตำแหน่งต่าง ๆ, และหาทางกลับบ้านของคุณได้

การบันทึกตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้ อุปกรณ์ของคุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน หนึ่งตำแหน่งคือหนึ่งจุดที่คุณบันทึกและเก็บไว้ในอุปกรณ์ หากคุณต้องการหาสถานที่สำคัญหรือกลับไปยังจุดที่แน่นอนหนึ่งจุด คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้

- 1 ไปยังสถานที่ที่คุณต้องการทำเครื่องหมายหนึ่งตำแหน่ง
- 2 กด **A**
- 3 เลือก **นำทาง > บันทึกตำแหน่ง**
ข้อแนะนำ: เพื่อให้วางจุดตำแหน่งที่ตั้งได้อย่างรวดเร็ว คุณสามารถเลือก **9** จากเมนูควบคุม (*การใช้เมนูควบคุม, หน้า 1*)
หลังจากที่อุปกรณ์รับสัญญาณ GPS ได้แล้ว, ข้อมูลตำแหน่งปรากฏ
- 4 เลือก **✓**
- 5 เลือกหนึ่งไอคอน

การลบตำแหน่ง

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **นำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 4 เลือก **ลบ > ✓**

การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ก่อนที่คุณสามารถนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้ อุปกรณ์ของคุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **นำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง และเลือก **นำทาง**

4 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

5 เคลื่อนที่ไปยังหน้า

เข็มทิศปรากฏ ลูกศรเข็มทิศชี้ไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ข้อแนะนำ: เพื่อการนำทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น ให้หมุนด้านบนของหน้าจอไปยังทิศทางที่ซึ่งคุณกำลังเคลื่อนที่ไป

การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น

ก่อนที่คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นได้ คุณต้องหาดำเนินการตาม, เริ่มเครื่องจับเวลา, และเริ่มกิจกรรมของคุณก่อน

ในระหว่างกิจกรรม คุณสามารถกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังวิ่งอยู่ในเมืองใหม่และคุณไม่แน่ใจว่าจะกลับไปจุดเริ่มต้นเส้นทางหรือโรงแรมได้อย่างไร คุณสามารถนำทางกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณ คุณสมบัตินี้ไม่รองรับสำหรับกิจกรรมทั้งหมด

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **การนำทาง > กลับไปยังจุดเริ่ม**

เข็มทิศปรากฏ

3 เคลื่อนที่ไปยังหน้า

ลูกศรเข็มทิศชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อการนำทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น ให้หมุนอุปกรณ์ของคุณไปยังทิศทางที่ซึ่งคุณกำลังนำทางไป

การหยุดการนำทาง

- เพื่อหยุดการนำทางและทำกิจกรรมของคุณต่อ, กดค้าง **B** และเลือก **หยุดการนำทาง**
- เพื่อหยุดการนำทางและบันทึกกิจกรรมของคุณ กด **A** แล้วเลือก **✓**

เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบ 3 แกนพร้อมการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัติเข็มทิศและการเปลี่ยนรูปลักษณะขึ้นอยู่กับกิจกรรมของคุณ ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานอยู่ หรือคุณกำลังนำทางไปยังหนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไม่

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้งเพื่อปรับปรุงความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙ > เซนเซอร์ > เข็มทิศ > เริ่มต้นการปรับเทียบ**

3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อแนะนำ: ขยับข้อมือของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าข้อความจะปรากฏ

ประวัติ

อุปกรณ์ของคุณจัดเก็บข้อมูลกิจกรรมได้ถึง 200 ชั่วโมง คุณสามารถชดเชยข้อมูลของคุณเพื่อดูกิจกรรมต่าง ๆ แบบไม่จำกัด, ข้อมูลการติดตามกิจกรรม, และข้อมูลการวัดอัตราการเต้นหัวใจได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ (**การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 21**) (**การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 21**)

เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **ประวัติ**

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมจากสัปดาห์นี้ เลือก **สัปดาห์นี้**
- เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมที่เก่ากว่า เลือก **สัปดาห์ก่อนหน้า**

4 เลือกหนึ่งกิจกรรม

5 เลือก **^** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **Lap** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap
- เลือก **เซต** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซตของการยกน้ำหนัก
- เลือก **ช่วงเวลา** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ interval ของการว่ายน้ำ
- เลือก **เวลาในโซน** เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ
- เลือก **ลบ** เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจได้ คุณต้องจบกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณสามารถเพิ่มความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **ประวัติ**

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมจากสัปดาห์นี้ เลือก **สัปดาห์นี้**
- เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมที่เก่ากว่า เลือก **สัปดาห์ก่อนหน้า**

4 เลือกหนึ่งกิจกรรม

5 บัดขึ้นและเลือก **เวลาในโซน**

Garmin Connect

บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตามประสิทธิภาพของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดยให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร์, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกกิจกรรมของไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นกอล์ฟ, และอื่น ๆ คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect, คุณยังสามารถสร้างหนึ่งบัญชีเมื่อคุณตั้งค่าแอปพลิเคชัน Garmin Express ได้อีกด้วย (Garmin.co.th/express)

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect

ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้ง, เวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมมองสูง, แผนภูมิแสดง pace, และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมกอล์ฟของคุณ รวมถึงบัตรลงคะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงานที่ปรับแต่งเองได้ด้วย

หมายเหตุ: เพื่อดูบางข้อมูล, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากกับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26*)



ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายโซเชียลที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้นับบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้แอป Garmin Connect

หลังจากที่คุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณแล้ว (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*), คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

