

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Owner' s Manual	1
คู่มือการใช้งาน	103
Panduan	227

Important Safety and Product Information

EN

WARNING

Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.
- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The Garmin® device, accessories, heart rate monitor, and related data are intended to be used only for recreational purposes and not for medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
- The heart rate readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
- While the Garmin optical wrist heart rate monitor technology typically provides an accurate estimate of a user's heart rate, there are inherent limitations with the technology that may cause some of the heart rate readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, fit of the device, and type and intensity of activity.
- Garmin activity trackers rely on sensors that

track your movement and other metrics. The data and information provided by these devices is intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance, heart rate, and calorie data.

Off-Road Navigation Warnings

If your Garmin device is able to suggest off-road routes for various outdoor activities, such as biking, hiking, and all-terrain vehicles, follow these guidelines to ensure safe off-road navigation.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The Garmin device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
- Always carefully compare information displayed on the device to all available navigation sources, including trail signs, trail conditions, weather conditions, and other factors that may affect safety while navigating. For safety, always resolve any discrepancies before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
- Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on off-road activities, especially the impact that weather and

weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating along unfamiliar paths and trails.

Battery Warnings

A lithium-ion battery can be used in this device. Coin cell batteries can be used in the accessory.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury.

- Do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent the possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box.
- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
- Do not immerse or expose the device or batteries to water or other liquids, fire, explosion, or other hazard.
- Do not use a sharp object to remove the removable batteries.
- **KEEP BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**
- **NEVER PUT BATTERIES IN MOUTH.** Swallowing can lead to chemical burns, perforation of soft tissue, and death. Severe burns can occur within 2 hours of ingestion. Seek medical attention immediately.

- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
 - Do not use a power and/or data cable that is not approved or supplied by Garmin.
 - If using an external battery charger, only use the Garmin accessory approved for your product.
 - Only replace batteries with correct replacement batteries. Using other batteries presents a risk of fire or explosion. To purchase replacement batteries, see your Garmin dealer or the Garmin website.
 - Do not operate the device outside of the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
 - When storing the device for an extended time period, store within the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
 - Do not remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery.
 - Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.
-

Product Environmental Programs

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at www.garmin.com/aboutGarmin/environment.

Declaration of Conformity

Hereby, Garmin declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. To view the full Declaration of Conformity, go to Garmin.com/compliance/.

Industry Canada Compliance

Category I radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-210. Category II radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-Gen. This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Compliance

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and may cause harmful interference to

radio communications if not installed and used in accordance with the instructions. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and the receiver.
- Connect the equipment into an outlet that is on a different circuit from the GPS device.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This product does not contain any user-serviceable parts. Repairs should only be made by an authorized Garmin service center. Unauthorized repairs or modifications could result in permanent damage to the equipment, and void your warranty and your authority to operate this device under Part 15 regulations.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation

of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Map Data Information

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

Limited Warranty

This Garmin product is warranted to be free from defects in materials or workmanship for

one year from the date of purchase. Within this period, Garmin will, at its sole option, repair or replace any components that fail in normal use. Such repairs or replacement will be made at no charge to the customer for parts or labor, provided that the customer shall be responsible for any transportation cost. This warranty does not apply to: (i) cosmetic damage, such as scratches, nicks and dents; (ii) consumable parts, such as batteries, unless product damage has occurred due to a defect in materials or workmanship; (iii) damage caused by accident, abuse, misuse, water, flood, fire, or other acts of nature or external causes; (iv) damage caused by service performed by anyone who is not an authorized service provider of Garmin; or (v) damage to a product that has been modified or altered without the written permission of Garmin, or (vi) damage to a product that has been connected to power and/or data cables that are not refuse warranty claims against products or services that are obtained and/or used in contravention of the laws of any country.

Our navigation products are intended to be used only as a travel aid and must not be used for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location or topography. Garmin makes no warranty as to the accuracy or completeness of map data.

Repairs have a 90 day warranty. If the unit sent in is still under its original warranty, then the new warranty is 90 days or to the end of the original 1 year warranty, depending upon which is longer.

THE WARRANTIES AND REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES EXPRESS, IMPLIED, OR STATUTORY, INCLUDING ANY LIABILITY ARISING UNDER ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, STATUTORY OR OTHERWISE. THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS, WHICH MAY VARY FROM STATE TO STATE.

IN NO EVENT SHALL Garmin BE LIABLE FOR ANY INCIDENTAL, SPECIAL, INDIRECT, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, WHETHER RESULTING FROM THE USE, MISUSE, OR INABILITY TO USE THIS PRODUCT OR FROM DEFECTS IN THE PRODUCT. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU.

Garmin retains the exclusive right to repair or replace (with a new or newly-overhauled replacement product) the device or software or offer a full refund of the purchase price at its sole discretion. SUCH REMEDY SHALL BE YOUR SOLE AND EXCLUSIVE REMEDY FOR ANY BREACH OF WARRANTY.

To obtain warranty service, contact your local Garmin authorized dealer or call Garmin Product Support for shipping instructions and an RMA tracking number. Securely pack the device and a copy of the original sales receipt, which is required as the proof of purchase for warranty repairs. Write the tracking number

clearly on the outside of the package. Send the device, freight charges prepaid, to any Garmin warranty service station.

EN

Online Auction Purchases: Products

purchased through online auctions are not eligible for rebates or other special offers from Garmin warranty coverage. Online auction confirmations are not accepted for warranty verification. To obtain warranty service, an original or copy of the sales receipt from the original retailer is required. Garmin will not replace missing components from any package purchased through an online auction.

International Purchases: A separate warranty may be provided by international distributors for devices purchased outside the United States depending on the country. If applicable, this warranty is provided by the local in-country distributor and this distributor provides local service for your device. Distributor warranties are only valid in the area of intended distribution. Devices purchased in the United States or Canada must be returned to the Garmin service center in the United Kingdom, the United States, Canada, or Taiwan for service.

Australian Purchases: Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail

to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure. The benefits under our Limited Warranty are in addition to other rights and remedies under applicable law in relation to the products. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Phone: 1800 235 822.

EN

Introduction

WARNING




EN








See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Keys





①		Hold to turn the device on and off. Select to turn the backlight on and off.
②		Select to start and stop the timer. Select to choose an option or to acknowledge a message. Select to mark a new lap.
③		Select to return to the previous screen. Select to scroll through the widgets, data screens, options, and settings.



4	 	<p>Select  >  to select an activity profile.</p> <p>Select  >  to open the menu.</p> <p>Hold  to view the options menu.</p>
---	---	--

Locking and Unlocking the Device Keys

You can lock the device keys to avoid accidental key presses during an activity or in watch mode.







- 1 Hold .
- 2 Select **Lock Device**.
- 3 Hold  to unlock the device keys.







Opening the Menu

- 1 Select .
- 2 Select .

Icons

A flashing icon means the device is searching for a signal. A solid icon means the signal was found or the sensor is connected.



	GPS status
	Bluetooth® technology status
	Chest heart rate monitor status
	Foot pod statusLiveTrack status
	LiveTrack status
	Speed and cadence sensor status

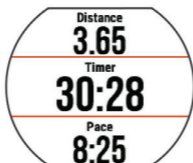
	Varia™ bike light status
	Varia bike radar status
	tempe™ sensor status
	VIRB® camera status
	Forerunner alarm status
	Power status

Training

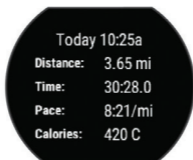
Going for a Run

The first fitness activity you record on your device can be a run, ride, or any outdoor activity. You may need to charge the device ([Charging the Device, page 88](#)) before starting the activity.

- 1 Select , and select an activity profile.
- 2 Go outside, and wait while the device locates satellites.
- 3 Select  to start the timer.
- 4 Go for a run.



- 5 After you complete your run, Select **▶** to stop the timer.
- 6 Select an option:
 - Select **Resume** to restart the timer.
 - Select **Save** to save the run and reset the timer. You can select the run to view a summary.



- Select **Discard > Yes** to delete the run.




Multisport Activities

Triathletes, duathletes, and other multisport competitors can take advantage of the custom multisport profiles (*Creating a Custom Activity Profile, page 77*). When you set up a multisport profile, you can switch between sport modes and still view your total time for all sports. For example, you can switch from biking mode to running mode and view your total time for biking and running throughout your workout.

Triathlon Training

When you participate in a triathlon, you can use the triathlon activity profile to quickly transition to each sport segment, to time each segment, and to save the activity.

- 1 Select **▶ > ⬆ > Triathlon**.

- 2 Select  to start the timer.
- 3 Select  at the beginning and end of each transition.
- 4 After you complete your activity, select  > **Save**.

Heart Rate While Swimming

NOTE: Wrist-based heart rate is not available while swimming.



The HRM-Tri™ accessory and the HRM-Swim™ accessory record and store your heart rate data while swimming. Heart rate data is not visible on compatible Forerunner devices while the heart rate monitor is underwater.

You must start a timed activity on your paired Forerunner device to view stored heart rate data later. During rest intervals when out of the water, the heart rate monitor sends your heart rate data to your Forerunner device.







Your Forerunner device automatically downloads stored heart rate data when you save your timed swim activity. Your heart rate monitor must be out of the water, active, and within range of the device (3 m) while data is downloaded. You can review your heart rate data in the device history and on your Garmin Connect™ account.

Going for Pool Swim

Before you go for a swim, you should charge the device (*Charging the Device, page 88*).




- 1 Select  >  > **Pool Swim**.
- 2 Select your pool size, or enter a custom

size.

- 3 Select  to start the timer.
History is recorded only while the timer is running.
- 4 Start your activity.
The device automatically records swim intervals and lengths.
- 5 Select  or  to view additional data pages (optional).
- 6 When resting, select  to pause the timer.
- 7 Select  to restart the timer.
- 8 After you finish the activity, select  >
Save.

Swimming in Open Water

You can use the device for open water swimming. You can record swim data including distance, pace, and stroke rate. You can add data screens to the default open water swimming activity profile (*Customizing the Data Screens, page 78*) or create your own profile (*Creating a Custom Activity Profile, page 77*).

- 1 Select **Menu** >  > **Open Water**.
- 2 Go outside and wait while the device locates satellites. It may take a few minutes. The satellite bars turn green when the device is ready.
- 3 Select  to start the timer.
- 4 After you complete your activity, select  >
Save.

Swim Terminology

Length: One trip down the pool.

Interval: One or more consecutive lengths. A new interval starts after a rest.

Stroke: A stroke is counted every time your arm wearing the device completes a full cycle.

Swolf: Your swolf score is the sum of the time for one pool length and the number of strokes for that length. For example, 30 seconds plus 15 strokes equals a swolf score of 45. Swolf is a measurement of swimming efficiency and, like golf, a lower score is better.

Training Indoors

The device includes indoor activity profiles where GPS is turned off. You can turn off GPS when you are training indoors or to save battery life.

NOTE: Any change to the GPS setting is saved to the active profile.

Select **Menu > Activity Settings > GPS > Off**.

When running with GPS turned off, speed and distance are calculated using the accelerometer in the device. The accelerometer is self-calibrating. The accuracy of the speed and distance data improves after a few outdoor runs using GPS.

Workouts

You can create custom workouts that include goals for each workout step and for varied

distances, times, and calories. You can create workouts using Garmin Connect or select a training plan that has built-in workouts from Garmin Connect, and transfer them to your device.

You can schedule workouts using Garmin Connect. You can plan workouts in advance and store them on your device.

Following a Workout From the Web

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect, page 62*).

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to GarminConnect.com.
- 3 Create and save a new workout.
- 4 Select **Send to Device**, and follow the on-screen instructions.
- 5 Disconnect the device.

Starting a Workout

Before you can start a workout, you must download a workout from your Garmin Connect account.

- 1 Select **Menu > Training > My Workouts**.
- 2 Select a workout.
- 3 Select **Do Workout**.

After you begin a workout, the device displays each step of the workout, the target (if any), and current workout data.

About the Training Calendar

The training calendar on your device is an extension of the training calendar or schedule you set up in Garmin Connect. After you have added a few workouts to the Garmin Connect calendar, you can send them to your device. All scheduled workouts sent to the device appear in the training calendar list by date. When you select a day in the training calendar, you can view or do the workout. The scheduled workout stays on your device whether you complete it or skip it. When you send scheduled workouts from Garmin Connect, they overwrite the existing training calendar.

Using Garmin Connect Training Plans


Before you can download and use a training plan, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 62](#)).

You can browse your Garmin Connect account to find a training plan, schedule workouts, and send them to your device.



- 1 Connect the device to your computer.
- 2 From your Garmin Connect account, select and schedule a training plan.
- 3 Review the training plan in your calendar.
- 4 Select ➔ , and follow the on-screen instructions.

Interval Workouts



You can create interval workouts based on distance or time. The device saves your custom interval workout until you create another interval workout. You can use open intervals

for track workouts and when you are running a known distance. When you select , the device records an interval and moves to a rest interval.

Creating an Interval Workout

- 1 Select **Menu > Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Select **Distance, Time, or Open**.
TIP: You can create an open-ended interval by setting the type to Open.
- 3 Select **Duration**, enter a distance or time interval value for the workout, and select .
- 4 Select **Rest > Type**.
- 5 Select **Distance, Time, or Open**.
- 6 If necessary, enter a distance or time value for the rest interval, and Select .
- 7 Select one or more options:
 - To set the number of repetitions, select **Repeat**.
 - To add an open-ended warm up to your workout, select **Warm Up > On**.
 - To add an open-ended cool down to your workout, select **Cool Down > On**.

Starting an Interval Workout

- 1 Select **Menu > Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Select .
- 3 When your interval workout has a warm up, select  to begin the first interval.
- 4 Follow the on-screen instructions.

When you complete all of the intervals, a mes-

sage appears.

Stopping a Workout

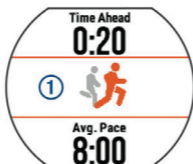
- At any time, select **▶** to end a workout step.
- At any time, select **↺** to stop the timer.

Using Virtual Partner®

Your Virtual Partner is a training tool designed to help you meet your goals. You can customize the Virtual Partner to train (run, bike, other) at a target speed or pace.

NOTE: Virtual Partner is not available in swim mode.

- 1 Select an activity profile.
- 2 Select **Menu > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On.**
- 3 Select Set Pace or Set Speed.
You can use pace or speed as your format (*Format Settings, page 87*).
- 4 Enter a value.
- 5 Select **▶** to start the timer.
- 6 During your activity, select **▲** or **▼** to view the Virtual Partner screen and see who is leading.



Setting a Training Target

The training target feature works with the

Virtual Partner feature so you can train toward a set distance, distance and time, distance and pace, or distance and speed goal. This feature can be used with the running, cycling, and other single sport activity profiles (excludes swimming). During your training activity, the device gives you real-time feedback about how close you are to achieving your training target.

- 1 Select **Menu > Training > Set a Target**.
- 2 Select an option:
 - Select **Distance Only** to select a preset distance or enter a custom distance.
 - Select **Distance and Time** to select a distance and time target.
You can enter the time target, use prediction (based on your VO2 max. estimate), or use your personal record time.
 - Select **Distance and Pace** or **Distance and Speed** to select a distance and pace or speed target.

The training target screen displays your estimated finish time. The estimated finish time is based on your current performance and the time remaining.

- 3 Select **▶** to start the timer.
- 4 If necessary, swipe to view the Virtual Partner screen.
- 5 After you complete your activity, select **▶ > Save**.
A summary screen appears indicating that you finished ahead of or behind the target.

Canceling a Training Target

- 1 During the activity, select **▲** to view the target screen.
- 2 Hold **▲**.
- 3 Select **Cancel Target > Yes**.

Racing a Previous Activity

You can race a previously recorded or downloaded activity. This feature can be used with the running, cycling, and other single sport activity profiles (excludes swimming). This feature works with the Virtual Partner feature so you can see how far ahead or behind you are during the activity.

- 1 Select **Menu > Training > Race an Activity**.
- 2 Select an option:
 - Select **From History** to select a previously recorded activity from your device.
 - Select **Downloaded** to select an activity you downloaded from your Garmin Connect account.
- 3 Select the activity.
The Virtual Partner screen displays your estimated finish time.
- 4 Select **▶** to start the timer.
- 5 After you complete your activity, select **▶ > Save**.
A summary screen appears indicating that you finished the race ahead of or behind the previously recorded or downloaded activity.

Personal Records

When you complete an activity, the device displays any new personal records you achieved during that activity. Personal records include your fastest time over several typical race distances and longest run or ride.

NOTE: For cycling, personal records also include most ascent and best power (power meter required).

Viewing Your Personal Records

- 1 Select **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Select a sport.
- 3 Select a record.
- 4 Select **View Record**.

Restoring a Personal Record

You can set each personal record back to the one previously recorded.

- 1 Select **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Select a sport.
- 3 Select a record to restore.
- 4 Select **Previous > Yes**.

NOTE: This does not delete any saved activities.

Clearing a Personal Record

- 1 Select **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Select a sport.
- 3 Select a record to delete.
- 4 Select **Clear Record > Yes**.

NOTE: This does not delete any saved activities.

Clearing All Personal Records

- 1 Select **Menu > My Stats > Records**.
NOTE: This does not delete any saved activities.
- 2 Select a sport.
- 3 Select **Clear All Personal Records > Yes**.
The records are deleted only for that sport.

Heart Rate Features

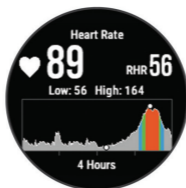
The Forerunner device has a wrist-based heart rate monitor and is also compatible with ANT+® chest heart rate monitors. You can view wrist-based heart rate data on the heart rate widget.

When both wrist-based heart rate and ANT+ heart rate data are available, your device uses the ANT+ heart rate data. You must have a heart rate monitor to use the features described in this section.

Viewing the Heart Rate Widget

The widget displays your current heart rate in beats per minute (bpm), lowest resting heart rate for today, and a graph of your heart rate.

- 1 From the time of day screen, select **▲**.



- 2 Select **▶** to view your average resting heart values for the last 7 days.

Wearing the Device and Heart Rate

EN

- Wear the Forerunner device above your wrist bone.

NOTE: The device should be snug but comfortable, and it should not move while running or exercising.



- Do not damage the heart rate sensor on the back of the device.
- See [\(Tips for Erratic Heart Rate Data, page 27\)](#) for more information about wrist-based heart rate.

Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor

The default heart rate setting for the Forerunner is Auto. The device uses wrist-based heart rate automatically unless there is an accessory heart rate monitor connected to the device.

Select **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

Tips for Erratic Heart Rate Data

If the heart rate data is erratic or does not appear, you can try these tips.

- Clean and dry your arm before putting on the device.

- Avoid wearing sunscreen under the device.
- Wear the device above your wrist bone. The device should be snug but comfortable.
NOTE: You can try wearing the device higher on your forearm. You can try wearing the device on your other arm.
- Warm up for 5 to 10 minutes and get a heart rate reading before starting your activity.
NOTE: In cold environments, warm up indoors.
- Rinse the device with fresh water after each workout.

Setting Your Heart Rate Zones

The device uses your user profile information from the initial setup to determine your default heart rate zones. You can manually enter heart rate values and set the range for each zone. The device has separate heart rate zones for running, cycling, and swimming.

- 1 Select **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate**.
- 2 Select **Max. HR**, and enter your maximum heart rate.
- 3 Select **LTHR**, and enter your lactate threshold heart rate.
- 4 Select **Resting HR**, and enter your resting heart rate.
- 5 Select **Zones > Based On**.
- 6 Select an option:
 - Select **BPM** to view and edit the zones in beats per minute.

- Select **%Max. HR** to view and edit the zones as a percentage of your maximum heart rate.
 - Select **%HRR** to view and edit the zones as a percentage of your heart rate reserve (maximum heart rate minus resting heart rate).
 - Select **%LTHR** to view and edit the zones as a percentage of your lactate threshold heart rate.
 - Select **Add Sport Heart Rate** to add different zones for each sport.
- 7 Select a zone, and enter a value for each heart rate zone.

Letting the Device Set Your Heart Rate Zones

The default settings allow the device to detect your maximum heart rate and set your heart rate zones as a percentage of your maximum heart rate.


- Verify that your user profile settings are accurate ([Setting Up Your User Profile, page 76](#)).
- Run often with the wrist or chest heart rate monitor.
- Try a few heart rate training plans, available from your Garmin Connect account.
- View your heart rate trends and time in zones using your Garmin Connect account.

Broadcasting Heart Rate Data to Garmin® Devices

EN

You can broadcast your heart rate data from your Forerunner device and view it on paired Garmin devices. For example, you can broadcast your heart rate data to an Edge® device while cycling, or to a VIRB action camera during an activity.

NOTE: Broadcasting heart rate data decreases battery life.

- 1 Select **V** to view the heart rate widget.
- 2 Hold **A**.
- 3 Select **Broadcast Heart Rate**.
The Forerunner device starts broadcasting your heart rate data, and  appears.
NOTE: You can view only the heart rate widget while broadcasting heart rate data.
- 4 Pair your Forerunner device with your Garmin ANT+ compatible device.
NOTE: The pairing instructions differ for each Garmin compatible device. See your owner's manual.
TIP: To stop broadcasting your heart rate data, select any key, and select Yes.

Running Dynamics

You can use your compatible Forerunner device paired with the HRM-Run™ accessory or HRM-Tri accessory to provide real-time feedback about your running form. If your Forerunner device was packaged with the heart rate monitor, the devices are already paired.

The heart rate monitor has an accelerometer in

the module that measures torso movement in order to calculate running metrics.

NOTE: The HRM-Run accessory and the HRM-Tri accessory are compatible with several ANT+ fitness products and can display heart rate data when paired. The running dynamics features are available on only some Garmin devices.

Cadence: Cadence is the number of steps per minute. It displays the total steps (right and left combined).

Vertical oscillation: Vertical oscillation is your bounce while running. It displays the vertical motion of your torso, measured in centimeters for each step.

Ground contact time: Ground contact time is the amount of time in each step that you spend on the ground while running. It is measured in milliseconds.

NOTE: Ground contact time is not available while walking.

Ground contact time balance: Ground contact time balance displays the left/right balance of your ground contact time while running. It displays a percentage. For example, 53.2 with an arrow pointing left or right.

Stride length: Stride length is the length of your stride from one footfall to the next. It is measured in meters.

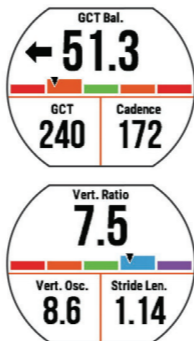
Vertical ratio: Vertical ratio is the ratio of vertical oscillation to stride length. It displays a percentage. A lower number typically indicates better running form.

Training with Running Dynamics

Before you can view running dynamics, you must put on the HRM-Run accessory or HRM-Tri accessory and pair it with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*).

If your Forerunner was packaged with the heart rate monitor, the devices are already paired, and the Forerunner is set to display running dynamics.

- 1 Select **▶**, and select a running activity profile.
- 2 Select **▶**.
- 3 Go for a run.
- 4 Scroll to the running dynamics screens to view your metrics.



- 5 If necessary, select **▲** to edit how the running dynamics data appears.

Color Gauges and Running Dynamics Data






The running dynamics screens display a color gauge for the primary metric. You can display cadence, vertical oscillation, ground

contact time, ground contact time balance, or vertical ratio as the primary metric. The color gauge shows you how your running dynamics data compare to those of other runners. The color zones are based on percentiles.

Garmin has researched many runners of all different levels. The data values in the red or orange zones are typical for less experienced or slower runners. The data values in the green, blue, or purple zones are typical for more experienced or faster runners. More experienced runners tend to exhibit shorter ground contact times, lower vertical oscillation, lower vertical ratio, and higher cadence than less experienced runners. However, taller runners typically have slightly slower cadences, longer strides, and slightly higher vertical oscillation. Vertical ratio is your vertical oscillation divided by stride length. It is not correlated with height.






NOTE: The color gauge for ground contact time balance is different (*Ground Contact Time Balance Data, page 34*).

Go to [Garmin.com](https://www.garmin.com) for more information on running dynamics. For additional theories and interpretations of running dynamics data, you can search reputable running publications and websites.

Color Zone	Percentile in Zone	Cadence Range	Vertical Oscillation Range	Vertical Ratio	Ground Contact Time Range
 Purple	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Blue	70-95	174-183 spm	6.4-8.3 cm	6.1-7.4 %	218-248 ms
 Green	30-69	164-173 spm	8.2-9.7 cm	7.5-8.6 %	249-277 ms
 Orange	5-29	153-163 spm	9.8-11.5 cm	8.7-0.1 %	278-308 ms
 Red	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1 %	>308 ms

Ground Contact Time Balance Data

Ground contact time balance measures your running symmetry and appears as a percentage of your total ground contact time. For example, 51.3% with an arrow pointing left indicates the runner is spending more time on the ground when on the left foot. If your data screen displays both numbers, for example 48–52, 48% is the left foot and 52% is the right foot.

Color Zone	Symmetry	Percent of Other Runners	Ground Contact Time Balance
 Purple	Poor	5%	>52.2%L
 Blue	Fair	25%	50.8-52.2%L
 Green	Good	40%	50.7%L-50.7%R
 Orange	Fair	25%	50.8-52.2%R
 Red	Poor	5%	>52.2%R


While developing and testing running dynamics, the Garmin team found correlations between injuries and greater imbalances with

certain runners. For many runners, ground contact time balance tends to deviate further from 50–50 when running up or down hills. Most running coaches agree that a symmetrical running form is good. Elite runners tend to have quick and balanced strides.

You can watch the color gauge or data field during your run or view the summary on your Garmin Connect account after your run. As with the other running dynamics data, ground contact time balance is a quantitative measurement to help you learn about your running form.

Tips for Missing Running Dynamics Data

If running dynamics data does not appear, you can try these tips.

- Make sure you are using the HRM-Run accessory or HRM-Tri accessory.
- The heart rate monitor has  on the front of the module.
- Pair the heart rate monitor with your Forerunner again, according to the instructions.
- If the running dynamics data display zeros, make sure the module is worn right-side up.
NOTE: Ground contact time appears only while running. It cannot be calculated while walking.

Physiological Measurements

These physiological measurements require wrist-based heart rate or a compatible heart

rate monitor. The measurements are estimates that can help you track and understand your training activities and race performances.

These estimates are provided and supported by Firstbeat.

NOTE: The estimates may seem inaccurate at first. The device requires you to complete a few activities to learn about your performance.

VO2 max.: VO2 max. requires a chest heart rate monitor. VO2 max. is the maximum volume of oxygen (in milliliters) you can consume per minute per kilogram of body weight at your maximum performance.

Predicted race times: Your device uses the VO2 max. estimate and published data sources to provide a target race time based on your current state of fitness. This projection also presumes you have completed the proper training for the race.

Recovery advisor: The recovery advisor displays how much time remains before you are fully recovered and ready for the next hard workout.

Stress score: Stress score requires a chest heart rate monitor. Stress score measures your heart rate variability while standing still for 3 minutes. It provides your overall stress level. The scale is 1 to 100, and a lower score indicates a lower stress level.

Performance condition: Your performance condition is a real-time assessment after 6 to 20 minutes of activity. It can be added as a data field so you can view your per-

formance condition during the rest of your activity. It compares your real-time condition to your average fitness level.

Lactate threshold: Lactate threshold requires a chest heart rate monitor. Lactate threshold is the point where your muscles start to rapidly fatigue. Your device measures your lactate threshold level using heart rate and pace.






EN

About VO2 Max. Estimates

VO2 max. is the maximum volume of oxygen (in milliliters) you can consume per minute per kilogram of body weight at your maximum performance. In simple terms, VO2 max. is an indication of athletic performance and should increase as your level of fitness improves. The Forerunner device has separate VO2 max. estimates for running and cycling. You can use your Garmin device paired with a compatible heart rate monitor and power meter to display your cycling VO2 max. estimate. You can use your Garmin device paired with a compatible heart rate monitor to display your running VO2 max. estimate.

Your VO2 max. estimate appears as a number and position on the color gauge.



 Purple	Superior
 Blue	Excellent
 Green	Good
 Orange	Fair
 Red	Poor

VO2 max. data and analysis is provided with permission from The Cooper Institute®. For more information, see the appendix (*VO2 Max. Standard Ratings, page 100*), and go to www.CooperInstitute.org.

Getting Your VO2 Max. Estimate for Running

This feature requires a chest heart rate monitor.

For the most accurate estimate, complete the user profile setup (*Setting Up Your User Profile, page 76*), and set your maximum heart rate (*Setting Your Heart Rate Zones, page 28*).

The estimate may seem inaccurate at first. The device requires a few runs to learn about your running performance.

- 1 Run for at least 10 minutes outdoors.
- 2 After your run, select **Save**.
- 3 Select **Menu > My Stats > VO2 Max..**

Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling

Before you can view your VO2 max. estimate, you must have a chest heart rate monitor and a power meter, and pair them with your Forerunner device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*).

If your Forerunner device was packaged with a heart rate monitor, the devices are already paired. For the most accurate estimate, complete the user profile setup (*Setting Up*

Your User Profile, page 76) and set your maximum heart rate (*Setting Your Heart Rate Zones, page 28*).

NOTE: The estimate may seem inaccurate at first. The device requires a few rides to learn about your cycling performance.

- 1 Ride at a steady, high intensity for at least 20 minutes outdoors.
- 2 After your ride, select **Save**.
- 3 Select **Menu > My Stats > VO2 Max. > Cycling**.

Tips for Cycling VO2 Max. Estimates

The success and accuracy of the VO2 max. calculation improves when your ride is a sustained and moderately hard effort, and where heart rate and power are not highly variable.

- Before your ride, check that your device, heart rate monitor, and power meter are functioning properly, paired, and have good battery life.
- During your 20 minute ride, maintain your heart rate at greater than 70% of your maximum heart rate.
- During your 20 minute ride, maintain a fairly constant power output.
- Avoid rolling terrain.
- Avoid riding in groups where there is a lot of drafting.

Viewing Your Predicted Race Times

This feature requires a heart rate monitor.

For the most accurate estimate, complete the

user profile setup (*Setting Up Your User Profile, page 76*), and set your maximum heart rate (*Setting Your Heart Rate Zones, page 28*).

Your device uses the VO2 max. estimate (*About VO2 Max. Estimates, page 37*) and published data sources to provide a target race time based on your current state of fitness. This projection also presumes you have completed the proper training for the race.

NOTE: The projections may seem inaccurate at first. The device requires a few runs to learn about your running performance.

Select **Menu > My Stats > Race Predictor**.

Your projected race times appear for 5K, 10K, half marathon, and marathon distances.

Recovery Advisor

You can use your Garmin device with a heart rate monitor to display how much time remains before you are fully recovered and ready for the next hard workout.

Recovery time: The recovery time appears immediately following an activity. The time counts down until it is optimal for you to attempt another hard workout.

Turning On the Recovery Advisor

For the most accurate estimate, complete the user profile setup (*Setting Up Your User Profile, page 76*), and set your maximum heart rate (*Setting Your Heart Rate Zones, page 28*).

- 1 Select **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 2 Go for a run.

- 3 After your run, select **Save**.
The recovery time appears. The maximum time is 4 days.



EN

Recovery Heart Rate

If you are training with a heart rate monitor, you can check your recovery heart rate value after each activity. Recovery heart rate is the difference between your exercising heart rate and your heart rate two minutes after the exercise has stopped. For example, after a typical training run, you stop the timer. Your heart rate is 140 bpm. After two minutes of no activity or cool down, your heart rate is 90 bpm. Your recovery heart rate is 50 bpm (140 minus 90). Some studies have linked recovery heart rate to cardiac health. Higher numbers generally indicate healthier hearts.

TIP: For best results, you should stop moving for two minutes while the device calculates your recovery heart rate value. You can save or discard the activity after this value appears.

Viewing Your Stress Score

Before you can view your stress score, you must put on a heart rate monitor and pair it with your device ([Pairing ANT+ Sensors, page 69](#)).

Stress score is the result of a three-minute test performed while standing still, where the Fore-runner device analyzes heart rate variability to determine your overall stress. Training, sleep, nutrition, and general life stress all impact how a runner performs. The stress score range is 1 to 100, where 1 is a very low stress state, and 100 is a very high stress state. Knowing your stress score can help you decide if your body is ready for a tough training run or yoga.

TIP: Garmin recommends that you measure your stress score at approximately the same time and under the same conditions every day.

- 1 Select **Apps > Stress Score > Measure**.
- 2 Stand still, and rest for 3 minutes.



Performance Condition

As you complete your activity, such as running or cycling, the performance condition feature analyzes your pace, heart rate, and heart rate variability to make a real-time assessment of your ability to perform compared to your average fitness level.

Performance condition values range from -20 to +20. After the first 6 to 20 minutes of your activity, the device displays your performance condition score. For example, a score of +5

means that you are rested, fresh, and capable of a good run or ride.

You can add performance condition as a data field to one of your training screens to monitor your ability throughout the activity. Performance condition can also be an indicator of fatigue level, especially at the end of a long training run or ride.

NOTE: The device requires a few runs or rides with a heart rate monitor to get an accurate VO2 max. estimate and learn about your running or riding ability (*About VO2 Max. Estimates, page 37*).

Viewing Your Performance Condition

Before you can view your performance condition, you must put on a heart rate monitor and pair it with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*).

- 1 Add **Performance Condition** to a data screen (*Customizing the Data Screens, page 78*).
- 2 Go for a run.
After 6 to 20 minutes, your performance condition appears.



- 3 Scroll to the data screen to view your performance condition throughout the run.

Lactate Threshold

Lactate threshold is the exercise intensity at which lactate (lactic acid) starts to accumulate in the bloodstream. In running, it is the estimated level of effort or pace. When a runner exceeds the threshold, fatigue starts to increase at an accelerating rate. For experienced runners, the threshold occurs at approximately 90% of their maximum heart rate and between 10k and half-marathon race pace. For average runners, the lactate threshold often occurs well below 90% of maximum heart rate. Knowing your lactate threshold can help you determine how hard to train or when to push yourself during a race.

If you already know your lactate threshold heart rate value, you can enter it in your user profile settings (*Setting Your Heart Rate Zones, page 28*).

Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold

Before you can perform the guided test, you must put on a heart rate monitor and pair it with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*). You must also have a VO2 max. estimate from a previous run (*About VO2 Max. Estimates, page 37*).

TIP: The device requires a few runs with a heart rate monitor to get an accurate maximum heart rate value and VO2 max. estimate.

- 1 Select an outdoor running profile. GPS is required to complete the test.
- 2 Select **Menu > My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test.**

- 3 Follow the on-screen instructions.



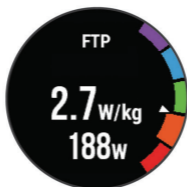
EN






Getting Your FTP Estimate

Before you can get your Functional Threshold Power (FTP) estimate, you must pair a chest heart rate monitor and power meter with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*), and you must get your VO₂ max. estimate for cycling (*About VO₂ Max. Estimates, page 37*).

The device uses your user profile information from the initial setup and your VO₂ max. estimate to estimate your functional threshold power (FTP).

- 1 Select **Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Auto Detect > On**. Your FTP estimate appears as a value measured in watts per kilogram, your power output in watts, and a position on the color gauge.



 Purple	Superior
 Blue	Excellent
 Green	Good
 Orange	Fair
 Red	Untrained

For more information, see the appendix (*FTP Ratings, page 101*).

NOTE: If the new FTP estimate is better than your current FTP estimate, you can save it as your FTP.

- 2 Select an option:
 - Select **Accept** to save the new FTP.
 - Select **Decline** to keep your current FTP.