- 1 ตรวจสอบว่าแอป Garmin Connect กำลังทำงานบนสมาร์ตโฟนของคุณ
- 2 นำอุปกรณ์ของคุณเข้ามาภายใน 10 ม. (30 ฟุต) ของสมาร์ตโฟนของคุณ
อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลของคุณโดยอัตโนมัติกับแอป Garmin Connect และบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณ

สามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เวิร์คเอาต์หรือแผนการฝึกซ้อมจากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ คุณยังสามารถเพิ่มเพลงไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 4*) และยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ของอุปกรณ์และจัดการแอปส Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.co.th/express
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express และเลือก เพิ่มอุปกรณ์
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถเลือกหลากหลายหน้าปัดนาฬิกาที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าหรือใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์ของคุณก็ได้ (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 3*) คุณยังสามารถแก้ไขหน้าปัดนาฬิกาที่มีอยู่แล้ว (*การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 22*) หรือสร้างหน้าปัดนาฬิกาใหม่ก็ได้ (*การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง, หน้า 21*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง Ⓟ
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่มีให้ใช้
- 4 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกา

การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง

คุณสามารถสร้างหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาใหม่โดยการเลือกเลย์เอาต์, สี, และข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง Ⓟ
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปิดซ้าย และเลือก +
- 4 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกพื้นหลัง และแตะหน้าจอเพื่อเลือกพื้นหลังที่ถูกแสดง

ข้อแนะนำ: ไอคอน  ที่แสดงภาพพื้นหลังคือหน้าปัดนาฬิกาปัจจุบัน

- 5 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดแบบอนาล็อกหรือดิจิทัล และแตะหน้าจอเพื่อเลือกหน้าปัดที่แสดงอยู่
- 6 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูสีที่ถูกเน้น และแตะหน้าจอเพื่อเลือกสีที่ถูกแสดง
- 7 เลือกแต่ละช่องข้อมูลที่คุณต้องการปรับแต่ง และเลือกข้อมูลเพื่อแสดงในนั้น
ข้อสังเกตบางส่วนของข้อมูลที่สามารถปรับแต่งได้สำหรับหน้าปัดนี้

- 8 ปิดซ้ายเพื่อปรับแต่งเครื่องหมายเวลา
- 9 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูเครื่องหมายเวลา
- 10 กด Ⓟ

อุปกรณ์ตั้งค่านาฬิกาใหม่เป็นหน้าปัดนาฬิกาที่ใช้ทำงานของคุณ

การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งสไตล์และช่องข้อมูลสำหรับหน้าปัดนาฬิกาได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **B**
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่มีให้ใช้
- 4 เลือก  เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไข
- 6 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ
- 7 กด **A** เพื่อเลือกตัวเลือก
- 8 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกา

การปรับแต่งเมนูควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกในเมนูการควบคุมได้ (*การใช้เมนูควบคุม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง **A**
เมนูการควบคุมปรากฏ
 - 2 กดค้าง **B**
เมนูการควบคุมสลับไปโหมดการแก้ไข
 - 3 เลือกทางลัดที่คุณต้องการปรับแต่งเอง
 - 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูการควบคุม เลือกตำแหน่งที่คุณต้องการให้ทางลัดนั้นปรากฏ หรือลากทางลัดนั้นไปยังตำแหน่งใหม่
 - เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูการควบคุม เลือก 
 - 5 หากจำเป็น, เลือก **+** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดไปยังเมนูการควบคุม
- หมายเหตุ: ตัวเลือกนี้มีให้ใช้หลังจากคุณได้ลบอย่างน้อยหนึ่งทางลัดออกจากเมนูแล้วเท่านั้น

การตั้งค่าทางลัดสำหรับการควบคุม

คุณสามารถตั้งค่าหนึ่งทางลัดให้กับการควบคุมรายการโปรดของคุณ เช่น Garmin Pay wallet หรือการควบคุมเพลงได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขวา
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณกำลังตั้งค่าหนึ่งทางลัด ปิดขึ้นและเลือก **ติดตั้ง**
 - หากเคยตั้งค่าหนึ่งทางลัดก่อนหน้านี้ กดค้าง **B** และเลือก  > ทางลัด

- 3 เลือกการควบคุมของหนึ่งทางลัด

เมื่อคุณปิดขวาจากหน้าปัดนาฬิกา การควบคุมทางลัดปรากฏ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานคุณสมบัติการเตือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม และอาจแตกต่างกันในนาฬิกาแต่ละรุ่น

กดค้าง **B** เลือก  > กิจกรรมและแอป เลือกหนึ่งกิจกรรม และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

สี: ตั้งค่าสีการเน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

การเตือน: ตั้งการเตือนการฝึกซ้อมสำหรับกิจกรรม (*การเตือน, หน้า 23*)

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap (*Auto Lap, หน้า 23*)

Auto Pause: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดลงต่ำกว่าความเร็วที่ระบุไว้ (*การใช้ Auto Pause, หน้า 23*)

การพักอัตโนมัติ: เพื่อเปิดอุปกรณ์ตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณพักผ่อนระหว่างการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำและสร้างช่วงพัก

Auto Scroll: ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 24*)

Auto Set: ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

เตือนไม้กอล์ฟ: แสดงหนึ่งการเตือนที่สามารถให้คุณเตือนว่าไม้กอล์ฟใดที่คุณได้ใช้หลังจากแต่ละช็อตที่ตรวจจับได้

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 22*)

ระยะการไดรฟ์: ตั้งค่าระยะทางเฉลี่ยที่ถูกกอล์ฟพุ่งไปจากการไดรฟ์ของคุณ

แก้ไขน้ำหนัก: ให้คุณเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับตั้งค่าออกกำลังกายในระหว่างการฝึกความแข็งแรงหรือกิจกรรมคาร์ดิโอ

GPS: ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS (*การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS, หน้า 24*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การนับแตร: เปิดหรือปิดการทำงานการเก็บแตรอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นรอบของกอล์ฟ ตัวเลือกถามเสมอแจ้งให้คุณทราบเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

วิธีนับแตร: ตั้งค่าวิธีการนับแตรขณะเล่นกอล์ฟเป็นการนับแตรแบบจำนวนสโตรคหรือ Stableford

ติดตามสถิติ: เปิดใช้งานการติดตามสถิติระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ

สถานะ: เปิดหรือปิดใช้งานการเก็บแตรโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งรอบของกอล์ฟ ตัวเลือกถามเสมอ เตือนคุณเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

โหมดทัวร์นาเมนต์: ปิดใช้งานคุณสมบัติที่ไม่ได้รับอนุญาตในระหว่างทัวร์นาเมนต์

การเตือนด้วยการสั่น: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณหายใจเข้าหรือหายใจออกระหว่างกิจกรรมการฝึกหายใจ

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลโดยขึ้นกับเป้าหมายการฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากของคุณได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งในหน้าจอข้อมูลเพื่อแสดงรอบเพศหรือโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก  > กิจกรรมและแอป
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก หน้าจอข้อมูล
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 7 เลือกตัวเลือกหนึ่งหรือมากกว่า:

- หมายเหตุ:** ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- เพื่อปรับรูปแบบและจำนวนของช่องข้อมูลบนแต่ละหน้าจอข้อมูล เลือ **เลย์เอาท์**
 - เพื่อปรับแต่งช่องต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล เลือ **หน้าจอนั้น** และเลือ **แก็ช่องข้อมูล**
 - เพื่อแสดงหรือซ่อนหนึ่งหน้าจอข้อมูล เลือ **สวิตช์เปิดปิด** ที่อยู่ข้างหน้าจอ
 - เพื่อแสดงหรือซ่อนหน้าจามาตรวัดโซนอัตราการเต้นหัวใจ เลือ **มาตรวัดโซน HR**

การเตือน

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนต่าง ๆ สำหรับแต่ละกิจกรรมได้ ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง บางการเตือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น บางการเตือนต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือเซนเซอร์รอบขา มีการเตือนอยู่สามประเภท: การเตือนกิจกรรม, การเตือนระยะ, และการเตือนซ้ำ

การแจ้งเตือนเหตุการณ์: การเตือนเหตุการณ์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียว เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นค่าที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้แจ้งเตือนคุณเมื่อคุณเผาผลาญแคลอรีจนถึงจำนวนที่ถูกระบุไว้ก่อนได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 จังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือช่วงเวลาถูกระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์แจ้งเตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
รอบขา	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่ารอบขาค่าสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	อีเว้นท์, ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	ทำซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง
เพศ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าเพศต่ำสุดและสูงสุดได้
วิ่ง/เดิน	ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราสโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนสโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, ทำซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้

ตั้งค่าการแจ้งเตือน

1 กดค้าง **B**

2 เลือ **⚙ > กิจกรรมและแอป**

3 เลือ **หนึ่งกิจกรรม**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือ **การตั้งค่ากิจกรรม**

5 เลือ **การเตือน**

6 เลือ **หนึ่งตัวเลือก:**

- เลือ **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มการแจ้งเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
- เลือ **ชื่อการเตือน** เพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

7 หากต้องการ เลือ **ประเภทของการแจ้งเตือน**

8 เลือ **หนึ่งโซน** ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการแจ้งเตือน

9 **เปิดการแจ้งเตือนหากต้องการ**

สำหรับการแจ้งเตือนกิจกรรมและการเตือนซ้ำ ข้อความจะปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณบรรลุค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ ข้อความจะปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

Auto Lap

การทำเครื่องหมาย Lap โดยการใช้คุณสมบัตินี้ Auto Lap

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณเพื่อใช้คุณสมบัตินี้ Auto Lap เพื่อกำหนดหนึ่ง lap ในระยะทางที่ระบุโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์หรือ 5 กิโลเมตร)

1 กดค้าง **B**

2 เลือ **⚙ > กิจกรรมและแอป**

3 เลือ **หนึ่งกิจกรรม**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือ **การตั้งค่ากิจกรรม**

5 เลือ **หนึ่งตัวเลือก:**

- เพื่อเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้ Auto Lap เลือ **สวิตช์เปิดปิด**
- เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ เลือ **Auto Lap**

แต่ละครั้งที่你做ครบหนึ่ง lap หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังบันทึกการสั่นได้ถูกเปิดไว้ด้วย (**การตั้งค่าระบบ, หน้า 24**)

การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อเพศหรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าค่าที่ระบุไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมถึงไฟสัญญาณจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องวิ่งช้าลงหรือหยุดอยู่กับที่

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

1 กดค้าง **B**

2 เลือ **⚙ > กิจกรรมและแอป**

3 เลือ **หนึ่งกิจกรรม**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **Auto Pause**

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก **เมื่อหยุด**
- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace ของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งค่าที่ระบุไว้, เลือก **Pace**
- เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งค่าที่ระบุไว้, เลือก **ความเร็ว**

การใช้ **Auto Scroll**

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อเลื่อนเพื่อดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > **กิจกรรมและแอป**

3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **Auto Scroll**

6 เลือกความเร็วในการแสดง

การเปลี่ยนการตั้งค่า **GPS**

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS ไปที่ [Garmin.com/aboutGPS](https://www.garmin.com/aboutGPS)

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > **กิจกรรมและแอป**

3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **GPS**

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ปิด** เพื่อปิดใช้งาน GPS สำหรับกิจกรรม
- เลือก **GPS** เท่านั้น เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS
- เลือก **GPS + GLONASS** (ระบบดาวเทียมรัสเซีย) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
- เลือก **GPS + GALILEO** (ระบบดาวเทียมสหภาพยุโรป) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี

หมายเหตุ: การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น

การตั้งค่า **โทรศัพท์และ Bluetooth**

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙** > **การเชื่อมต่อ** > **โทรศัพท์**

สถานะ: แสดงสถานะการเชื่อมต่อ Bluetooth ในปัจจุบันและช่วยให้คุณเปิดหรือปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

แจ้งเตือน: อุปกรณ์เปิดและปิดการแจ้งเตือน smart notifications โดยขึ้นอยู่กับตัวเลือกของคุณ (*การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 2*)

เชื่อมต่อโทรศัพท์: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

เตือนเชื่อมต่อ: แจ้งเตือนคุณเมื่อสมาร์ตโฟนของคุณที่จับคู่ไว้เชื่อมต่อและยกเลิกการเชื่อมต่อ

หยุด LiveTrack: ช่วยให้คุณหยุดหนึ่งเซสชัน LiveTrack ในขณะที่กำลังดำเนินอยู่

การจัดการแบตเตอรี่

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙** > **การจัดการแบตเตอรี่**

การประหยัดแบตเตอรี่: ปิดคุณสมบัติบางตัวของอุปกรณ์เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

เปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นเปอร์เซ็นต์

การประเมินแบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่เป็นเวลาคงเหลือโดยประมาณ

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙** > **ระบบ**

อโต้ล็อก: ล็อกหน้าจอสัมผัสโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ตั้งใจ คุณสามารถกด **A** เพื่อปลดล็อกหน้าจอสัมผัสได้

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนอินเตอร์เฟซของอุปกรณ์

เวลา: ตั้งค่ารูปแบบเวลาและแหล่งที่มาสำหรับเวลาท้องถิ่น (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 24*)

วันที่: ช่วยให้คุณตั้งค่าวันที่และรูปแบบวันที่ได้ด้วยตนเอง

การแสดงผล: ตั้งค่าโหมดการแสดงผล, เวลาพักหน้าจอ, และความสว่าง (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)

Physio TrueUp: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณซิงค์กับกิจกรรมต่าง ๆ, ประวัติ, และข้อมูลจากอุปกรณ์อื่น ๆ ของ Garmin

การสั่น: เปิดหรือปิดการสั่นและตั้งค่าความแรงในการสั่น

ห้ามรบกวน: เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน

หน่วยวัด: ตั้งค่าหน่วยการวัดที่ใช้เพื่อแสดงข้อมูล (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 25*)

การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวเลือกการบันทึกแบบอัจฉริยะ (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวเลือกการบันทึกแบบทุกรินาทีเพื่อให้การบันทึกกิจกรรมมีรายละเอียดมากขึ้น แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อใช้โหมดการโอนมีเดียหรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

รีเซ็ต: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่าเป็นค่าเริ่มต้นหรือลบข้อมูลส่วนตัวและรีเซ็ตการตั้งค่าต่าง ๆ ได้ (*การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 29*)

หมายเหตุ: หากคุณสามารถตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้, การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นยังลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณด้วย

อัปเดตซอฟต์แวร์: ช่วยให้คุณตรวจสอบการอัปเดตซอฟต์แวร์

เกี่ยวกับ: แสดง unit ID, เวอร์ชันซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงการอนุญาตใช้สิทธิ์ได้

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙** > **ระบบ** > **เวลา**

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง

แหล่งเวลา: ช่วยให้คุณตั้งเวลาด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติขึ้นกับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่อยู่กับคุณ

ซิงค์เวลา: อนุญาตให้อุปกรณ์ตั้งค่าเวลาโดยอัตโนมัติโดยอ้างอิงจากเวลาบนสมาร์ตโฟนของคุณตามตำแหน่ง GPS

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์กับสมาร์ตโฟนของคุณ อุปกรณ์ตรวจหาโซนเวลาของคุณและเวลาของวันปัจจุบันโดยอัตโนมัติ

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจหาโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **B** และเลือก **⚙** > **เมนูการควบคุม**
- 2 เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อลบทิ้ง และเพิ่ม ตั้งเวลาด้วย GPS ไปยังเมนูการควบคุม
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **A** เพื่อเข้าเมนูการควบคุม
- 4 เลือก **⚙** และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

การตั้งเวลาด้วยตนเอง

โดยค่าเริ่มต้น เวลาถูกตั้งโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ Venu 2/2S ถูกจับคู่กับอุปกรณ์มือถือ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙** > **ระบบ** > **เวลา** > **แหล่งเวลา** > **ทำเอง**
- 3 เลือก **เวลา** และใส่เวลาของวัน

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งค่าได้หลายเสียงปลุก คุณสามารถตั้งค่าแต่ละเสียงปลุกเพื่อส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา** > **เตือน** > **เพิ่มการปลุก**
- 3 เลือก **เวลา** และป้อนหนึ่งเวลา
- 4 เลือก **ทำซ้ำ** และเลือกหนึ่งตัวเลือก
- 5 เลือก **ป้าย** และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก

การลบตั้งปลุก

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา** > **ตั้งปลุก**
- 3 เลือกหนึ่งการตั้งปลุก และเลือก **ลบ**

การเริ่มจับเครื่องนับเวลาถอยหลัง

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา** > **จับเวลา**
- 3 ป้อนเวลา และเลือก **✓**
- 4 กด **A**

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา** > **นาฬิกาจับเวลา**
- 3 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 กด **B** เพื่อรีเซ็ตหรือเครื่องจับเวลา lap
เวลารวมของนาฬิกาจับเวลายังคงเดินต่อไป