Conducting an FTP Test

Before you can conduct a test to determine your functional threshold power (FTP), you must pair a chest heart rate monitor and a power meter with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*), and you must get your VO2 max. estimate for cycling (*About VO2 Max. Estimates, page 37*).

- 1 Select **Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Do Guided Test**.
- 2 Follow the on-screen instructions. After you begin your ride, the device displays each step duration, the target, and current power data. A message appears when the test is complete.
- 3 After you complete the guided test, complete the cool down. Your FTP appears as a value measured in

watts per kilogram, your power output in watts, and a position on the color gauge.

NOTE: If the new FTP estimate is better than your current FTP estimate, you can save it as your FTP.

- 4 Select an option:
 - Select **Accept** to save the new FTP.
 - Select **Decline** to keep your current FTP.

Activity Tracking

Turning On Activity Tracking

The activity tracking feature records your daily step count, step goal, distance traveled, and calories burned for each recorded day. Your calories burned includes your base metabolism plus activity calories.

Activity tracking can be enabled during the initial device setup, or at any time.

- 1 Select **Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On**.
Your step count does not appear until the device locates satellites and sets the time automatically. The device may need a clear view of the sky to locate satellite signals.
- 2 From the time of day screen, Select **▼** to view the activity tracking widget.
The step count is updated periodically.

Using the Move Alert

Before you can use the move alert, you must turn on activity tracking and the move alert

(Turning On Activity Tracking, page 47).

Sitting for prolonged periods of time can trigger undesirable metabolic state changes. The move alert reminds you to keep moving. After one hour of inactivity, Move and the red bar appear. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on *(Setting the Device Sounds, page 87)*.

Go for a short walk (at least a couple of minutes) to reset the move alert.

Sleep Tracking

While you are sleeping, the device monitors your movement. Sleep statistics include total hours of sleep, sleep levels, and sleep movement. You can set your normal sleep hours in the user settings on your Garmin Connect account. You can view your sleep statistics on your Garmin Connect account.

Auto Goal

Your device creates a daily step goal automatically, based on your previous activity levels. As you move during the day, the device shows your progress toward your daily goal ①.



If you choose not to use the auto goal feature, you can set a personalized step goal on your Garmin Connect account.

Intensity Minutes

To improve your health, organizations such as the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, the American Heart Association®, and the World Health Organization, recommend at least 150 minutes per week of moderate intensity activity, such as brisk walking, or 75 minutes per week of vigorous intensity activity, such as running.

The device monitors your activity intensity and tracks your time spent participating in moderate to vigorous intensity activities (heart rate data is required). You can work toward achieving your weekly intensity minutes goal by participating in at least 10 consecutive minutes of moderate to vigorous intensity activities. The device adds up the amount of moderate activity minutes with the amount of vigorous activity minutes. Your total vigorous intensity minutes are doubled when being added.

Earning Intensity Minutes

Your Forerunner device calculates intensity minutes by comparing your heart rate data during an activity to your average resting heart rate. If heart rate is turned off, the device calculates moderate intensity minutes by analyzing your steps per minute.

- Start a timed activity for the most accurate calculation of intensity minutes.
- Exercise for at least 10 consecutive minutes at a moderate or vigorous intensity level.

Smart Features

EN

Pairing Your Smartphone

You should connect your Forerunner device to a smartphone to complete the setup and use the full features of the device.

- 1 Go to www.garmin.com/intosports/apps, and download the Garmin Connect Mobile app to your smartphone.
- 2 From the Forerunner device, select **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Open the Garmin Connect Mobile app.
- 4 Select an option to add your device to your Garmin Connect account:
 - If this is the first device you have paired with the Garmin Connect Mobile app, follow the on-screen instructions.
 - If you have already paired another device with the Garmin Connect Mobile app, from the settings, select **Garmin Devices > +**, and follow the on-screen instructions.

Phone Notifications

Phone notifications require a compatible smartphone to be paired with the Forerunner device. When your phone receives messages, it sends notifications to your device.

Enabling Bluetooth Notifications

- 1 Select **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.

- 2 Select **During Activity**.
- 3 Select **Off**, **Show Calls Only**, or **Show All**.
- 4 Select **Not During Activity**.
- 5 Select **Off**, **Show Calls Only**, or **Show All**.
NOTE: You can change the audible sounds for notifications.

Viewing Notifications

- When a notification appears on your Forerunner device, select **▶** to view the notification.
- Select **▼** to clear the notification.
- From the time of day screen, select **▲** to view all of your notifications on the notifications widget.

Managing Notifications

You can use your compatible smartphone to manage notifications that appear on your Forerunner device.

Select an option:

- If you are using an Apple® device, use the notification center settings on your smartphone to select the items to show on the device.
- If you are using an Android™ device, use the app settings in the Garmin Connect Mobile app to select the items to show on the device.

Playing Audio Alerts During Your Run

Before you can set up audio alerts, you must have a smartphone with the Garmin Connect Mobile app paired to your Forerunner device. You can set the Garmin Connect Mobile app to play motivational status announcements on your smartphone during the run.

Audio alerts include the lap number and lap time, pace or speed, and heart rate data. During an audio alert, the Garmin Connect mobile app mutes the primary audio of the smartphone to play the announcement. Volume levels can be customized on the Garmin Connect Mobile app.

- 1 From the settings in the Garmin Connect Mobile app, select **Garmin Devices**.
- 2 Select your device.
- 3 If necessary, select **Device Settings**.
- 4 Select **Audio Alerts**.

Opening the Music Controls

Music controls require a compatible smartphone to be paired with the device.

Hold **▲**, and select **Music Controls**.

Locating a Lost Smartphone

You can use the find my phone feature to help locate a lost smartphone that is paired using Bluetooth wireless technology and currently within range.

- 1 From the time of day screen, select **▲** to view the controls widget.
- 2 Select **▶ > Find My Phone**.
The Forerunner device begins searching for your paired smartphone. Bars appear on the Forerunner device screen corresponding to the Bluetooth signal strength, and an audible alert sounds on your smartphone.
- 3 Select **↶** to stop searching.

Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. Some widgets require a Bluetooth connection to a compatible smartphone.

Some widgets are not visible by default. You can add them to the widget loop manually.

Notifications: Alerts you to incoming calls, texts, social network updates, and more, based on your smartphone notification settings.

Calendar: Displays upcoming meetings from your smartphone calendar.

Music controls: Provides music player controls for your smartphone.

Weather: Displays the current temperature and weather forecast.

My day: Displays a dynamic summary of your activity today. The metrics include your last recorded sport, intensity minutes, floors climbed, steps, calories burned, and more.

Activity tracking: Tracks your daily step count, step goal, distance traveled, calories burned, and sleep statistics.

Intensity minutes: Tracks your time spent participating in moderate to vigorous activities, your weekly intensity minutes goal, and progress toward your goal.

Heart rate: Displays your current heart rate in beats per minute (bpm), lowest resting heart rate for today, and a graph of your heart rate.

Last sport: Displays a brief summary of your last recorded sport and your total distance for the week.

Controls: Allows you to turn on and off the Bluetooth connectivity and features including do not disturb, find my phone, and manual syncing.

VIRB controls: Provides camera controls when you have a VIRB device paired with your Forerunner device.

Last activity: Displays a brief summary of your last recorded activity, such as your last run, last ride, or last swim.

Calories: Displays your calorie information for the current day.

Sleep: Displays sleep information for the previous night and average sleep hours for the last 7 days.

Viewing the Widgets


Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. Some widgets require a Bluetooth connection to a compatible smartphone.

From the time of day screen, select **▲** or **▼**.





Available widgets include heart rate and activity tracking.

About My Day



The My Day widget is a daily snapshot of your activity. This is a dynamic summary that updates throughout the day. As soon as you climb a flight of stairs or record an activity, it appears in the widget. The metrics include your

last recorded sport, intensity minutes for the week, floors climbed, steps, calories burned, and more. You can select  to view additional metrics.

Bluetooth Controls Widget

	Turns on or off do not disturb mode.
	Turns on or off Bluetooth technology.
	Synchronizes your data with the Garmin Connect Mobile app.
	Activates the find my phone feature. It sends a beacon to your smartphone that is paired and in range of your Forerunner device.

Viewing the Weather Widget

- 1 From the time of day screen, select  to view the weather widget.
- 2 Select  to view hourly weather data.
- 3 Scroll down to view daily weather data.

VIRB Remote

The VIRB remote function allows you to control your VIRB action camera using your device. Go to virb.Garmin.com to purchase a VIRB action camera.

Controlling a VIRB Action Camera

Before you can use the VIRB remote function, you must enable the remote setting on your VIRB camera. See the *VIRB Series Owner's Manual* for more information.



- 1 Turn on your VIRB camera.

2 Pair the VIRB camera with your Forerunner device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*).

3 On the Forerunner device, select the VIRB accessory.

When the VIRB accessory is paired, the VIRB screen is added to the data screens for the active profile.

4 Select an option:


- Select **Timer Start/Stop** to control the camera using the timer  .
Video recording automatically starts and stops with the Forerunner device timer.
- Select **Manual** to control the camera using the shortcut menu. From the VIRB widget, you can hold  to control the camera.

Using Do Not Disturb Mode

Before you can use do not disturb mode, you must pair your device with a smartphone (*Pairing Your Smartphone, page 50*).

You can use do not disturb mode to turn off the backlight, alert tones, and vibrations. For example, you can use this mode while sleeping or watching a movie.

NOTE: You can set your normal sleep hours in the user settings on your Garmin Connect account. The device automatically enters do not disturb mode during your normal sleep hours.

1 From the time of day screen, select  to view the controls widget.

2 Select  > **Do Not Disturb** > **On**.

You can turn off do not disturb mode from the controls widget.

Bluetooth Connected Features

The Forerunner device has several Bluetooth connected features for your compatible smartphone using the Garmin Connect Mobile app. For more information, go to www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Allows friends and family to follow your races and training activities in real time. You can invite followers using email or social media, allowing them to view your live data on a Garmin Connect tracking page.

Activity uploads: Automatically sends your activity to the Garmin Connect Mobile app as soon as you finish recording the activity.

Software updates: Your device wirelessly downloads the latest software update. The next time you turn on the device, you can follow the on-screen instructions to update the software.

Workout and course downloads: Allows you to browse for workouts and courses in the Garmin Connect Mobile app and wirelessly send them to your device.

Social media interactions: Allows you to post an update to your favorite social media website when you upload an activity to the Garmin Connect Mobile app.

Notifications: Displays phone notifications and messages on your Forerunner device.

Turning On the Smartphone Connection Alert

You can set the Forerunner device to alert

you when your paired smartphone connects and disconnects using Bluetooth wireless technology.

Select **Menu > Settings > Bluetooth > Connection Alert > On.**

Turning Off Bluetooth Technology

- From the Forerunner home screen, select **Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off.**
- Refer to the owner's manual for your mobile device to turn off Bluetooth wireless technology.

Connect IQ™ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin and other providers using the Garmin Connect Mobile app. You can customize your device with watch faces, data fields, widgets, and apps.

Watch Faces: Allow you to customize the appearance of the clock.

Data Fields: Allow you to download new data fields that present sensor, activity, and history data in new ways. You can add Connect IQ data fields to built-in features and pages.

Widgets: Provide information at a glance, including sensor data and notifications.

Apps: Add interactive features to your watch, such as new outdoor and fitness activity types.

Downloading Connect IQ Features

Before you can download Connect IQ features from the Garmin Connect Mobile app, you must pair your Forerunner device with your smartphone.

- 1 From the settings in the Garmin Connect Mobile app, select **Connect IQ Store**.
- 2 If necessary, select your device.
- 3 Select a Connect IQ feature.
- 4 Follow the on-screen instructions.

Downloading Connect IQ Features Using Your Computer

- 1 Connect the device to your computer using a USB cable.
- 2 Go to GarminConnect.com.
- 3 From your devices widget, select **Connect IQ Store**.
- 4 Select a **Connect IQ feature**.
- 5 Select **Send to Device**, and follow the on-screen instructions.

History

History includes time, distance, calories, average pace or speed, lap data, and optional ANT+ sensor information.

NOTE: When the device memory is full, your oldest data is overwritten.

Viewing History

- 1 Select **Menu > History > Activities**.

- 2 Select **▲** or **▼** to view your saved activities.
- 3 Select an activity.
- 4 Select an option:
 - Select **Details** to view additional information about the activity.
 - Select **Laps** to select a lap and view additional information about each lap.
 - Select **Time in Zone** to view your time in each heart rate zone.
 - Select **Delete** to delete the selected activity.

Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone

Before you can view heart rate zone data, you must complete an activity with heart rate and save the activity.

Viewing your time in each heart rate zone can help you adjust your training intensity.

- 1 Select **Menu > History > Activities**.
- 2 Select an activity.
- 3 Select **Time in Zone**.

Viewing Data Totals

You can view the accumulated distance and time data saved to your device.

- 1 Select **Menu > History > Totals**.
- 2 If necessary, select the activity type.
- 3 Select an option to view weekly or monthly totals.

Deleting History

- 1 Select **Menu > History > Options**.
- 2 Select an option:
 - Select **Delete All Activities** to delete all activities from the history.
 - Select **Reset Totals** to reset all distance and time totals.
NOTE: This does not delete any saved activities.
- 3 Confirm your selection.

Data Management

NOTE: The device is not compatible with Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, and Mac® OS 10.3 and earlier.

Deleting Files

NOTICE

If you do not know the purpose of a file, do not delete it. Your device memory contains important system files that should not be deleted.

- 1 Open the **Garmin** drive or volume.
- 2 If necessary, open a folder or volume.
- 3 Select a file.
- 4 Press the **Delete** key on your keyboard.

Disconnecting the USB Cable

If your device is connected to your computer as a removable drive or volume, you must safely disconnect your device from your computer to avoid data loss. If your device is connected to

your Windows computer as a portable device, it is not necessary to safely disconnect.

- 1 Complete an action:
 - For Windows computers, select the **Safely Remove Hardware** icon in the system tray, and select your device.
 - For Mac computers, drag the volume icon to the trash.
- 2 Disconnect the cable from your computer.

Sending Data to Your Garmin Connect Account

You can upload all of your activity data to your Garmin Connect account for comprehensive analysis. You can view a map of your activity and share your activities with friends.

- 1 Connect the device to your computer using the USB cable.
- 2 Go to GarminConnect.com/start.
- 3 Follow the on-screen instructions.

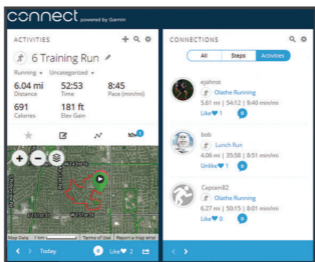
Garmin Connect

You can connect with your friends on Garmin Connect. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share, and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, rides, swims, hikes, triathlons, and more. To sign up for a free account, go to GarminConnect.com/start.

Store your activities: After you complete and save an activity with your device, you can upload that activity to your Garmin Connect account and keep it as long as you want.

Analyze your data: You can view more detailed information about your activity, including time, distance, elevation, heart rate, calories burned, an overhead map view, pace and speed charts, and customizable reports.

NOTE: Some data requires an optional accessory such as a heart rate monitor.



Plan your training: You can choose a fitness goal and load one of the day-by-day training plans.

Track your progress: You can track your daily steps, join a friendly competition with your connections, and meet your goals.

Share your activities: You can connect with friends to follow each other's activities or post links to your activities on your favorite social networking sites.

Manage your settings: You can customize your device and user settings on your Garmin Connect account.

Access the Connect IQ store: You can

download apps, watch faces, data fields, and widgets.

EN

Navigation

You can use the GPS navigation features on your device to view your path on a map, save locations, and find your way home.

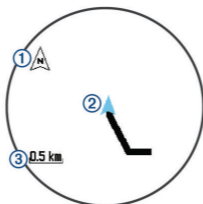
Adding the Map

You can add the map to the data screens loop for an activity profile.

- 1 Select an activity profile.
- 2 Select **Menu > Activity Settings > Data Screens > Map > Status > On.**

Map Features

When you start the timer and begin to move, a black line appears on the map, showing you where you have traveled.



①	Points to north
②	Your current location and heading
③	Zoom level

Marking Your Location

Before you can mark a location, you must enable the map screen for your activity profile and locate satellites.

A location is a point that you record and store in the device. If you want to remember landmarks or return to a certain spot, you can mark a location.

- 1 Go to the place where you want to mark a location.
- 2 Select **V** to view the map.
- 3 Hold **A**.
- 4 Select **Save Location**.
The location appears on the map with the date and time.

Editing a Location

You can edit the name of the saved location.

- 1 Select **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Select a location.
- 3 Select **Name**.
- 4 Edit the name, and select **✓**.

Deleting a Location

- 1 Select **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Select a location.
- 3 Select **Delete > Yes**.

Viewing Your Current Elevation and Coordinates

TIP: This procedure provides location details and another way to save your current location.

- 1 Select **Menu > Navigation > Where Am I?**.
Your device must locate satellites before it can display your location information.
- 2 If necessary, select **Save Location**.

Navigating to a Saved Location

Before you can navigate to a saved location, your device must locate satellites.

- 1 Select **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Select a location.
- 3 Select **Go To**.
The compass appears. The arrow points toward the saved location.
- 4 Select **▼** to view the map (optional).
A line appears on the map from your current location to the saved location.
- 5 Select **▶** to start the timer and record the activity.

Navigating Back to Start

At any point during your activity, you can return to your starting location. For example, if you are running in a new city, and you are unsure how to get back to the trail head or hotel, you can navigate back to your starting location.

NOTE: Garmin recommends that you locate satellites and start the timer before attempting

to navigate back to your starting location. If not, the device navigates you to the starting location of the last saved activity.

NOTE: Garmin recommends enabling the map screen for your activity profile in order to view your route on the map. By default, the compass screen appears to navigate you back to your starting location.

1 Select an option:

- If the timer is still running, select **Menu > Navigation > Back to Start**.
- If you stopped the timer and saved your activity, select **Menu > Navigation > Back to Start**.

The device navigates you to the starting location of the last saved activity. You can start the timer again to prevent the device from timing out to watch mode.

The compass appears. The arrow points toward your starting point.

2 Select **V** to view the map (optional).

A line appears on the map from your current location to your starting point.

Courses

You can send a course from your Garmin Connect account to your device. After it is saved to your device, you can navigate the course on your device.

You can follow a saved course simply because it is a good route. For example, you can save and follow a bike friendly commute to work.

You can also follow a saved course, trying to

match or exceed previously set performance goals. For example, if the original course was completed in 30 minutes, you can race against a Virtual Partner trying to complete the course in under 30 minutes.

Following a Course From the Web

Before you can download a course from your Garmin Connect account, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect*, page 62).

- 1 Connect the device to your computer using the USB cable.
- 2 Go to GarminConnect.com.
- 3 Create a new course, or select an existing course.
- 4 Select **Send to Device**.
- 5 Disconnect the device, and turn it on.
- 6 Select **Menu > Navigation > Courses**.
- 7 Select a course.
- 8 Select **Do Course**.
- 9 Select **▶** to start the timer.
The map displays the course and status information at the top of the screen.
- 10 If necessary, select **▼** to view additional data screens.

Viewing Course Details

- 1 Select **Menu > Navigation > Courses**.
- 2 Select a course.
- 3 Select an option:
 - Select **Map** to view the course on the

map.

- Select **Elevation Profile** to view an elevation plot of the course.
- Select **Name** to view and edit the name of the course.

Deleting a Course

- 1 Select **Menu > Navigation > Courses**.
- 2 Select a course.
- 3 Select **Delete > Yes**.

Stopping Navigation

- 1 During the activity, select **V** to view the compass or map.
- 2 Hold **▲**.
- 3 Select **Stop Navigation > Yes**.

ANT+ Sensors

Your device can be used with wireless ANT+ sensors. For more information about compatibility and purchasing optional sensors, go to <http://buy.garmin.com>.

Pairing ANT+ Sensors

Pairing is the connecting of ANT+ wireless sensors, for example, connecting a heart rate monitor with your Garmin device. The first time you connect an ANT+ sensor to your device, you must pair the device and sensor. After the initial pairing, the device automatically connects to the sensor when you start your activity and

the sensor is active and within range.

NOTE: If your device was packaged with an ANT+ sensor, they are already paired.

- 1 Install the sensor or put on the heart rate monitor.
- 2 Bring the device within 1 cm of the sensor, and wait while the device connects to the sensor.
When the device detects the sensor, a message appears. You can customize a data field to display sensor data.
- 3 If necessary, select **Menu > Settings > Sensors and Accessories** to manage ANT+ sensors.

Foot Pod

Your device is compatible with the foot pod. You can use the foot pod to record pace and distance instead of using GPS when you are training indoors or when your GPS signal is weak. The foot pod is on standby and ready to send data (like the heart rate monitor).

After 30 minutes of inactivity, the foot pod powers off to conserve the battery. When the battery is low, a message appears on your device. Approximately five hours of battery life remain.

Going for a Run Using a Foot Pod

Before you go for a run, you must pair the foot pod with your Forerunner device ([Pairing ANT+ Sensors, page 69](#)).

You can run indoors using a foot pod to record pace, distance, and cadence. You can also run


outdoors using a foot pod to record cadence data with your GPS pace and distance.

- 1 Install your foot pod according to the accessory instructions.
- 2 Select the **Run Indoor** activity profile.
- 3 Go for a run.

Foot Pod Calibration

The foot pod is self-calibrating. The accuracy of the speed and distance data improves after a few outdoor runs using GPS.

Training with Power Meters

- Go to www.garmin.com/intosports for a list of ANT+ sensors that are compatible with your device (such as Vector™ system).
- For more information, see the owner's manual for your power meter.
- Adjust your power zones to match your goals and abilities (*Setting Your Power Zones, page 71*).
- Use range alerts to be notified when you reach a specified power zone (*Setting Range Alerts, page 79*).
- Customize the power data fields (*Customizing the Data Screens, page 78*).
- Hold  to calibrate the power meter.

Setting Your Power Zones

The values for the zones are default values and may not match your personal abilities. If you know your functional threshold power (FTP) value, you can enter it and allow the software to

calculate your power zones automatically. You can manually adjust your zones on the device or using your Garmin Connect account.

- 1 From the home screen, select **Menu > My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 2 Select an option:
 - Select **Watts** to view and edit the zones in watts.
 - Select **%FTP** to view and edit the zones as a percentage of your functional threshold power.
- 3 Select **FTP**, and enter your FTP value.
- 4 Select a zone, and enter a value for each zone.
- 5 If necessary, select **Minimum**, and enter a minimum power value.

Using Shimano® Di2™ Shifters

Before you can use Di2 electronic shifters, you must pair them with your device (*Pairing ANT+ Sensors, page 69*). You can customize the optional Di2 data fields (*Customizing the Data Screens, page 78*). The Forerunner device displays current adjustment values when the sensor is in adjustment mode.

Situational Awareness

Your Forerunner device can be used with the Varia Vision device, Varia smart bike lights, and rearview radar to improve situational awareness. See the owner's manual for your Varia device for more information.

NOTE: You may need to update the Forerunner software before pairing Varia devices (*Updating the Software, page 95*).

HRM-Tri Accessory

The HRM-Swim section of this manual explains recording heart rate during your swim (*Swimming in Open Water, page 17*).

Pool Swimming

NOTICE

Hand wash the heart rate monitor after exposure to chlorine or other pool chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the heart rate monitor.

The HRM-Tri accessory is designed primarily for open water swimming, but it can be used occasionally for pool swimming. The heart rate monitor should be worn under a swim suit or triathlon top during pool swimming. Otherwise, it may slide down your chest when pushing off the pool wall.

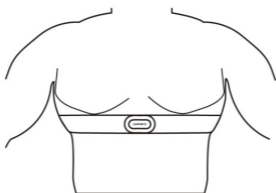
Putting On the Heart Rate Monitor

You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your sternum. It should be snug enough to stay in place during your activity.

- 1 If necessary, attach the strap extender to the heart rate monitor.
- 2 Wet the electrodes ① on the back of the heart rate monitor to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 3 Wear the heart rate monitor with the Garmin logo facing right-side up.



The loop ② and hook ③ connection should be on your right side.

- 4 Wrap the heart rate monitor around your chest, and connect the strap hook to the loop.

NOTE: Make sure the care tag does not fold over.

After you put on the heart rate monitor, it is active and sending data.

Caring for the Heart Rate Monitor

NOTICE

A buildup of sweat and salt on the strap can decrease the ability of the heart rate monitor to report accurate data.

- Rinse the heart rate monitor after every use.
- Hand wash the heart rate monitor after every

seven uses or one pool swim, using a tiny amount of mild detergent, such as dishwashing liquid.

NOTE: Using too much detergent may damage the heart rate monitor.

- Do not put the heart rate monitor in a washing machine or dryer.
- When drying the heart rate monitor, hang it up or lay it flat.

Data Storage

The heart rate monitor can store up to 20 hours of data in a single activity. When the heart rate monitor memory is full, your oldest data is overwritten.

You can start a timed activity on your paired Forerunner device, and the heart rate monitor records your heart rate data even if you move away from your device. For example, you can record heart rate data during fitness activities or team sports where watches cannot be worn. Your heart rate monitor automatically sends your stored heart rate data to your Forerunner device when you save your activity. Your heart rate monitor must be active and within range (3 m) of the device while data is uploaded.

Tips for Erratic Heart Rate Data

If the heart rate data is erratic or does not appear, you can try these tips.

- Reapply water to the electrodes and contact patches (if applicable).
- Tighten the strap on your chest.
- Warm up for 5 to 10 minutes.

- Follow the care instructions (*Caring for the Heart Rate Monitor, page 74*).
- Wear a cotton shirt or thoroughly wet both sides of the strap.
Synthetic fabrics that rub or flap against the heart rate monitor can create static electricity that interferes with heart rate signals.
- Move away from sources that can interfere with your heart rate monitor.
Sources of interference may include strong electromagnetic fields, some 2.4 GHz wireless sensors, high-voltage power lines, electric motors, ovens, microwave ovens, 2.4 GHz cordless phones, and wireless LAN access points.

Customizing Your Device

Setting Up Your User Profile

You can update your gender, birth year, height, weight, and heart rate zone settings. The device uses this information to calculate accurate training data.

- 1 Select **Menu > My Stats > User Profile**.
- 2 Select an option.

Activity Profiles

Activity profiles are a collection of settings that optimize your device based on how you are using it. For example, the settings and data screens are different when you are using the device for running than for riding your bike.

When you are using a profile and you change settings such as data fields or alerts, the changes are saved automatically as part of the profile.

Creating a Custom Activity Profile

- 1 Select **Menu > Settings > Activity Profile > Add New**.
- 2 Select a sport.
NOTE: The default sports use the default icon. If you select Other, you can select a different icon.
- 3 Select an accent color.
- 4 Select a profile name or enter a custom name.
Duplicate profile names include a number. For example, Run(2).
- 5 Select an option:
 - Select **Use Default** to create your custom profile starting from the system default settings.
 - Select a copy of an existing profile to create your custom profile starting from one of your saved profiles.
NOTE: If you are creating a custom multisport profile, you can select two or more profiles and include transitions.
- 6 Select an option:
 - Select **Edit Settings** to customize specific profile settings.
 - Select Done to save and use the custom profile.

Changing Your Activity Profile

The device has default activity profiles. You can modify each of the saved activity profiles.

TIP: The default activity profiles use a specific accent color for each sport. The multisport activity profile changes the accent color when you switch sport segments.

- 1 Select **Menu > Settings > Activity Profile**.
- 2 Select a profile.
You can show or hide the default activity profiles.

Activity Settings

These settings allow you to customize your device based on your training needs. For example, you can customize data screens and enable alerts and training features.

Customizing the Data Screens

You can customize data screens based on your training goals or optional accessories. For example, you can customize one of the data screens to display your lap pace or heart rate zone.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Select a screen.
Some screens can only be turned on or off.
- 3 If necessary, edit the number of data fields.
- 4 Select a data field to change it.

Alerts

You can use alerts to train toward specific heart

rate, pace, time, distance, cadence, and calories goals and to set run/walk time intervals.

Setting Range Alerts

A range alert notifies you when the device is above or below a specified range of values. For example, if you have an optional heart rate monitor, you can set the device to alert you when your heart rate is below zone 2 and over zone 5 ([Setting Your Heart Rate Zones, page 28](#)).

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Select the type of alert.
Depending on your accessories and the activity profile, the alerts may include heart rate, pace, speed, and cadence.
- 3 If necessary, turn on the alert.
- 4 Select a zone or enter a value for each alert.

Each time you exceed or drop below the specified range, a message appears. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on ([Setting the Device Sounds, page 87](#)).

Setting a Recurring Alert

A recurring alert notifies you each time the device records a specified value or interval. For example, you can set the device to alert you every 30 minutes.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Select an option:

- Select **Custom**, select a message, and select an alert type.
- Select **Time**, **Distance**, or **Calories**.

3 Enter a value.

Each time you reach the alert value, a message appears. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on (*Setting the Device Sounds, page 87*).

Setting Walk Break Alerts

Some running programs use timed walking breaks at regular intervals. For example, during a long training run, you can set the device to alert you to run for 4 minutes, and then walk for 1 minute, and repeat. You can use the Auto Lap® feature while using the run/walk alerts.

NOTE: Walk break alerts are available only for running profiles.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On**.
- 2 Enter a time for the run interval.
- 3 Enter a time for the walk interval.

Each time you reach the alert value, a message appears. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on (*Setting the Device Sounds, page 87*).

Editing an Alert

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Alerts**.
- 2 Select an alert.
- 3 Edit the alert values or settings.

Using Auto Pause®

You can use the Auto Pause feature to pause the timer automatically when you stop moving or when your pace or speed drops below a specified value. This feature is helpful if your activity includes stop lights or other places where you need to slow down or stop.

NOTE: History is not recorded while the timer is stopped or paused.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Auto Pause**.
- 2 Select an option:
 - Select **When Stopped** to pause the timer automatically when you stop moving.
 - Select **Custom** to pause the timer automatically when your pace or speed drops below a specified value.





Running with the Metronome

The metronome feature plays tones at a steady rhythm to help you improve your performance by training at a faster, slower, or more consistent cadence.

NOTE: The metronome is not available for cycling or swimming profiles.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Metronome > Status > On**.
- 2 Select an option:
 - Select **Beats Per Minute** to enter a value based on the cadence you want to maintain.
 - Select **Alert Frequency** to customize the

frequency of the beats.

- Select **Sounds** to customize the metronome sound.
- 3 If necessary, select **Preview** to listen to the metronome feature before you run.
 - 4 Select  to return to the timer screen.
 - 5 Select  to start the timer.
 - 6 Go for a run. | The metronome starts automatically.
 - 7 During your run, select  to view the metronome screen.
 - 8 If necessary, hold  to change the metronome settings.

Marking Laps by Distance

You can use the Auto Lap feature to mark a lap at a specific distance automatically. This feature is helpful for comparing your performance over different parts of a run (for example, every 1 mi. or 5 km).

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Laps > Auto Distance**.
- 2 Select a distance.

Each time you complete a lap, a message appears that displays the time for that lap. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on (*Setting the Device Sounds, page 87*).

If necessary, you can customize the data screens to display additional lap data.

Customizing the Lap Alert Message

You can customize one or two data fields that appear in the lap alert message.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Laps > Lap Alert**.
- 2 Select a data field to change it.
- 3 Select **Preview** (optional).

Using Auto Scroll

You can use the auto scroll feature to cycle through all of the training data screens automatically while the timer is running.

- 1 Select **Menu > Activity Settings > Auto Scroll**.
- 2 Select a display speed.

Changing the GPS Setting

By default, the device uses GPS to locate satellites. For increased performance in challenging environments and faster GPS position location, you can enable GPS and GLONASS. Using GPS and GLONASS reduces battery life more than using only GPS.

Select **Menu > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS**.

Using UltraTrac Mode

Before using UltraTrac mode, you should run outdoors a few times using normal GPS mode to calibrate the device.

You can use UltraTrac mode for extended activities. UltraTrac mode is a GPS setting that periodically turns off GPS to save battery

power. When GPS is off, the device uses the accelerometer to calculate speed and distance. Speed, distance, and track data accuracy are reduced in UltraTrac mode. The accuracy of the data improves after a few outdoor runs using GPS.

Select **Menu > Activity Settings > GPS > UltraTrac**.

TIP: For extended activities, you should consider other battery saving options (*Maximizing Battery Life, page 96*).

Power Save Timeout Settings

The timeout settings affect how long your device stays in training mode, for example, when you are waiting for a race to start. Select **Menu > Activity Settings > Power Save Timeout**.

Normal: Sets the device to enter low-power watch mode after 5 minutes of inactivity.

Extended: Sets the device to enter low-power watch mode after 25 minutes of inactivity. The extended mode can result in shorter battery life between charges.

Activity Tracking Settings

Select **Menu > Settings > Activity Tracking**.

Status: Enables the activity tracking feature.

Move Alert: Displays a message and move bar on the time of day screen. The device also beeps or vibrates if audible tones are turned on (*Setting the Device Sounds, page 87*).

System Settings

Select **Menu > Settings > System**.

- Language Settings (*Changing the Device Language, page 85*)
- Time Settings (*Time Settings, page 85*)
- Backlight Settings (*Backlight Settings, page 86*)
- Sound Settings (*Setting the Device Sounds, page 87*)
- Unit Settings (*Changing the Units of Measure, page 87*)
- Format Settings (*Format Settings, page 87*)
- Data Recording Settings (*Data Recording Settings, page 87*)

Changing the Device Language

Select **Menu > Settings > System > Language**.

Time Settings

Select **Menu > Settings > System > Clock**.

Watch Face: Allows you to select a watch face design.

Use Profile Color: Sets the accent color for the time of day screen to be the same as the activity profile color.

Background: Sets the background color to black or white.

Time Format: Sets the device to show time in a 12-hour or a 24-hour format.

Set Automatically: Allows you to set the time manually or automatically based on your GPS position.

Time Zones

Each time you turn on the device and acquire satellites, the device automatically detects your time zone and the current time of day.

Setting the Time Manually

By default, the time is set automatically when the device acquires satellite signals.

- 1 Select **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off**.
- 2 Select **Set Time**, and enter the time of day.

Setting the Alarm

- 1 Select **Menu > Settings > Alarms > Add New > Status > On**.
- 2 Select **Time**, and enter a time.
- 3 Select **Sounds**, and select an option.
- 4 Select **Repeat**, and select an option.

Deleting an Alarm

- 1 Select **Menu > Settings > Alarms**.
- 2 Select an alarm.
- 3 Select **Remove > Yes**.

Backlight Settings

Select **Menu > Settings > System > Backlight**.

Keys and Alerts: Sets the backlight to turn on for key presses and alerts.

Wrist Turn: Allows your device to turn on the backlight automatically when you rotate your wrist toward your body.

Timeout: Sets the length of time before the backlight turns off.

Setting the Device Sounds

The device sounds include key tones, alert tones, and vibrations.

Select **Menu > Settings > System > Sounds**.

Changing the Units of Measure

You can customize the units of measure for distance, pace and speed, weight, height, and temperature.

- 1 Select **Menu > Settings > System > Units**.
- 2 Select a measurement type.
- 3 Select a unit of measure.

Format Settings

Select **Menu > Settings > System > Format**.

Pace/Speed Preference: Sets the device to display speed or pace for running, cycling, or other activities. This preference affects several training options, history, and alerts.

Start of Week: Sets the first day of the week for your weekly history totals.

Data Recording Settings

Select **Menu > Settings > System > Data Recording**.

Smart: Records key points where you change direction, pace, or heart rate. Your activity record is smaller, allowing you to store more activities on the device memory.