5 กด **A** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา ให้**ปิดลง**
- หากต้องการบันทึกเวลาที่จับเวลาไว้เป็นกิจกรรม ให้**บันทึก** แล้ว**เลือกบันทึก**
- หากต้องการย้อนดูตัวนับรอบ ให้**ปิดขึ้น** แล้ว**เลือกย้อนดูตัวนับรอบ**
- หากต้องการออกจากนาฬิกาจับเวลา ให้**ปิดขึ้น** แล้ว**เลือกเสร็จ**

การตั้งค่าการแสดงผล

กดค้าง **B** และเลือก **⚙** > **ระบบ** > **การแสดงผล**

ความสว่าง: ตั้งค่าระดับความสว่างของการแสดงผล

หมดเวลา: ตั้งค่าระยะเวลาที่หน้าจอจะดับ คุณสามารถใช้ตัวเลือกเปิดเสมอเพื่อให้ข้อมูลบนหน้าปัดนาฬิกามองเห็นได้ตลอดเวลา และปิดแต่เฉพาะพื้นหลัง ตัวเลือกนี้ส่งผลกับอายุการใช้งานแบตเตอรี่และอายุการแสดงผล (*เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED, หน้า 27*)

หมายเหตุ: การตั้งค่าเปิดเสมอและท่าทางจะถูกปิดระหว่างที่คุณหลับเพื่อป้องกันหน้าจอติดขึ้นมาขณะที่คุณหลับ

พลิกข้อมือ: ตั้งค่าให้การแสดงผลเปิดเมื่อคุณหมุนข้อมือของคุณเข้าหาร่างกายของคุณเพื่อดูอุปกรณ์ คุณสามารถใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อใช้คุณสมบัตินี้เท่านั้นระหว่างทำกิจกรรมที่ถูกจับเวลา คุณยังสามารถปรับความไวของข้อมือเพื่อเปิด backlight ไม่บ่อยขึ้นก็น้อยลง

ระหว่างกิจกรรม: การตั้งค่าการแสดงผลจะเปิดไว้หรือปิดอ้างอิงจากการตั้งค่าหมดเวลาระหว่างกิจกรรม

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดที่แสดงบนอุปกรณ์ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **B**
- 2 เลือก **✓** > **ระบบ** > **หน่วยวัด**
- 3 เลือกประเภทการวัด
- 4 เลือกหน่วยการวัด

การตั้งค่า Garmin Connect

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, โดยการใช้แอป Garmin Connect หรือเว็บไซต์ Garmin Connect อย่างใดอย่างหนึ่ง บางการตั้งค่ามิให้ใช้ได้เฉพาะการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณเท่านั้น และไม่สามารถถูกเปลี่ยนบนอุปกรณ์ของคุณ

- จากแอป Garmin Connect เลือก **≡** หรือ **...** เลือก **อุปกรณ์ Garmin** และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- จากเว็บไซต์อุปกรณ์ในแอปพลิเคชัน Garmin Connect เลือก **อุปกรณ์ของคุณ**

หลังการปรับแต่งการตั้งค่าต่าง ๆ แล้ว ซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงมาใช้กับอุปกรณ์ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 21, การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 21*)

เซนเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถใช้ร่วมกับเซนเซอร์ไร้สาย ANT+ และอุปกรณ์ของคุณที่มีคุณสมบัติฟังเพลงยังสามารถใช้ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกัน

และการซื้อเซนเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก ไปที่ [Garmin.co.th/buy](https://www.garmin.co.th/buy)

การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อกับเซนเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซนเซอร์ก่อน หลังจากที่คุณจับคู่กันแล้ว อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซนเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซนเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

ข้อแนะนำ: บางเซนเซอร์ ANT+ จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมพร้อมเซนเซอร์ถูกเปิดไว้และอยู่ใกล้อุปกรณ์

- 1 เคลื่อนออกจากเซนเซอร์ไร้สายอื่น ๆ อย่างน้อย 10 เมตร (33 ฟุต)
- 2 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง
- 3 กดค้าง **B**
- 4 เลือก **⚙ > เซนเซอร์ > เพิ่มใหม่**
- 5 นำอุปกรณ์เข้ามาในภายในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซนเซอร์ และรอในขณะที่อุปกรณ์จับคู่กับเซนเซอร์ หลังจากที่คุณจับคู่กับเซนเซอร์แล้ว หนึ่งไอคอนปรากฏที่ส่วนบนของหน้าจอ

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึกเพศและระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod รอและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เหมือนเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ ข้อความจะปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีไฟเหลือใช้ได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบ foot pod ของคุณได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน ([การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26](#))

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ หากคุณได้เคยปรับเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > เซนเซอร์ > Foot Pod > ปัจจัยการปรับเทียบ**
- 3 ปรับปัจจัยการปรับเทียบ:
 - เพิ่มปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
 - ลดปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน ([การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26](#))

foot pod จะมีการปรับเทียบเอง แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งสองสามรอบโดยใช้ GPS

- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีในจุดที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
- 2 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 3 วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่หยุดเป็นเวลา 10 นาที
- 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้ตามข้อมูลที่บันทึกไว้ว่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยน หากจำเป็นไม่ควรปรับเทียบ foot pod อีก เว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

การใช้เซนเซอร์ความเร็วจักรยานหรือเซนเซอร์วัดรอบขาที่จำหน่ายแยกต่างหาก

คุณสามารถใช้เซนเซอร์ความเร็วจักรยานหรือรอบขาที่รองรับเพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซนเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ ([การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26](#))
- ตั้งค่าขนาดล้อของคุณ ([การปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณ, หน้า 26](#))
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ ([การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 15](#))

การปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซนเซอร์ความเร็วที่รองรับก่อน ([การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 26](#))