Every Second: Records points every second. It creates a very detailed record of your activity and increases the size of the activity record.

Device Information

EN


Charging the Device

WARNING


This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the appendix.

- 1 Plug the USB cable into a USB port on your computer.
- 2 Align the charger posts with the contacts on the back of the device, and connect the charging clip  securely to the device.



- 3 Charge the device completely.
- 4 Press  to remove the charger.

Specifications

Forerunner Specifications

EN

Battery type	Rechargeable, built-in lithium-ion battery
Battery life, watch mode	Up to 9 wk. Up to 8 wk. with activity tracking Up to 4 wk. with activity tracking and smartphone notifications Up to 9 days with activity tracking, smartphone notifications, and wrist-based heart rate
Battery life, activity mode with wrist-based heart rate	Up to 11 hr. in GPS mode Up to 9 hr. in GPS + GLONASS mode
Water rating	5 ATM*
Operating temperature range	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Charging temperature range	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol Bluetooth Smart wireless technology

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

HRM-Tri Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032 (3 V)
Battery life	Up to 18 mo. (approximately 3 hr./wk.) Up to 10 mo. for triathlon training (approximately 1 hr./day)
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F) Operating temperature range Radio frequency/ protocol
Radio frequency/ protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	Swim, 5 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m.

For more information, go to Garmin.com/waterrating.

Device Care

NOTICE

Avoid extreme shock and harsh treatment, because it can degrade the life of the product.

Avoid pressing the keys under water.

Do not use a sharp object to clean the device.

Avoid chemical cleaners, solvents, and insect repellents that can damage plastic components and finishes.

Thoroughly rinse the device with fresh water after exposure to chlorine, salt water, sunscreen, cosmetics, alcohol, or other harsh chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the case.

Do not store the device where prolonged exposure to extreme temperatures can occur, because it can cause permanent damage.

Cleaning the Device

NOTICE

Even small amounts of sweat or moisture can cause corrosion of the electrical contacts when connected to a charger.

Corrosion can prevent charging and data transfer.

- 1 Wipe the device using a cloth dampened with a mild detergent solution.
- 2 Wipe it dry.
After cleaning, allow the device to dry completely.

TIP: For more information, go to [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

User Replaceable Batteries

WARNING

Do not use a sharp object to remove batteries. Keep the battery away from children.

Never put batteries in mouth. If swallowed, contact your physician or local poison control center.

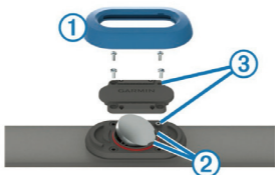
Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.



CAUTION

Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

- 1 Remove the sleeve  from the heart rate monitor module.



- 2 Use a small Phillips (00) screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
- 3 Remove the cover and battery.
- 4 Wait 30 seconds.
- 5 Insert the new battery under the two plastic tabs  with the positive side facing up.
NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.
The O-ring gasket should remain around the outside of the raised plastic ring.
- 6 Replace the front cover and the four screws. Observe the orientation of the front cover. The raised screw  should fit in the match-

ing raised screw hole on the front cover.

NOTE: Do not overtighten.

- 7 Replace the sleeve.
After you replace the heart rate monitor battery, you may need to pair it with the device again.

EN

Troubleshooting

Support and Updates

Garmin Express™ (Garmin.com/express) provides easy access to these services for Garmin devices.

- Product registration
- Product manuals
- Software updates
- Data uploads to Garmin Connect

Getting More Information

- Go to Garmin.com/intosports.
- Go to Garmin.com/learningcenter.
- Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.

Acquiring Satellite Signals

The device may need a clear view of the sky to acquire satellite signals. The time and date are set automatically based on the GPS position.

- 1 Go outdoors to an open area.
The front of the device should be oriented

toward the sky.

- 2 Wait while the device locates satellites. It may take 30–60 seconds to locate satellite signals.



Improving GPS Satellite Reception

- Frequently sync the device to your Garmin Connect account:
 - Connect your device to a computer using the USB cable and the Garmin Express application.
 - Sync your device to the Garmin Connect Mobile app using your Bluetooth enabled smartphone. While connected to your Garmin Connect account, the device downloads several days of satellite data, allowing it to quickly locate satellite signals.
- Take your device outside to an open area away from tall buildings and trees.
- Remain stationary for a few minutes.

Resetting the Device

If the device stops responding, you may need to reset it.




NOTE: Resetting the device may erase your data or settings.

- 1 Hold  for 15 seconds. The device turns off.
- 2 Hold  for one second to turn on the device.

Clearing User Data

You can restore all of the device settings to the factory default values.

NOTE: This deletes all user-entered information, but it does not delete your history.

- 1 Hold , and select **Yes** to turn off the device.
- 2 While holding , hold  to turn on the device.
- 3 Select **Yes**.

Restoring All Default Settings

NOTE: This deletes all user-entered information and activity history.

You can reset all settings back to the factory default values.

Select **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Viewing Device Information

You can view the unit ID, software version, regulatory information, and license agreement.

Select **Menu > Settings > System > About**.

Updating the Software

Before you can update your device software, you must have a Garmin Connect account, and you must download and install the Garmin Express application.

- 1 Connect the device to your computer using the USB cable.
When new software is available, Garmin

Express sends it to your device.

- 2 Follow the on-screen instructions.
- 3 Do not disconnect your device from the computer during the update process.

Maximizing Battery Life

- Shorten the backlight timeout (*Backlight Settings, page 86*).
- Shorten the timeout to watch mode (*About VO2 Max. Estimates, page 37*).
- Turn off activity tracking (*Activity Tracking Settings, page 84*).
- Select the Smart recording interval (*Data Recording Settings, page 87*).
- Turn off GLONASS (*Changing the GPS Setting, page 83*).
- Turn off the Bluetooth wireless feature (*Turning Off Bluetooth Technology, page 58*).
- Turn off wrist-based heart rate monitoring (*Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor, page 27*).

My daily step count does not appear

The daily step count is reset every night at midnight.

If dashes appear instead of your step count, allow the device to acquire satellite signals and set the time automatically.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding All

rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER

IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

Fitness Goals

Knowing your heart rate zones can help you measure and improve your fitness by understanding and applying these principles.

- Your heart rate is a good measure of exercise intensity.
- Training in certain heart rate zones can help you improve cardiovascular capacity and strength.
- Knowing your heart rate zones can prevent you from overtraining and can decrease your risk of injury.

If you know your maximum heart rate, you can use the table (*Heart Rate Zone Calculations, page 99*) to determine the best heart rate zone for your fitness objectives.

If you do not know your maximum heart rate, use one of the calculators available on the Internet. Some gyms and health centers can provide a test that measures maximum heart rate. The default maximum heart rate is 220 minus your age.

About Heart Rate Zones

Many athletes use heart rate zones to measure and increase their cardiovascular strength and improve their level of fitness. A heart rate zone is a set range of heartbeats per minute. The

five commonly accepted heart rate zones are numbered from 1 to 5 according to increasing intensity. Generally, heart rate zones are calculated based on percentages of your maximum heart rate.

Heart Rate Zone Calculations

Zone	% of Maximum Heart Rate	Perceived Exertion	Benefits
1	50-60%	Relaxed, easy pace, rhythmic breathing	Beginning-level aerobic training, reduces stress
2	60-70%	Comfortable pace, slightly deeper breathing, conversation possible	Basic cardiovascular training, good recovery pace
3	70-80%	Moderate pace, more difficult to hold conversation	Improved aerobic capacity, optimal cardiovascular training
4	80-90%	Fast pace and a bit uncomfortable, breathing forceful	Improved anaerobic capacity and threshold, improved speed

5	90-100%	Sprinting pace, unsustainable for long period of time, labored breathing	Anaerobic and muscular endurance, increased power
---	---------	--	---

VO2 Max. Standard Ratings

These tables include standardized classifications for VO2 max. estimates by age and gender.

Males	Superior	Excellent	Good	Fair	Poor
Percentile	95	80	60	40	0-40
20-29	55.4	51.1	45.4	41.7	<41.7
30-39	54	48.3	44	40.5	<40.5
40-49	52.5	46.4	42.4	38.5	<38.5
50-59	48.9	43.4	39.2	35.6	<35.6
60-69	45.7	39.5	35.5	32.3	<32.3
70-79	42.1	36.7	32.3	29.4	<29.4

Females	Superior	Excellent	Good	Fair	Poor
Percentile	95	80	60	40	0-40
20-29	55.4	51.1	45.4	41.7	<41.7
30-39	54	48.3	44	40.5	<40.5
40-49	52.5	46.4	42.4	38.5	<38.5
50-59	48.9	43.4	39.2	35.6	<35.6
60-69	45.7	39.5	35.5	32.3	<32.3
70-79	42.1	36.7	32.3	29.4	<29.4

Data reprinted with permission from The Cooper Institute. For more information, go to www.CooperInstitute.org.

FTP Ratings

These tables include classifications for functional threshold power (FTP) estimates by gender.

EN

Males	Watts per Kilogram (W/kg)
Superior	5.05 and greater
Excellent	From 3.93 to 5.04
Good	From 2.79 to 3.92
Fair	From 2.23 to 2.78
Untrained	Less than 2.23

Females	Watts per Kilogram (W/kg)
Superior	5.05 and greater
Excellent	From 3.93 to 5.04
Good	From 2.79 to 3.92
Fair	From 2.23 to 2.78
Untrained	Less than 2.23

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

TH

คำเตือน

การไม่ใส่ใจที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อไปนี้อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- ถ้าคุณมีการใช้เครื่องช่วยการเต้นของหัวใจ (Pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกฝังแบบอื่นอยู่ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ
- อุปกรณ์, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ของ Garmin เป็นอุปกรณ์สำหรับผู้บริโภคทั่วไป และไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และอาจโดนรบกวนจากแหล่งอิเล็กทรอนิกส์ภายนอก
- การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจใช้สำหรับการอ้างอิงเท่านั้นและจะไม่รับผิดชอบต่อผลของการอ่านค่าผิดพลาดใด ๆ
- ในขณะที่เทคโนโลยีการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคัลของ Garmin ให้การประเมินอัตราการเต้นหัวใจของผู้ใช้โดยทั่วไปอย่างแม่นยำ โดยความจริงแล้วยังมีข้อจำกัดทาง

เทคโนโลยีที่อาจทำให้บางส่วนของ การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจไม่ถูกต้อง ภายใต้อาณัติบางอย่าง, ซึ่งรวมถึง ลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้, การสวมใส่พอดีของอุปกรณ์, และประเภทและความเข้มข้นของกิจกรรม

- เครื่องติดตามกิจกรรมของ Garmin ฟังก์ชัน เช่น เซอร์คูลาร์ ๑ ที่ติดตามการเคลื่อนไหว และการวัดอื่น ๆ ของคุณ ข้อมูลและรายละเอียดจากอุปกรณ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงของ กิจกรรมและการวัดต่าง ๆ ที่ติดตามอยู่ ของคุณ, แต่อาจไม่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์, รวมไปถึงข้อมูลก้าว, การนอนหลับ, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, และแคลอรี

คำเตือนของการนำทางแบบออฟโรด

ถ้าอุปกรณ์ Garmin ของคุณสามารถแนะนำเส้นทางแบบออฟโรดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งที่หลากหลายได้ เช่น การปั่นจักรยาน, การเดินเขา, และการขับรถ ATV ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้เพื่อให้การนำทางบนถนนมีความปลอดภัย

- ควรใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดของคุณและปฏิบัติตามด้วยสามัญสำนึกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการนำทางแบบออฟโรด อุปกรณ์ Garmin ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น ไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางถ้าอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ใน

สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

- ให้เปรียบเทียบข้อมูลที่ถูกแสดงบนอุปกรณ์อย่างระมัดระวังกับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมด ซึ่งรวมถึงป้ายทาง, สภาพทาง, สภาพอากาศและปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยขณะขับขี่ระหว่างกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย ให้แก้ไขความไม่ตรงกันของข้อมูลใด ๆ ก่อนนำทางต่อ และปฏิบัติตามป้ายถนนที่ประกาศไว้และสภาพท้องถนน
- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมออฟโรด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับสภาพเส้นทางที่อาจมีต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์และเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางไปตามเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

สามารถใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนกับอุปกรณ์นี้ได้ แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมสามารถใช้ในอุปกรณ์เสริมได้

- หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ อาจทำให้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในมีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์ GPS, เกิดไฟไหม้, เกิดแผลไหม้จากสาร

เคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กทรอนิกส์
ไลต์ และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่น ในช่องเก็บของของนักรถ
- อย่าถอดแยกส่วน, ดัดแปลง, ผลิตซ้ำ, เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าแช่หรือปล่อยให้อุปกรณ์สัมผัสกับน้ำหรือของเหลวอื่น ๆ, เปลวไฟ, ระเบิด, หรืออันตรายอื่น ๆ
- อย่าใช้วัตถุที่แหลมคมช่วยถอดแบตเตอรี่ออก
- เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก
- ห้ามใส่แบตเตอรี่เข้าปาก การกลืนลงไปอาจนำไปสู่ บาดแผลไหม้จากสารเคมี, เนื้อเยื่ออ่อนทะลุ, และการเสียชีวิตได้ การไหม้อย่างรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 2 ชั่วโมงหลังการกลืน โปรดรับความช่วยเหลือด้านการแพทย์ในทันที
- แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- อย่าใช้สายไฟและ/หรือสายเคเบิลที่ไม่ได้รับการรับรองหรือจัดเตรียมให้โดย

Garmin*

- หากใช้เครื่องชาร์จแบตเตอรี่ภายนอก ให้ใช้เฉพาะอุปกรณ์ที่ได้รับการรับรองจาก Garmin สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณเท่านั้น
- เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยแบตเตอรี่ที่ถูกต้องเท่านั้น การใช้แบตเตอรี่ที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดไฟไหม้หรือการระเบิดได้ หากต้องการซื้อแบตเตอรี่สำรอง โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่ายของ Garmin หรือไปที่เว็บไซต์ของ Garmin
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน โปรดเก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ผู้ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้
- ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

สามารถเข้าสู่ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin® มารีไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE, RoHS, REACH, และโปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ ได้ที่ Garmin.com/aboutGarmin/environment

เอกสารแสดงความสอดคล้องตาม

มาตรฐาน

Garmin ขอแจ้งให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดจำเพาะและบทบัญญัติที่ว่าด้วยคำสั่ง 1999/5/EC อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หากต้องการดูเอกสารแสดงความสอดคล้องตามมาตรฐานฉบับสมบูรณ์ ให้ไปที่ Garmin.com/compliance

การปฏิบัติตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของแคนาดา

หมวดหมู่ I อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-210 หมวดหมู่ II อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-Gen อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับ Industry Canada ที่ได้รับการยกเว้นใบอนุญาตมาตรฐาน RSS การทำงานจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสองประการต่อไปนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวน และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถจัดการกับการรบกวนใด ๆ รวมทั้งการรบกวนที่อาจส่งผลให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์

การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานอยู่ภายใต้เงื่อนไขสองประการดังนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องทนต่อสัญญาณรบกวนใด ๆ ที่ได้รับ ซึ่งรวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่

ฟังประสงค์ อุปกรณ์นี้ได้ผ่านการทดสอบ และพบว่าสอดคล้องกับข้อกำหนดสำหรับ อุปกรณ์ดิจิทัล Class B ซึ่งตรงตามกฎข้อ บังคับ FCC ส่วนที่ 15 ข้อกำหนดเหล่านี้ได้ถูก ออกแบบเพื่อทำให้อุปกรณ์มีการป้องกันที่ เหมาะสมต่อสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย เมื่อติดตั้งในบริเวณที่พักอาศัย อุปกรณ์นี้ ผลิต, ใช้, และสามารถแผ่พลังงานคลื่น ความถี่วิทยุ และอาจก่อให้เกิดสัญญาณ รบกวนที่เป็นอันตรายต่ออุปกรณ์สื่อสารด้วย คลื่นวิทยุหากไม่ได้ถูกติดตั้งและใช้งานตาม คำแนะนำ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกัน ว่าจะไม่มีสัญญาณรบกวนเกิดขึ้นในการ ติดตั้งอย่างเฉาะเจาะจง ถ้าอุปกรณ์นี้ก่อ ให้เกิดสัญญาณรบกวนต่อการรับคลื่นวิทยุ หรือโทรทัศน์, ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการ เปิดและปิดอุปกรณ์นี้, ขอแนะนำให้ผู้ใช้ พยายามแก้ไขปัญหาสัญญาณรบกวนดัง กล่าวโดยใช้หนึ่งในวิธีการดังต่อไปนี้:

- ปรับทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของ เสาร์รับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และตัวรับ สัญญาณ
- เชื่อมต่ออุปกรณ์นี้กับเต้าเสียบที่อยู่คนละ วงจรกับอุปกรณ์ GPS
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างเทคนิค ด้านวิทยุ/โทรทัศน์ที่มีประสบการณ์เพื่อ ขอรับความช่วยเหลือ

ผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีชิ้นส่วนใด ๆ ที่ผู้ใช้สามารถ ซ่อมแซมเองได้ การซ่อมแซมต่าง ๆ ควร ได้รับการดำเนินการโดยศูนย์บริการที่ได้รับ

อนุญาตจาก Garmin เท่านั้น การซ่อมแซม และการแก้ไขดัดแปลงที่ไม่ได้รับอนุญาต อาจส่งผลให้อุปกรณ์นี้เกิดการชำรุดเสียหาย อย่างถาวร และอาจส่งผลให้การรับประกัน และสิทธิของคุณในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้ กฎข้อบังคับส่วนที่ 15 เป็นโมฆะได้

ข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์

เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตาม ข้อกำหนด และเงื่อนไขของข้อตกลงในการ อนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรด อ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างละเอียด

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้ งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบใบอนุญาตที่สั่งทำการ ได้ในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์ ใน แสดงความเป็นเจ้าของ สิทธิการครอบครอง และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อ ซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือ ผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และ ได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญา ลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้ คุณยังยอมรับ อีกว่าโครงสร้าง องค์ประกอบ และรหัสของ ซอฟต์แวร์ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้ ถือว่า เป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับ

ทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่ decompile, แยกส่วน, ปรับแต่ง, reverse assemble, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับ

ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน โดยมีใช้ว่าทุกแหล่งข้อมูลจะมีข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำหรือครบถ้วนสมบูรณ์ในบางประเทศไม่มีข้อมูลแผนที่ที่ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องแม่นยำที่พร้อมใช้งานหรือข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่มีราคาแพงมาก

เงื่อนไขการรับประกัน

Garmin รับประกันว่าผลิตภัณฑ์นี้จะไม่มีข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์เป็นเวลา 1 ปีนับจากวันที่ซื้อ โดยภายในช่วงเวลาดังกล่าว Garmin จะซ่อมแซมหรือเปลี่ยนส่วนประกอบใด ๆ ที่บกพร่องจากการใช้งานปกติตามดุลยพินิจของบริษัทฯ ในการซ่อมแซมหรือการเปลี่ยนส่วนประกอบดังกล่าว ลูกค้าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอะไหล่หรือค่าแรงแต่อย่างใด

โดยลูกค้าจะต้องรับผิดชอบค่าขนส่งใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น การรับประกันนี้ไม่ครอบคลุม: (i) ความเสียหายของพื้นผิว เช่น รอยขีด ขีด รอยบิ่น และรอยบุบ; (ii) อะไหล่สิ้นเปลืองเช่นแบตเตอรี่ ยกเว้นแต่ผลิตภัณฑ์เกิดการชำรุดเสียหายอันเนื่องมาจากข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์; (iii) ความเสียหายที่เกิดจากอุบัติเหตุ การใช้ในทางที่ผิด การใช้ผิดวิธี โดนน้ำ น้ำท่วม ไฟไหม้ หรือภัยธรรมชาติ หรือสาเหตุภายนอกอื่น ๆ; (iv) ความเสียหายที่เกิดจากการซ่อมแซมที่ดำเนินการโดยผู้ใดก็ตามที่ไม่ใช่ผู้ให้บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin; หรือ (v) ความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์ที่ได้ถูกเชื่อมต่อกับสายไฟและ/หรือสายข้อมูลที่ไม่ได้ถูกจัดหาโดย Garmin นอกจากนี้ Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธสิทธิ์การเรียกร้องการรับประกันกับผลิตภัณฑ์หรือการบริการที่ได้รับและ/หรือถูกใช้ในการฝ่าฝืนกฎหมายของประเทศใด ๆ ก็ตาม

ผลิตภัณฑ์สำหรับการนำทางของเราถูกตั้งใจให้ใช้สำหรับช่วยในการเดินทางเท่านั้น และจะต้องไม่ถูกใช้สำหรับจุดประสงค์ใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่งหรือลักษณะของภูมิประเทศ Garmin ไม่รับประกันถึงความแม่นยำหรือความสมบูรณ์ของข้อมูลแผนที่ในผลิตภัณฑ์นี้

การซ่อมแซมจะได้รับการรับประกัน 90 วัน หากเครื่องที่ส่งไปในยังอยู่ภายใต้การรับประกันเดิม ถ้าเช่นนั้นจะได้รับการรับประกัน

ใหม่เป็น 90 วันหรือจนกว่าจะถึงการสิ้นสุดของการรับประกันเดิม 1 ปี โดยขึ้นอยู่กับว่าข้อใดมีระยะเวลายาวกว่า การรับประกันและการแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในเอกสารฉบับนี้มีอำนาจสิทธิ์ขาดจำเพาะและใช้แทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งปวง ทั้งโดยชัดแจ้งโดยนัย หรือตามกฎหมาย ซึ่งรวมถึงความรับผิดชอบใด ๆ ที่บังเกิดขึ้นภายใต้การรับประกันด้านสินค้าหรือความเหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์เฉพาะอย่าง ตามกฎหมาย หรืออย่างอื่น การรับประกันนี้ได้มอบสิทธิ์อันชอบธรรมตามกฎหมายโดยเฉพาะให้กับคุณ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ

ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม Garmin จะไม่รับผิดชอบสำหรับค่าเสียหายอันเนื่องมาจากการเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ค่าเสียหายจำเพาะ ค่าเสียหายโดยอ้อม หรือค่าเสียหายที่เป็นผลต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้งาน การใช้ในทางที่ผิด หรือการขาดความสามารถในการใช้ผลิตภัณฑ์นี้ หรือจากข้อบกพร่องของผลิตภัณฑ์ บางประเทศไม่อนุญาตให้ยกเว้นค่าเสียหายซึ่งเกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือที่เป็นผลต่อเนื่อง ฉะนั้นขอจำกัดข้างต้นจึงอาจไม่มีผลบังคับใช้กับคุณ

Garmin ขอสงวนสิทธิ์ขาดแต่ผู้เดียวในการซ่อมแซม หรือเปลี่ยน (ด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่หรือผลิตภัณฑ์ที่ยกเครื่องใหม่หมด) อุปกรณ์หรือซอฟต์แวร์หรือเสนอเงินคืนเต็มจำนวนตามราคาที่ซื้อ โดยเป็นไปตามดุลยพินิจของ Garmin ในกรณีที่คุณฝ่าฝืนสัญญาการรับประกัน การซ่อมแซมแก้ไขดังกล่าวจะตกเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของ

คุณแต่เพียงผู้เดียว หากต้องการขอรับการบริการที่อยู่ภายใต้การรับประกัน ให้ติดต่อตัวแทนจำหน่ายในประเทศของคุณที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin หรือโทรไปที่ฝ่ายสนับสนุนด้านผลิตภัณฑ์ของ Garmin เพื่อขอรับคำแนะนำด้านการจัดส่งและหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ RMA ใส่อุปกรณ์ลงในบรรจุภัณฑ์อย่างแน่นหนา พร้อมแนบสำเนาใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับจำนวนหนึ่งชุด ซึ่งเป็นหลักฐานการซื้อที่จำเป็นต้องแสดงเพื่อขอรับการซ่อมแซมภายใต้การรับประกัน เขียนหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ที่บริเวณด้านนอกบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจน ส่งอุปกรณ์ดังกล่าวพร้อมชำระค่าจัดส่งล่วงหน้าไปยังศูนย์บริการและการรับประกันของ Garmin แห่งใดก็ได้

การซื้อผ่านการประมูลออนไลน์:

ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์ จะไม่ได้รับการคุ้มครองภายใต้การรับประกันนี้ การยืนยันการประมูลออนไลน์ จะไม่สามารถใช้รับรองความถูกต้องในการรับประกันได้ หากต้องการขอรับการบริการภายใต้การรับประกัน ผู้ขอรับบริการจำเป็นต้องแสดงใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับหรือสำเนาจำนวนหนึ่งชุดที่ผู้ขอรับบริการได้รับจากผู้ค้าปลีกที่ออกใบเสร็จนี้ Garmin จะไม่เปลี่ยนส่วนประกอบที่สูญหายจากพัสดุใด ๆ ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์

การซื้อจากต่างประเทศ: ผู้จัดจำหน่ายระหว่างประเทศอาจจัดเตรียมการรับประกันที่แยกออกมาต่างหาก

สำหรับอุปกรณ์ที่ซื้อภายนอกประเทศ
สหรัฐอเมริกา โดยขึ้นอยู่กับประเทศ
นั้น ๆ หากมีผลบังคับ, ตัวแทนจำหน่าย
ประจำท้องที่ในประเทศนั้น ๆ จะเป็นผู้
ให้การรับประกันนี้ ตลอดจนจะให้บริการ
ซ่อมแซมสำหรับอุปกรณ์ของคุณ การ
รับประกันจากตัวแทนจำหน่ายจะมีผล
ครอบคลุมในพื้นที่ของการจัดจำหน่าย
ที่กำหนดไว้เท่านั้น อุปกรณ์ที่ซื้อใน
ประเทศสหรัฐอเมริกาหรือแคนาดาต้อง
ถูกส่งคืนไปยังศูนย์บริการของ Garmin
ในสหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา,
แคนาดา, หรือไต้หวันเพื่อรับการบริการ

การซื้อในประเทศออสเตรเลีย: สินค้า
ของเรามาพร้อมกับการรับประกันที่ไม่
ได้รับการยกเว้นภายใต้ Australian
Consumer Law คุณมีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยน
หรือขอคืนเงินสำหรับความเสียหายที่
สำคัญและขอค่าชดเชยสำหรับการสูญ
เสียหรือความเสียหายซึ่งสามารถเห็น
ล่วงหน้าได้โดยมีเหตุผลเพียงพอ คุณ
ยังมีสิทธิ์ที่จะขอรับการซ่อมหรือเปลี่ยน
สินค้าถ้าคุณภาพสินค้านั้นไม่อยู่ใน
เกณฑ์ที่รับได้และความเสียหายยังไม่ถึง
ระดับความเสียหายสำคัญ ผลประโยชน์
ภายใต้ Limited Warranty ของเรายัง
รวมกับสิทธิและการเยียวยาอื่น ๆ ภายใต้
กฎหมายที่ใช้บังคับในส่วนที่เกี่ยวข้อง
กับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ Garmin Austral-
asia, 30 Clay Place, Eastern Creek,
NSW 2766, Australia. โทรศัพท์:
1800 235 822

บทนำ

⚠ คำเตือน

TH








ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอ ก่อนการเริ่มใช้งานหรือการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ปุ่มกด





①	☰ ☀	กดค้างไว้เพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์ เลือกเพื่อเปิดและปิดไฟ backlight
②	▶	เลือกเพื่อเริ่มและหยุดการ จับเวลา เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัวเลือก หรือตอบรับข้อความ
③	↶ ↷	เลือกเพื่อกำหนด lap ใหม่ เลือกเพื่อย้อนกลับไปหน้า จอก่อนหน้า



④	 	<p>เลือกเพื่อเลื่อนผ่านวิจิท, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ</p> <p>เลือก  >  เพื่อเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม</p> <p>เลือก  >  เพื่อเปิดเมนู கடகங  เพื่อดูเมนูตัวเลือก</p>
---	---	--

การล๊อคและการปลดล๊อคปุ่มอุปกรณ์

คุณสามารถล๊อคปุ่มอุปกรณ์เพื่อหลีกเลี่ยงการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจระหว่างทำกิจกรรมหรืออยู่ในโหมดนาฬิกา

- 1 กดค่าง 
- 2 เลือก ล๊อคอุปกรณ์
- 3 กดค่าง  เพื่อปลดล๊อคปุ่มอุปกรณ์

การเปิดเมนู

- 1 เลือก 
- 2 เลือก 

ไอคอนต่าง ๆ

ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายความว่าพบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว



	สถานะ GPS
	สถานะเทคโนโลยี Bluetooth®
	สถานะเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่หน้าอก
	สถานะ Foot pod

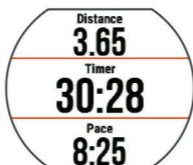
	สถานะ LiveTrack
	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence
	สถานะไฟจักรยาน Varia™
	สถานะเรดาร์จักรยาน Varia
	สถานะเซ็นเซอร์ tempe™
	สถานะกล้อง VIRB®
	สถานะการปลุก Forerunner
	สถานะ Power

การฝึกซ้อม

การออกไปวิ่ง

กิจกรรมฟิตเนสครั้งแรกที่คุณบันทึกบนอุปกรณ์ของคุณสามารถเป็นได้ทั้งการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ คุณอาจต้องชาร์จอุปกรณ์ (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 209*) ก่อนการเริ่มกิจกรรม

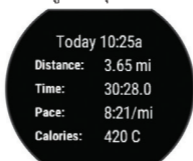
- 1 เลือก  และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 2 ออกไปข้างนอก และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 4 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ



5 หลังจากคุณวิ่งเสร็จ, เลือก ► เพื่อหยุดการจับเวลา

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **เริ่มทำต่อ** เพื่อเริ่มการจับเวลาต่อไปใหม่
- เลือก **บันทึก** เพื่อบันทึกการวิ่งและรีเซ็ตการจับเวลา คุณสามารถเลือกการวิ่งเพื่อดูผลสรุปได้



- เลือก **ทิ้งไป** > **ใช่** เพื่อลบการวิ่ง






กิจกรรมมัลติสปอร์ต

นักแข่งไตรกีฬา ทวิกีฬา และผู้แข่งขันมัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์จากโปรไฟล์มัลติสปอร์ตที่กำหนดเองได้ (*การสร้างโปรไฟล์กิจกรรมที่กำหนดเอง, หน้า 196*) เมื่อคุณตั้งค่าโปรไฟล์มัลติสปอร์ต คุณสามารถสลับระหว่างโหมดกีฬาต่าง ๆ

และยังคงดูเวลารวมของคุณสำหรับกีฬาทั้งหมดได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากโหมดปั่นจักรยานไปเป็นโหมดการวิ่ง และดูเวลารวมสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่งตลอดทั้งการออกกำลังกายของคุณ

การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณเข้าร่วมในไตรกีฬา คุณสามารถใช้โปรไฟล์กิจกรรมไตรกีฬาเพื่อเปลี่ยนไปเป็นแต่ละประเภทกีฬาได้อย่างรวดเร็ว เพื่อจับเวลาแต่ละประเภทและเพื่อบันทึกกิจกรรม

- 1 เลือก  >  > ไตรกีฬา
- 2 เลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 3 เลือก  ที่ตอนเริ่มและตอนสิ้นสุดของแต่ละช่วงเปลี่ยน
- 4 หลังจากคุณเสร็จสิ้นกิจกรรมของคุณแล้ว, เลือก  > บันทึก

อัตราการเต้นหัวใจขณะว่ายน้ำ

หมายเหตุ: อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมูลไม่สามารถใช้ได้ในขณะที่กำลังว่ายน้ำ

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri™ และ HRM-Swim™ บันทึกและจัดเก็บอัตราการเต้นหัวใจของคุณขณะว่ายน้ำ ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณมองไม่เห็นบนอุปกรณ์ Forerunner ที่รองรับขณะที่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอยู่ใต้น้ำ

คุณต้องเริ่มต้นกิจกรรมที่จับเวลาบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณที่ถูกจับคู่ไว้เพื่อดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่เก็บไว้ในภายหลัง ในระหว่างช่วงการพักเมื่อออกจากน้ำ

เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจส่งข้อมูล
อัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์
Forerunner ของคุณ

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณดาวน์โหลด
ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่เก็บไว้เมื่อคุณ
บันทึกกิจกรรมการว่ายน้ำที่จับเวลาของคุณ
โดยอัตโนมัติ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
ของคุณจะต้องอยู่พื้หน้า, ใช้งานอยู่, และ
อยู่ในระยะของอุปกรณ์ (3 ม.) คุณสามารถ
ทบทวนข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณใน
ประวัติอุปกรณ์และบนบัญชี Garmin Con-
nect™ ของคุณ

การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

ก่อนที่คุณจะไปว่ายน้ำ คุณควรซาร์จอุปกรณ์
ก่อน (*การซาร์จอุปกรณ์, หน้า 209*)

- 1 เลือก **▶** > **Λ** > **Pool Swim**
- 2 เลือกเลือกขนาดสระว่ายน้ำ หรือป้อน
ขนาดตามต้องการ
- 3 เลือก **▶** เพื่อเริ่มการจับเวลา
ประวัติจะถูกบันทึกขณะที่การจับเวลา
กำลังทำงานอยู่เท่านั้น
- 4 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ
อุปกรณ์บันทึกช่วงและความยาวต่าง ๆ
ของการว่ายน้ำโดยอัตโนมัติ
- 5 เลือก **Λ** หรือ **V** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่ม
เต็ม (ตัวเลือก)
- 6 เมื่อกำลังพัก, เลือก **↻** เพื่อหยุดการ
จับเวลาชั่วคราว
- 7 เลือก **↻** เพื่อเริ่มการจับเวลาต่อ

- 8 หลังจากที่คุณจบกิจกรรมแล้ว เลือก ►
> บันทึก

TH การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด

คุณสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดได้ คุณสามารถบันทึกข้อมูลการว่ายน้ำ รวมไปถึงระยะทาง, pace, และอัตราการตอก คุณสามารถเพิ่มหน้าจอบันทึกไปที่โปรไฟล์กิจกรรมการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดที่เป็นค่าเริ่มต้นได้ (*การปรับแต่งหน้าจอบันทึก, หน้า 198*) หรือสร้างโปรไฟล์ของคุณเอง (*การสร้างโปรไฟล์กิจกรรมที่กำหนดเอง, หน้า 196*)

- 1 เลือก เมนู > **Λ** > **Open Water**
- 2 ออกไปข้างนอก และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลาสองสามนาที
แถบดาวเทียมเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่ออุปกรณ์พร้อม
- 3 เลือก ► เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 4 หลังจากที่คุณจบกิจกรรมแล้ว เลือก ►
> บันทึก

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: เส้นทางตามยาวของสระน้ำ

ช่วงเวลา: ความยาวหนึ่งช่วงหรือต่อเนื่องกันมากกว่านั้น ช่วงเวลาใหม่เริ่มหลังการพัก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่แขนคุณข้างที่สวมอุปกรณ์เหวี่ยงครบรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือผลรวมของเวลาตามหนึ่งความยาวสระน้ำและจำนวนของสโตรกที่ใช้สำหรับความยาวนั้น ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับคะแนน swolf ของ 45 swolf คือการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและคะแนนที่ต่ำกว่าจะดีกว่า เหมือนกอล์ฟ

การฝึกซ้อมในร่ม

อุปกรณ์ยังมีโปรไฟล์กิจกรรมในร่มซึ่ง GPS ถูกปิดอยู่ คุณสามารถปิด GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเพื่อประหยัดอายุแบตเตอรี่