การปรับเทียบด้วยตนเองเป็นหนึ่งในทางเลือกและสามารถปรับปรุงความแม่นยำได้

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > เซนเซอร์ > ความเร็ว/รอบขา > ขนาดล้อ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **อัตโนมัติ** เพื่อคำนวณขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติและปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณ
 - เลือก **ตั้งเอง** และป้อนขนาดล้อของคุณเพื่อปรับเทียบเซนเซอร์ความเร็วของคุณด้วยตนเอง ([ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 32](#))

เซนเซอร์ไม้กอล์ฟ

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับเซนเซอร์ไม้กอล์ฟ Approach CT10 คุณสามารถใช้เซนเซอร์ไม้กอล์ฟที่จับคู่ไว้เพื่อติดตามช็อตกอล์ฟของคุณโดยอัตโนมัติ รวมไปถึงตำแหน่ง, ระยะทาง, และประเภทของไม้ คู่มือการใช้งานของเซนเซอร์ไม้กอล์ฟของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณสามารถใช้ร่วมกับ Varia smart bike lights และเรดาร์มองหลังเพื่อพัฒนาความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ คู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ vivoactive ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Venu 2/2S ([การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect, หน้า 27](#))

tempe

tempe คือเซนเซอร์วัดอุณหภูมิไร้สาย ANT+ คุณสามารถติดเซนเซอร์กับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับอากาศโดยตรงได้ จึงเป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำมาเสมอ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

ข้อมูลอุปกรณ์

เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED

โดยค่าเริ่มต้น, การตั้งค่านาฬิกาถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับอายุแบตเตอรี่และสมรรถนะ (*การยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานที่สุด, หน้า 29*)

ภาพค้าง หรืออาการรอยภาพใหม่ค้างติดหน้าจอเป็นเรื่องปกติของอุปกรณ์ที่ใช้หน้าจอ AMOLED เพื่อยืดอายุการใช้งาน คุณควรหลีกเลี่ยงการแสดงผลนิ่งค้างไว้โดยใช้แสงจ้าเป็นเวลานาน เพื่อลดอาการรอยภาพใหม่ค้างติดหน้าจอ Venu 2/2S จะปิดการแสดงผลหน้าจอเมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*) คุณสามารถพลิกข้อมือเข้าหาร่างกาย, และหน้าจอสองครั้งติดกัน หรือกดปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ให้ตื่น

การชาร์จอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (*Garmin.co.th/express*) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณ

โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตคอร์ส
- การอัปโหลดข้อมูลไปยัง Garmin Connect

- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้ทำงานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*)

ซึ่งคู่อุปกรณ์ของคุณด้วยแอป Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 21*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ การอัปเดตถูกทำเมื่อคุณไม่ได้ใช้อุปกรณ์อยู่ เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์, อุปกรณ์ของคุณรีสตาร์ท

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 21*)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่พร้อมให้บริการ แอปพลิเคชัน Garmin Express จะส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 หลังจากแอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งการอัปเดตเสร็จแล้ว, ให้ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ
อุปกรณ์ของคุณติดตั้งการอัปเดต

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดู unit ID, เวอร์ชันซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงการอนุญาตใช้สิทธิ์ได้

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > ระบบ > เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

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

กดค้าง **B** เป็นเวลา 10 วินาที

ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมโพลีเมอร์ภายในแบบชาร์จได้
ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่	Venu 2: นานสูงสุด 11 วันในโหมดนาฬิกาอัจฉริยะ Venu 2/2S: นานสูงสุด 10 วันในโหมดนาฬิกาอัจฉริยะ
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 50°ซ. (จาก -4° ถึง 122°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	สำหรับว่ายน้ำ, 5 ATM ¹

¹อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

ข้อมูลอายุแบตเตอรี่

ข้อสังเกต

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณ เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, การแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน, GPS และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

โหมด	ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ Venu 2	ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ Venu 2S
โหมดสมาร์ตวอช์พร้อมการติดตามกิจกรรมและการตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือตลอดทั้งวัน	นานสูงสุด 11 วัน	นานสูงสุด 10 วัน
โหมดสมาร์ตวอช์พร้อมการเล่นเพลง	นานสูงสุด 11 ชม.	นานสูงสุด 10 ชม.
โหมด GPS	นานสูงสุด 22 ชม.	นานสูงสุด 19 ชม.
โหมด GPS พร้อมการเล่นเพลง	นานสูงสุด 8 ชม.	นานสูงสุด 7 ชม.
โหมดเปิดหน้าจอตลอดวัน	นานสูงสุด 2 วัน	นานสูงสุด 2 วัน

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าใช้วัตถุคมทำความสะอาดอุปกรณ์

อย่าใช้วัตถุที่แข็งหรือคมเพื่อใช้งานหน้าจอสัมผัส หน้าจออาจเสียหายได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

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

อย่าให้สายหนังเปียก หลีกเลี่ยงการสวมใส่สายหนังขณะกำลังว่ายน้ำหรือกำลังอาบน้ำ การสัมผัสถูกน้ำหรือเหงื่อสามารถทำให้สายหนังเสียหายหรือเปลี่ยนสีได้ ใช้สายซิลิโคนเป็นทางเลือก

อย่าเก็บอุปกรณ์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเกินไปเป็นเวลานานเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายถาวรได้

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการ

กัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชุบด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน

2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ Garmin.co.th/legal/fit-and-care

การเปลี่ยนสายนาฬิกา

อุปกรณ์ใช้งานร่วมกันได้กับสายนาฬิกามาตรฐานแบบ quick-release นาฬิกา Venu 2S ใช้สายรัดขนาดกว้างสายนาฬิกา 18 มม. และนาฬิกา Venu 2 ใช้สายรัดขนาดกว้าง 22 มม.

1 เลื่อนหมุด quick-release บนสปริงบาร์เพื่อถอดสายนาฬิกาออก



2 สอดหนึ่งข้างของสปริงบาร์สำหรับสายนาฬิกาเส้นใหม่เข้าไปในอุปกรณ์

3 สไลด์หมุดแบบ quick-release และเรียงสปริงบาร์ให้ตรงกับด้านตรงข้ามของอุปกรณ์

4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายนาฬิกาเส้นอื่น

การแก้ไขปัญหา

สมาร์ตโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ Venu 2/2S ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ตโฟนที่ใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ได้

ไปที่ Garmin.co.th/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ปิดสมาร์ตโฟนและอุปกรณ์ของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect และการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณเพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อสมาร์ตโฟนใหม่ ให้ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect ในสมาร์ตโฟนที่คุณตั้งใจจะหยุดใช้
- นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์

- บนสมาร์ตโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect เลือก  หรือ  และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง  และเลือก  > **โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์**

หูฟังของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากหูฟังของคุณเคยเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth หูฟังอาจเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนก่อนที่จะเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ ศึกษาคู่มือการใช้งานสำหรับสมาร์ตโฟนของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากสมาร์ตโฟนของคุณในขณะที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังเข้ากับอุปกรณ์ของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 5*)

เพลงของคุณถูกตัดหรือหูฟังของคุณขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ Venu 2/2S ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางตรงที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ด้านเดียวกันของร่างกายของคุณเหมือนกับอุปกรณ์ Venu 2/2S ของคุณ
- เนื่องจากหูฟังแตกต่างกันไปตามรุ่น คุณสามารถลองย้ายนาฬิกาไปที่ข้อมืออีกข้างของคุณได้

อุปกรณ์ของคุณแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก 
- 3 เลื่อนลงไปยังหัวข้อสุดท้ายในรายการ และเลือกหัวข้อนั้น
- 4 เลื่อนลงไปยังก่อนรายการสุดท้ายในรายการ และเลือกรายการนั้น
- 5 เลือกภาษาของคุณ

อุปกรณ์ของคุณแสดงเวลาไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์อัปเดตเวลาและวันที่เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนของคุณหรือเมื่ออุปกรณ์ได้รับสัญญาณ GPS คุณควรซิงค์อุปกรณ์ของคุณเพื่อรับเวลาที่ถูกต้องเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลาและเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 กดค้าง  และเลือก  > **ระบบ > เวลา**
- 2 ตรวจสอบว่าตัวเลือก อัตโนมัต สำหรับแหล่งที่มาของเวลาถูกเปิดใช้งานอยู่
- 3 เลือก **ซิงค์เวลา**
อุปกรณ์ของคุณจะเริ่มซิงค์เวลาโดยอัตโนมัติกับสมาร์ตโฟนของคุณ

- 4 เพื่อซิงค์เวลาโดยการใช้สัญญาณดาวเทียม ให้เลือก ใช้ GPS ออกไปกลางแจ้ง ณ บริเวณเปิดโล่งพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน และรอในขณะที่อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียม

การยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานที่สุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่

- เปิดโหมด ประหยัดแบตเตอรี่ (*การจัดการแบตเตอรี่, หน้า 24*)
- ให้หยุดใช้ตัวเลือกหมดเวลาสำหรับการแสดงหน้าจอเสมอและเลือกการหมดเวลาแสดงหน้าจอให้สั้นลง (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)
- ลดความสว่างหน้าจอ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 25*)
- เปลี่ยนจากหน้าปัดนาฬิกาแบบสดเป็นพื้นหลังแบบนิ่ง (*การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 21*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัตการเชื่อมต่อ (*การปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth, หน้า 3*)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (*การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 11*)
- จำกัดการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (*การจัดการการแจ้งเตือน, หน้า 3*)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจให้อุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การบรอดแคสต์อัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 8*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (*การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 9*)
- ปิดการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอัตโนมัติ (*การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 10*)

การรีเซ็ตหอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง คุณอาจต้องทำการรีเซ็ตหอุปกรณ์

หมายเหตุ: การรีเซ็ตหอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณได้

- 1 กดค้าง  เป็นเวลา 15 วินาที
อุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง  เป็นเวลา 1 วินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

ก่อนที่จะรีเซ็ตการตั้งค่าของอุปกรณ์ทั้งหมดให้เป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน คุณควรซิงค์อุปกรณ์กับแอป Garmin Connect เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณก่อนที่จะรีเซ็ตอุปกรณ์

- 1 กดค้าง 
 - 2 เลือก  > **ระบบ > รีเซ็ต**
 - 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและประวัติกิจกรรม เลือก ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า
- หมายเหตุ:** หากคุณสามารถตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้แล้ว, ตัวเลือกนี้ลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณ หาก

คุณเก็บเพลงไว้บนอุปกรณ์ ตัวเลือกนี้ลบเพลงของคุณที่เก็บไว้ด้วย

- เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติกิจกรรมไว้ เลือก รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม

- 1 ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect โดยการโทรศัพท์ที่ไดเปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, เพื่อช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
 - อยู่นิ่งกับที่นานไม่กี่ปาที่

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังขึ้นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักรีด, หรือการดบมือของคุณ เป็นการก้าวเดินได้

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในสภาวะที่มีลมแรง ให้คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตเพราะลมแรงสามารถทำให้การอ่านค่าไม่แน่นอนได้

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ support.Garmin.com/th-TH สำหรับคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ Garmin.co.th/buy หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ Garmin.co.th/legal/atdisclaimer
- สิ่งนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ คุณสมบัตินี้เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่มีให้ใช้ในทุประเทศ