หมายเหตุ: การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า GPS ใด ๆ จะถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์ที่ใช้งานอยู่

เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > GPS > ปิด**

ขณะกำลังวิ่งพร้อมปิด GPS, ความเร็วและระยะทางถูกคำนวณโดยใช้มาตรฐานความเร่งในอุปกรณ์ มาตรฐานความเร่งจะปรับเทียบด้วยตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางจะปรับปรุงขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งสองสามครั้งโดยใช้ GPS

การออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้างแผนการออกกำลังกายตามต้องการซึ่งรวมถึงเป้าหมายสำหรับแต่ละขั้นตอนของการออกกำลังกายและสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรีที่แตกต่างกัน

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายโดยใช้ Garmin Connect หรือเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมที่มีการออกกำลังกายภายในจาก Garmin Connect และโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

ติดตามการออกกำลังกายจากเว็บ

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดการออกกำลังกายจาก Garmin Connect คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 178)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 สร้างและบันทึกการออกกำลังกายใหม่
- 4 เลือก **Send to Device** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 ดัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์

เริ่มออกกำลังกาย

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มการออกกำลังกาย คุณต้องดาวน์โหลดการออกกำลังกายจากบัญชี Garmin Connect ของคุณก่อน

- 1 เลือก **เมนู > แผนฝึกซ้อม > My Workouts**
- 2 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย

3 เลือก เริ่ม Workout

หลังจากที่คุณเริ่มออกกำลังกาย อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการออกกำลังกายเป้าหมาย (ถ้ามี), และข้อมูลการออกกำลังกายปัจจุบัน

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางเวลาที่คุณตั้งขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มการออกกำลังกายสองสามครั้งไปยังปฏิทิน Garmin Connect คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ ตารางการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งวันในปฏิทินการฝึกซ้อม คุณสามารถดูหรือทำการออกกำลังกายได้ ตารางการออกกำลังกายจะคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณจะทำเสร็จไปแล้วหรือข้ามไปก็ตาม เมื่อคุณส่งตารางการออกกำลังกายจาก Garmin Connect ก็จะใช้บันทึกปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่

การใช้แผนการฝึกซ้อมของ Garmin Connect


ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดและใช้แผนการฝึกซ้อม คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin Connect, หน้า 178](#))

คุณสามารถค้นบัญชี Garmin Connect เพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, ตารางการออกกำลังกาย

กาย, และส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เลือกและกำหนดแผนการออกกำลังกาย
- 3 ทบทวนแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 4 เลือก ➔ , และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ช่วงการออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้างช่วงการออกกำลังกายโดยขึ้นอยู่กับระยะทางหรือเวลา อุปกรณ์บันทึกช่วงการออกกำลังกายที่คุณกำหนดเองจนกว่าคุณสร้างช่วงเวลาออกกำลังกายใหม่ คุณสามารถใช้ช่วงเวลาที่เปิดเพื่อติดตามการออกกำลังกายและเมื่อคุณกำลังวิ่งในระยะทางที่ทราบ เมื่อคุณเลือก  , อุปกรณ์บันทึกหนึ่งช่วงเวลาและย้ายไปยังช่วงเวลาพัก

การสร้างช่วงเวลาการออกกำลังกาย

- 1 เลือก **เมนู > แผนฝึกซ้อม > กำหนดช่วง Workout > แก้ไข > กำหนดช่วง Workout > ประเภท**
- 2 เลือก **ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด**
คำแนะนำ: คุณสามารถสร้างช่วงเวลาที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าได้โดยการตั้งค่าประเภทเป็นเปิด
- 3 เลือก **ระยะเวลา, ป้อนระยะทางหรือค่าช่วงเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และ**

เลือก ✓

- 4 เลือก การพัก > ประเภท
- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ เปิด
- 6 หากจำเป็น ให้ป้อนระยะทางหรือค่าเวลาสำหรับช่วงเวลาการพัก, และเลือก ✓
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือกหรือมากกว่า:
 - เพื่อกำหนดจำนวนของการเกิดซ้ำ, เลือก **เดือนซ้ำ**
 - เพื่อเพิ่มการวอร์มอัปที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าให้แก่การออกกำลังกายของคุณ, เลือก **วอร์มอัป > เปิด**
 - เพื่อเพิ่มการ쿨ดาวน์ที่ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าให้แก่การออกกำลังกายของคุณ, เลือก **쿨ดาวน์ > เปิด**

การเริ่มช่วงเวลาการออกกำลังกาย

- 1 เลือก **เมนู > แผนฝึกซ้อม > กำหนดช่วง Workout > เริ่ม Workout**
- 2 เลือก **▶**
- 3 เมื่อช่วงเวลาออกกำลังกายของคุณมีการวอร์มอัป, เลือก **↺** เพื่อเริ่มช่วงเวลาแรก
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

เมื่อคุณทำเสร็จสมบูรณ์ครบทุกช่วงเวลา จะมีข้อความปรากฏขึ้น

การหยุดการออกกำลังกาย




- เลือก **▶** เพื่อสิ้นสุดขั้นตอนการออกกำลังกายเมื่อใดก็ได้

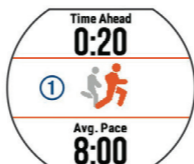
- เลือก  เพื่อหยุดการจับเวลาเมื่อใดก็ได้

TH การใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณคือเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกซ้อม ที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ คุณสามารถปรับแต่ง Virtual Partner เพื่อฝึกซ้อม (วิ่ง, ปั่นจักรยาน, อื่น ๆ) ที่เป้าหมายความเร็วหรือ pace

หมายเหตุ: Virtual Partner ไม่มีให้ใช้ในโหมดว่ายน้ำ

- 1 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือก เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > หน้าจอข้อมูล > **Virtual Partner** > สถานะ > เปิด
- 3 เลือก ตั้ง **pace** หรือ ตั้งความเร็ว
คุณสามารถใช้ pace หรือความเร็วเป็นรูปแบบของคุณได้ (*การตั้งค่ารูปแบบข้อมูล, หน้า 208*)
- 4 ป้อนหนึ่งค่า
- 5 เลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 6 ระหว่างกิจกรรมของคุณ, เลือก  หรือ  เพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำ



การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัติเป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัติ Virtual Partner เพื่อให้คุณสามารถฝึกซ้อมไปสู่ระยะทางที่ตั้งไว้, ระยะทางและเวลา, ระยะทางและ pace, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว คุณสมบัตินี้สามารถใช้กับการวิ่ง, การปั่นจักรยานและโปรไฟล์กิจกรรมกีฬาเดี๋ยวยื่น ๆ (ไม่รวมการว่ายน้ำ) ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ อุปกรณ์ให้ฟีดแบ็คแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณใกล้จะบรรลุเป้าหมายของการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหน

1 เลือก **เมนู > แพนฝึกซ้อม > ตั้งเป้าหมาย**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ระยะเท่านั้น** เพื่อเลือกระยะทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
- เลือก **ระยะและเวลา** เพื่อเลือกเป้าหมายระยะทางและเวลา

คุณสามารถป้อนเป้าหมายเวลา, ใช้การคาดการณ์ (โดยขึ้นอยู่กับค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณ), หรือใช้เวลาสถิติส่วนบุคคลของคุณเอง

- เลือก **ระยะทางและ Pace** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกระยะทางและ pace หรือเป้าหมายความเร็ว
- หน้าจอบ่งชี้เป้าหมายการฝึกซ้อมแสดงเวลาจบโดยประมาณของคุณ เวลาจบโดยประมาณขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของ

- คุณและเวลาที่เหลืออยู่
- 3 เลือก **I▶** เพื่อเริ่มการจับเวลา
 - 4 หากจำเป็น **▶** เพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner
 - 5 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมของคุณ, เลือก **I▶ > บันทึก**
หน้าจอสรุปปรากฏโดยแสดงให้เห็นว่าคุณจบก่อนหรือหลังเป้าหมาย

การยกเลิกเป้าหมายการฝึกซ้อม

- 1 ระหว่างกิจกรรม, เลือก **Λ** เพื่อดูหน้าจอเป้าหมาย
- 2 กดค้าง **Λ**
- 3 เลือก **ยกเลิกเป้าหมาย > ใช่**

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่บันทึกไว้หรือที่ดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ คุณสมบัตินี้สามารถใช้กับการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, และโปรไฟล์กิจกรรมกีฬาเดี่ยวอื่น ๆ (ไม่รวมการว่ายน้ำ) คุณสมบัตินี้ทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังในระหว่างกิจกรรมมากน้อยแค่ไหน

- 1 เลือก **เมนู > แผนฝึกซ้อม > เปรียบเทียบ**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกกิจกรรมที่บันทึกไว้ก่อนหน้าจากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกกิจกรรม

ที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

TH

- 3** เลือกกิจกรรม
หน้าจอ Virtual Partner แสดงเวลาจบ
โดยประมาณของคุณ
- 4** เลือก ► เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 5** หลังจากคุณจบกิจกรรมของคุณแล้ว,
เลือก ► > บันทึก
หน้าจอสรุปปรากฏแสดงให้เห็นว่าคุณ
จบการแข่งขันนำหน้าหรือตามหลัง
กิจกรรมที่ถูกบันทึกหรือดาวน์โหลดไว้
ก่อนหน้านี้

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว อุปกรณ์
แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้
ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไป
ถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการ
แข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่งหรือปั่น
จักรยานที่ไกลที่สุด

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน, สถิติ
ส่วนบุคคลยังรวมถึง power ที่ใช้ขึ้นทาง
ชันมากที่สุดและดีที่สุด (ต้องการมิเตอร์
power)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1** เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > สถิติ
- 2** เลือกหนึ่งกีฬา
- 3** เลือกหนึ่งข้อมูล
- 4** เลือก ดูสถิติ

การเรียกคืนสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งให้แต่ละสถิติส่วนบุคคลย้อนหลังกลับไปถึงที่ถูกบันทึกก่อนหน้านี้ได้

- 1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > สถิติ
- 2 เลือกหนึ่งกีฬา
- 3 เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อเรียกคืน
- 4 เลือก ก่อนหน้า > ใช่

หมายเหตุ: นี้จะไม่เป็นการลบกิจกรรมใด ๆ ที่บันทึกไว้

การลบสถิติส่วนบุคคล

- 1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > สถิติ
- 2 เลือกหนึ่งกีฬา
- 3 เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อลบ
- 4 เลือก ลบข้อมูล > ใช่

หมายเหตุ: นี้จะไม่เป็นการลบกิจกรรมใด ๆ ที่บันทึกไว้

การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > สถิติ

หมายเหตุ: นี้จะไม่เป็นการลบกิจกรรมใด ๆ ที่บันทึกไว้

- 2 เลือกหนึ่งกีฬา
- 3 เลือก ลบทุกข้อมูล > ใช่ ข้อมูลจะถูกลบออกเฉพาะกีฬาที่นั่นเท่านั้น

คุณสมบัติการวัดอัตราการเต้นหัวใจ

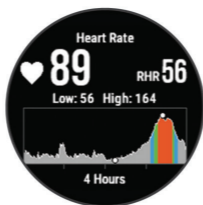
TH

อุปกรณ์ Forerunner มีเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือและยังสามารถทำงานร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่หน้าอก ANT+® ได้ คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือบนวิธีท้ออัตราการเต้นหัวใจเมื่อมีทั้งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือและข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ANT + อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ ที่หน้าอก คุณต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อใช้คุณสมบัติตามที่อธิบายในส่วนนี้

การดูวิธีท้ออัตราการเต้นหัวใจ

วิธีท้อแสดงอัตราการเต้นหัวใจของคุณในปัจจุบันเป็นจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm), อัตราการเต้นหัวใจขณะพักที่ต่ำสุดสำหรับวันนี้ และกราฟแสดงอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

1 จากหน้าจอบอกเวลา, เลือก **V**



2 เลือก ▶ เพื่อดูค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณในช่วง 7 วันล่าสุด

TH การสวมใส่อุปกรณ์และวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- สวมอุปกรณ์ Forerunner เหนือกระดูกข้อมือของคุณ
หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย และไม่ควรขยับไปมาขณะกำลังวิ่งหรือออกกำลังกาย



- อย่าให้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ด้านหลังของอุปกรณ์เสียหาย
- ดู *การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ*, หน้า 135 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ

การปิดการวัดการเต้นหัวใจที่ข้อมือ

การตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นสำหรับ Forerunner คืออัตโนมัติ อุปกรณ์ใช้การวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือโดยอัตโนมัติ เว้นแต่มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่เป็นอุปกรณ์เสริมถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อยู่

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > การตรวจวัดการเต้นของหัวใจ > ปิด**

คำแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้น ของหัวใจที่ไม่แน่นอน

ถ้าข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณสามารถลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนสวมใส่อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดดภายใต้อุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
หมายเหตุ: คุณสามารถลองสวมอุปกรณ์สูงขึ้นบนปลายแขนของคุณ คุณสามารถลองสวมใส่อุปกรณ์บนแขนอีกข้างของคุณ
- วอร์มอัพเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น ให้วอร์มอัพภายในอาคาร
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายทุกครั้ง

การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มแรก เพื่อกำหนดค่าเริ่มต้นโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับค่าอัตราการเต้นหัวใจและกำหนดช่วงในแต่ละโซนได้ด้วยตนเอง อุปกรณ์มีโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับการ

วิ่ง, การปั่นจักรยาน, และการว่ายน้ำ

- 1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซน HR
- 2 เลือก HR สูงสุด, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- 3 เลือก LTHR, และป้อนค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
- 4 เลือก HR ช่วงพัก, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ
- 5 เลือก โซน > ขึ้นกับ
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก BPM เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบจำลองการเต้นหัวใจต่อนาที
 - เลือก %HR ค่าสูงสุด เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก %HRR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจที่สงบไว้ของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก %LTHR เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
 - เลือก เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจขณะเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มโซนที่แตกต่างกันออกไปสำหรับกีฬาแต่ละชนิด
- 7 เลือกหนึ่งโซน และป้อนหนึ่งค่าสำหรับ

แต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

การปล่อยให้อุปกรณ์ตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

TH

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 195*)
- ริ่งบ่อย ๆ พร้อมสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือหรือแบบคาดอก
- ลองทำตามแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจสองสามแบบ ที่มีให้จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มนำอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin®

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่แล้ว ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge® ในขณะที่กำลังปั่นจักรยานหรือไปยังกล้อง VIRB action camera ใน

ระหว่างกิจกรรม

TH

หมายเหตุ: การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจทำให้อายุแบตเตอรี่ลดลง

- 1 เลือก **V** เพื่อดูวิธีอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 กดค้าง **A**
- 3 เลือก **แพร่สัญญาณอัตราการเต้นหัวใจ**

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ และ («♥ ปรากฏ

หมายเหตุ: คุณสามารถดูได้เพียงวิธีอัตราการเต้นหัวใจเท่านั้นขณะกำลังแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ

- 4 จับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: คำแนะนำการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน โปรดดูคู่มือผู้ใช้งานของคุณ

ข้อแนะนำ: เพื่อหยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ให้เลือกปุ่มใด ๆ และเลือก **ใช้**

Running Dynamics

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Forerunner ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณจับคู่กับอุปกรณ์เสริม HRM-Run™ หรืออุปกรณ์เสริม HRM-Tri เพื่อให้พีคแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับรูปแบบการวิ่งของคุณ หากอุปกรณ์ Forerun-

ner ของคุณมาพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ถูกจับคู่แล้ว

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจมีมาตรฐานความแม่นยำในโหมดลู่วิ่งวัดการเคลื่อนไหวของลำตัวเพื่อคำนวณการวัดต่าง ๆ ของการวิ่ง

หมายเหตุ: อุปกรณ์เสริม HRM-Run และอุปกรณ์เสริม HRM-Tri ใช้งานร่วมกันได้กับผลิตภัณฑ์ฟิตเนส ANT+ ที่หลากหลาย และสามารถแสดงข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเมื่อถูกจับคู่ คุณสมบัติ running dynamics มีในบางอุปกรณ์ของ Garmin เท่านั้น

Cadence: Cadence คือจำนวนก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณเมื่อกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ซึ่งวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่มีให้ขณะกำลังเดิน

ความสมดุลระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ความสมดุลระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact

time balance) แสดงความสมดุลซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้น ขณะกำลังวิ่งของคุณ โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา



ช่วงก้าวยาว: ช่วงก้าวยาว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกรวัดเป็นเมตร

Vertical ratio: Vertical ratio คือ อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่ง เทียบกับช่วงก้าวยาว โดยแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ เลขที่ต่ำกว่ามักแสดงรูปแบบการวิ่งที่ดีขึ้น

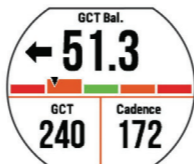
การฝึกซ้อมด้วย Running Dynamics

ก่อนที่คุณจะสามารถดู running dynamics ได้ คุณต้องสวมอุปกรณ์เสริม HRM-Run หรือ อุปกรณ์เสริม HRM-Tri และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*)

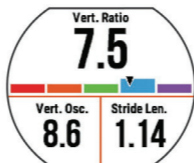
หาก Forerunner ของคุณมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ถูกจับคู่อยู่แล้ว, และ Forerunner ถูกตั้งให้แสดง running dynamics

- 1 เลือก , และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรมการวิ่ง
- 2 เลือก 
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