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ เพื่อแสดงข้อมูล

สูงสุด 24-ชม.: อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

ต่ำสุด 24-ชม.: อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

รอบขาเฉลี่ย: การปั่นจักรยาน รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

รอบขาเฉลี่ย: การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

HR เฉลี่ย: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ย HR %สูงสุด: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยเวลา Lap: เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วเฉลี่ย: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ค่าเฉลี่ย SWOLF: คะแนนเฉลี่ยของ swolf สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 16*)

เฉลี่ยระยะสโตรก: ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เพชเฉลี่ย: เพชเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยสโตรก/ความยาว: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

เฉลี่ยอัตราสโตรก: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

รอบขา: การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจาก อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริมรอบขา เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

รอบขา: การวิ่ง จำนวนรอบขาก้าวต่อนาที (ซ้ายและขวา)

แคลอรี: ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

ระยะต่อสโตรก: ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

ระยะทาง: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

เวลาทั้งหมด: เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที เวลาที่ผ่านไปทั้งหมดของคุณคือ 35 นาที

ความสูง: ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณที่เหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

จำนวนขั้นที่ขึ้น: จำนวนขั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น

จำนวนขั้นที่ลง: จำนวนขั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น

ขั้นตอนาที: จำนวนขั้นที่เดินขึ้นตอนาที

ทิศที่มุ่งหน้า: ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

อัตราการเต้นของหัวใจ: อัตราการเต้นของหัวใจของคุณเป็นจังหวะการเต้นของหัวใจตอนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

HR % สูงสุด: เปอร์เซนต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

HR โชน: ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โชนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

Int. Dist./Stk.: ระยะทางที่เดินทางเฉลี่ยต่อสโตรกกระหว่าง interval ปัจจุบัน

Int Strk/Len: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวระหว่าง interval ปัจจุบัน

Int Strk Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกตอนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน

Int. Distance: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน

ช่วงความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ไต่หว่างระหว่าง interval ปัจจุบัน

ช่วงเพศ: เพชเฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int. SWOLF: คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

Interval Time: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน

Int Strk Type: ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval

L. Int. Dist./Stk.: ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกกระหว่าง interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

L. Int. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่าง interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

L. Len. Stk. Rate: จำนวนเฉลี่ยของสโตรกตอนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นล่าสุด

L. Len. Stk. Type: ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

L. Len. Strokes: จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

Lap Cadence: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Cadence: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

ระยะ Lap: ระยะทางที่ได้เดินทางไปแล้วสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap HR: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

% HR สูงสุดเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

Lap Pace: pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

Laps: จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็ว Lap: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

ก้าวของ Lap: จำนวนของก้าวระหว่าง lap ปัจจุบัน

เวลา Lap ปัจจุบัน: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน

Last Int. Swolf: คะแนนเฉลี่ยของ swolf สำหรับ interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap Cadence ล่าสุด: การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ระยะ Lap ล่าสุด: ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Lap HR: อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Lap HR %สูงสุดสุดท้าย: เปอร์เซนต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เพชเฉลี่ยรอบล่าสุด: เพชเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เร็วเฉลี่ย Lap ล่าสุด: ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

เวลา Lap ล่าสุด: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

Last Len. Swolf: คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นล่าสุด

Last Length Pace: pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ

ความยาว: จำนวนของความยาวสระที่ไต่หว่างเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ความเร็วสูงสุด: ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

นาฬิกาที่ความแรงกิจกรรมปานกลาง: คือจำนวนนาฬิกาที่ออกกำลังกายด้วยความเข้มข้นหนักปานกลาง

เพศ: เพชปัจจุบัน

รอบซ้ำ: ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง, จำนวนของการทำซ้ำในหนึ่งเซตเวิร์คเอ้าท์

อัตราการหายใจ: อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจตอนาที (brpm)

จับเวลาเซต: ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตของการเวิร์คเอ้าท์ปัจจุบัน

ความเร็ว: อัตราความเร็วปัจจุบันของการเดินทาง

ก้าว: จำนวนของก้าวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ความเครียด: ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ

อัตราสโตรก: จำนวนของสโตรกตอนาที (spm)

สโตรก: จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

พระอาทิตย์ขึ้น: เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

พระอาทิตย์ตก: เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลาวายน้ำ: เวลาวายน้ำสำหรับกิจกรรมปัจจุบันไม่รวมเวลาพัก

อุณหภูมิ: อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิของร่างกายของคุณมีผลต่อเซนเซอร์ตรวจจับอุณหภูมิ อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเซนเซอร์วัดอุณหภูมิแบบไร้สายเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

เวลาในโชน: เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโชน power

เวลาปัจจุบัน: เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โชนเวลา, เวลาออมแสง)

เครื่องจับเวลา: เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

การขึ้นทั้งหมด: ระยะทางความสูงรวมที่ไต่ขึ้นไปตั้งแต่การ

รีเซ็ตครั้งล่าสุด
การลงทั้งหมด: ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
น้ำหนักทั้งหมด: จำนวนรวมทั้งหมดของน้ำหนักที่ออกแรงเข้ม

ชั้น
ความเร็วแนวตั้ง: อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป
น้ำหนักที่ความแรงกิจกรรมสูง: คือจำนวนน้ำหนักที่ออกกำลังกายด้วยความเข้มข้นหนักมาก

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

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

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

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.CooperInstitute.org

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซนเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากต้องการ คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของคุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซนเซอร์ความเร็ว

ขนาดล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน และไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้เครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม

	สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตาม ข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของ ผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล
--	---