4 เลื่อนไปยังหน้าจอ running dynamics เพื่อดูการวัดต่าง ๆ ของคุณ



5 หากจำเป็น, เลือก **A** เพื่อแก้ไขว่า ให้ข้อมูล running dynamics แสดงอย่างไร



เกจสีและข้อมูล Running Dynamics






หน้าจอ running dynamics แสดงเกจสี สำหรับการวัดพื้นฐาน คุณสามารถแสดง cadence, ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง, ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, ความสมดุลงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง, หรือ vertical ratio เป็นการวัดพื้นฐาน เกจสีแสดงให้คุณเห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณ เปรียบเทียบกับนักวิ่งคนอื่น ๆ อย่างไร โชนสีขึ้นอยู่กับค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

Garmin ได้ศึกษาวิจัยนักวิ่งหลายคนในทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสี

แดงหรือสีส้มเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือวิ่งช้ากว่า ค่าข้อมูลในโซนสีเขียว, สีฟ้า, หรือสีม่วงเป็นตัวอย่างสำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นหรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสบการณ์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะแสดงเวลาเท่าเทียมบนที่สั้นกว่า, ค่าโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำกว่า, vertical ratio ที่ต่ำกว่า, และ cadence ที่สูงกว่านักวิ่งที่มีประสบการณ์น้อย อย่างไรก็ตาม นักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักจะมี cadence ที่ช้ากว่าเล็กน้อย, ช่วงก้าวที่ยาวกว่า, และ ค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยช่วงก้าวยาว ซึ่งไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความสูง






หมายเหตุ: เกจสีสำหรับความสมดุลงระยะเวลาที่เท่าเทียมบนพื้นขณะวิ่งจะแตกต่างกันออกไป (*ข้อมูลความสมดุลงระยะเวลาที่เท่าเทียมบนพื้นขณะวิ่ง, หน้า 143*)

ไปที่ www.garmin.com สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม คุณสามารถค้นหาได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

โซนสี	เปอร์เซ็นต์ ไทล์ใน โซน	ช่วง Ca- dence	ช่วงค่า การโยก ตัวขณะ วิ่ง	Vertical ratio	ช่วงระยะ เวลาที่เท้า เหยียบ พื้นขณะ วิ่ง
 ม่วง	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1 %	<218 ms
 ฟ้า	70-95	174- 183 spm	6.4- 8.3 cm	6.1- 7.4 %	218- 248 ms
 เขียว	30-69	164- 173 spm	8.2- 9.7 cm	7.5- 8.6 %	249- 277 ms
 ส้ม	5-29	153- 163 spm	9.8- 11.5 cm	8.7- 0.1 %	278- 308 ms
 แดง	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1 %	>308 ms

ข้อมูลความสมดุลงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง

ความสมดุลงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งวัดความสมมาตรของการวิ่งของคุณ และแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมดของคุณ ตัวอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้าหน้าจอบอกข้อมูลของคุณแสดงเลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52, 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา

โซนสี	ความ สมมาตร	เปอร์เซ็นต์ ของนักวิ่ง อื่น ๆ	ความสมดล ระยะเวลาที่ เท่าเทียม พื้นขณะวิ่ง
 ม่วง	แย่	5%	>52.2%L
 ฟ้า	ปานกลาง	25%	50.8- 52.2%L
 เขียว	ดี	40%	50.7%L- 50.7%R
 ส้ม	ปานกลาง	25%	50.8- 52.2%R
 แดง	แย่	5%	>52.2%R

ในขณะที่กำลังพัฒนาและทดสอบ running dynamics อยู่ ทีม Garmin พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดลที่มากขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน ความสมดลระยะเวลาที่เท่าเทียมพื้นขณะวิ่งมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อกำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งชั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่รวดเร็วและสมดล

คุณสามารถดูเกจสีหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ ความสมดลระยะเวลาที่เท่าเทียมพื้นขณะวิ่งคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียน

รู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

ถ้าข้อมูล running dynamics ไม่ปรากฏ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณกำลังใช้อุปกรณ์เสริม HRM-Run หรืออุปกรณ์เสริม HRM-Tri เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจมี ▶ ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจกับ Fore-runner ของคุณอีกครั้ง, ตามคำแนะนำ
- หากข้อมูล running dynamics แสดงค่าเป็นศูนย์, ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโมดูลถูกสวมให้ถูกต้อง
หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งจะปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถคำนวณได้ขณะกำลังเดิน

การวัดทางสรีรวิทยา

การวัดทางสรีรวิทยาเหล่านี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดต่าง ๆ ถูกประเมินซึ่งสามารถช่วยให้คุณติดตามและเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณ การประเมินเหล่านี้ถูกจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องให้คุณทำ

บางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

TH

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

Predicted race times: อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขัน โดยขึ้นอยู่กับสภาพความแข็งแรงในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

Recovery advisor: recovery advisor แสดงว่ายังคงเหลือเวลาอีกเท่าใดก่อนที่คุณได้ฟื้นตัวเต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายหนักครั้งต่อไป

Stress score: Stress score ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก Stress score วัดความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่นิ่งเป็นเวลา 3 นาที โดยให้ระดับความเครียดโดยรวมของคุณ มาตราส่วนเริ่มจาก 1 ถึง 100 และคะแนนที่ต่ำกว่าแสดงถึงระดับความเครียดที่น้อยลง

Performance condition: performance condition (สภาพสมรรถนะ) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียล






ใหม่หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถถูกเพิ่มเป็นข้อมูล เพื่อให้คุณสามารถดูสถานะของสมรรถนะระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาวะแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ

Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก Lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว อุปกรณ์ของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยการใช้อัตราการเต้นหัวใจและ pace

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีตอกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรืออีกนัยหนึ่ง VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสดีขึ้น อุปกรณ์ Fore-runner มีการประเมิน VO2 max. ที่แยกจากกันสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้และมิเตอร์ power เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของการปั่นจักรยานของคุณ คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin จับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของการวิ่งของคุณ



	ม่วง	ดีกว่า
	ฟ้า	ดีเยี่ยม
	เขียว	ดี
	ส้ม	ปานกลาง
	แดง	แย่

การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและวางตำแหน่งบนเกจสี

ข้อมูล VO2 max. และการวิเคราะห์ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.*, หน้า 223), และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ*, หน้า 195), และกำหนดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้ง*

ค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135) ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามครั้งเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

- 1 วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 2 หลังจากการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > VO2 Max.**

การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการปั่นจักรยาน

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 max. ของคุณได้, คุณต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์ power, และจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*) หากอุปกรณ์ Forerunner ของคุณมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ถูกจับคู่อยู่แล้ว สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 195*), และกำหนดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสองสามครั้งเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นจักรยานกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอที่ความเข้มข้นสูงอย่างน้อย 20 นาที

2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**

3 เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > VO2 Max. > การขี่จักรยาน**

ขอแนะนำสำหรับการประเมิน VO2 Max. ของการปั่นจักรยาน

ความสำเร็จและความแม่นยำของการคำนวณ VO2 max. ดีขึ้นเมื่อการปั่นของคุณเป็นความพยายามซึ่งคอยผดุงไว้ที่หนักอย่างพอประมาณ และที่ซึ่งอัตราการเต้นหัวใจและ power ไม่ได้แปรปรวนอย่างมาก

- ก่อนการปั่นของคุณ, ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ของคุณ, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และมีเตอร์ power ทำงานได้อย่างถูกต้อง, ถูกจับคู่, และมีแบตเตอรี่นานพอ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ ให้รักษาอัตราการเต้นหัวใจของคุณให้มากกว่า 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
- ระหว่างการปั่น 20 นาทีของคุณ ให้รักษา power เอาต์พุตอย่างต่อเนื่องพอสมควร
- หลีกเลี่ยงภูมิประเทศที่เป็นเนิน
- หลีกเลี่ยงการปั่นเป็นกลุ่มในที่ซึ่งมีกระแสลมมาก

การดู Predicted Race Times ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ ([การตั้งค่า](#))

โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 195), และ กำหนดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ (การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135) อุปกรณ์ของคุณใช้การประเมิน VO2 max. (เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 147) และเผยแพร่แหล่งข้อมูลเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขัน โดยขึ้นอยู่กับสภาพความแข็งแรงในปัจจุบันของคุณ การคาดคะเนนี้ยังอนุมานว่าคุณได้เสร็จสิ้นการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันด้วย

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามครั้งเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการวิ่งของคุณ

เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > **Race Predictor**

Predicted race time ของคุณปรากฏสำหรับระยะ 5K, 10K, ฮาล์ฟมาราธอน, และมาราธอน

Recovery Advisor

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณ พร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อแสดงว่ามีเวลาเหลืออยู่เท่าใดก่อนที่คุณได้พักฟื้นเต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักครั้งถัดไป

Recovery time: recovery time ปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบกิจกรรม เวลาเริ่มนับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามการออก

กำลังกายอย่างหนักอีกครั้ง

การเปิด **Recovery Advisor**

TH

สำหรับการประเมินที่แม่นยำที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้จนเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 195*), และกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135*)

- 1 เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > Recovery Advisor > สถานะ > เปิด**
- 2 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
- 3 หลังการวิ่งของคุณ, เลือก **บันทึก**
เวลาในการพักฟื้นปรากฏ เวลาสูงสุดคือ 4 วัน



อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่าง

เช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ, คุณหยุดการจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 ครั้งต่อนาที (bpm) หลังจากสองนาทีของการอยู่นิ่งหรือकुลดาวน, อัตราการเต้นหัวใจของคุณคือ 90 ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวนานสองนาทีในขณะที่อุปกรณ์ของคุณคำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว คุณสามารถบันทึกหรือทิ้งกิจกรรมหลังจากที่ค่านี้ปรากฏ

การดู Stress Score ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถดู stress score ของคุณได้, คุณต้องสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*)

Stress score เป็นผลของการทดสอบสามนาทีที่ทำในขณะที่กำลังยืนนิ่ง ในที่ซึ่งอุปกรณ์ Forerunner วิเคราะห์ความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อตรวจสอบความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่ออัตราการวิ่งแสดงออกอย่างไร ช่วง stress score เรียงจาก 1 ถึง 100 โดยที่ 1 เป็นสภาพความเครียดต่ำมาก และ 100 เป็นสภาพความเครียดสูงมาก การทราบ stress score

ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมหรือโยคะที่ยากหรือไม่

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำว่าคุณควรวัด stress score ของคุณในเวลาเดียวกันและภายใต้ปัจจัยแวดล้อมเดียวกันโดยประมาณทุก ๆ วัน

- 1 เลือก แอปส์ > **Stress Score** > วัด
- 2 ยืนนิ่ง และผ่อนคลายนาน 3 นาที



สภาพสมรรถนะ

ในขณะที่คุณทำกิจกรรมของคุณจนเสร็จ, เช่นการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน, คุณสมบัติสภาพสมรรถนะวิเคราะห์ pace, อัตราการเต้นหัวใจ, และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เพื่อทำการประเมินของความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ

ค่าสภาพสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ อุปกรณ์แสดงคะแนนสภาพสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า你能ได้พักผ่อน, สดชื่นขึ้น, และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี

คุณสามารถเพิ่มสภาพสมรรถนะเป็นหนึ่งในข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม สภาพสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานเป็นระยะทางไกล

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามครั้งพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ เพื่อให้ได้ค่าประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 147*)

การดูสภาพสมรรถนะของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถดูสภาพสมรรถนะของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*)

- 1** เพิ่ม สภาพสมรรถนะ ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 198*)
- 2** ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
หลังจาก 6 ถึง 20 นาที, สภาพสมรรถนะของคุณปรากฏ



3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลเพื่อดูสภาพ สมรรถนะของคุณตลอดการวิ่ง

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแล็กติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของความพยายามหรือ pace เมื่อนักวิ่งได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์ ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่เพิ่มความเร็วสูงขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์ เกณฑ์นี้เกิดขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่าง pace ของการแข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป ค่า lactate threshold มักจะเกิดขึ้นต่ำกว่า 90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่จะผลักดันตนเองในระหว่างการแข่งขัน ถ้าคุณทราบค่าอัตราการเต้นหัวใจ lactate threshold ของคุณแล้ว คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ ([การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135](#))

การทำทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า **Lactate Threshold** ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถทำการทดสอบตามคำแนะนำ, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*) คุณยังต้องมีค่าประเมิน VO2 max. จากการวิ่งครั้งก่อนหน้า (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 147*)

ข้อแนะนำ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งสองสามครั้งพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและค่าประเมิน VO2 max.

- 1 เลือกโปรไฟล์การวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อทำการทดสอบจนเสร็จ
- 2 เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > Lactate Threshold > ทำการทดสอบ**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ



การหาค่าประเมิน **FTP** ของคุณ

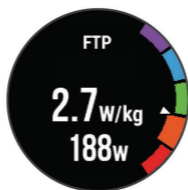
ก่อนที่คุณจะสามารถได้ค่าประเมิน Functional Threshold Power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์*






ANT+, หน้า 187), และคุณต้องได้ค่า
ประเมิน VO2 max. สำหรับการปั่นจักรยาน
(เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า
147)

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจาก
การตั้งค่าแรกเริ่มและค่าประเมิน VO2 max.
เพื่อประเมิน functional threshold power
(FTP) ของคุณ

1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > FTP >
ตรวจจับอัตโนมัติ > เปิด

ค่าประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็น
ค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power
เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และวาง
ตำแหน่งบนเกจสี



	ม่วง	ดีกว่า
	ฟ้า	ดีเยี่ยม
	เขียว	ดี
	ส้ม	ปานกลาง
	แดง	แย่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การ
แบ่งระดับ FTP, หน้า 224*)

หมายเหตุ: หากค่าประเมิน FTP ใหม่ดีกว่าค่าประเมิน FTP ปัจจุบันของคุณ, คุณสามารถบันทึกไว้เป็นค่า FTP ของคุณได้

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกค่า FTP ใหม่
- เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณจะสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อหา functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*), และคุณต้องมีค่าประเมิน VO2 max. สำหรับการปั่นจักรยาน (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 147*)

1 เลือก เมนู > ข้อมูลสถิติ > FTP > ทำการทดสอบ

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละชั้น, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน ข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

3 หลังจากคุณเสร็จสิ้นการทดสอบ ให้คุณดาวน์โหลดเสร็จสมบูรณ์

FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่วัดได้เป็น

วัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และวางตำแหน่งบนเกจสี

หมายเหตุ: หากค่าประเมิน FTP ใหม่ดีกว่าค่าประเมิน FTP ปัจจุบันของคุณ, คุณสามารถบันทึกไว้เป็นค่า FTP ของคุณได้

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกค่า FTP ใหม่
- เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

การติดตามกิจกรรม

การเปิดการติดตามกิจกรรม

คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, ระยะที่เดินทางผ่าน, และแคลอรีที่ถูกเผาผลาญที่ถูกบันทึกไว้ในแต่ละวัน แคลอรีที่ถูกเผาผลาญของคุณนี้รวมฐานการเผาผลาญอาหารกับแคลอรีที่เผาผลาญจากกิจกรรม การติดตามกิจกรรมสามารถเปิดใช้งานได้ในช่วงการตั้งค่าอุปกรณ์แรกเริ่ม หรือในเวลาใดก็ได้

1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > เปิด**

การนับก้าวของคุณไม่ปรากฏจนกว่าอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียมและตั้งเวลาโดยอัตโนมัติได้ อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้

เพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

2 จากหน้าจอแสดงเวลา, เลือก **V** เพื่อดู จิตการติดตามกิจกรรม

การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ ๆ

การใช้งานการแจ้งเตือนขยับ

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้งานการแจ้งเตือนขยับ (move alert) ได้ คุณต้องเปิดการติดตามกิจกรรมและการแจ้งเตือนขยับ (*การเปิดการติดตามกิจกรรม, หน้า 160*)

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ หลังหนึ่งชั่วโมง, ให้ขยับและแถบสีแดงปรากฏ อุปกรณ์ยังส่งเสียงบี๊บหรือสั่นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ อุปกรณ์คอยตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงชั่วโมงรวมของการนอนหลับ, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถตั้งค่าชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวัน ①



หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งค่าเป้าหมายก้าวของคุณเองบนบัญชี Connect Garmin ของคุณ

นาทีความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ องค์กรต่าง ๆ เช่น U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่นการเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่นการวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณ และติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นปานกลาง

ถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาที่ความเข้มข้นประจำสัปดาห์ได้ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่อง อุปกรณ์รวมจำนวนนาที่กิจกรรมปานกลางกับจำนวนนาที่กิจกรรมหนักเข้าด้วยกัน นาที่ความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณเพิ่มเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมเข้าด้วยกัน

การได้รับนาที่ความเข้มข้น

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณคำนวณนาที่ความเข้มข้นโดยเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณในระหว่างหนึ่งกิจกรรมกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่ อุปกรณ์คำนวณนาที่ความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาที่ความเข้มข้น
- การออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก

คุณสมบัติอัจฉริยะ

การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ

คุณควรเชื่อมต่ออุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับสมาร์ตโฟนเพื่อติดตั้งให้เสร็จสิ้นและ

การเข้าถึงคุณสมบัติครบถ้วนของอุปกรณ์

- 1 ไปที่ www.garmin.com/intosports/apps, และดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile ไปยังสมาร์ทโฟนของคุณ
- 2 จากอุปกรณ์ Forerunner, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > Bluetooth > จับคู่อุปกรณ์มือถือ**
- 3 เปิดแอป Garmin Connect Mobile
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect Mobile ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณได้เคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile อยู่แล้ว, จากการตั้งค่า, เลือก **อุปกรณ์ Garmin > +**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Phone Notifications

Phone notifications (การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์) ต้องการสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner เมื่อโทรศัพท์ของคุณได้รับข้อความ ก็จะส่งการแจ้งเตือนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

- 1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > Bluetooth**

> แจ้งเตือน

- 2 เลือก ระหว่างกิจกรรม
- 3 เลือก ปิด, แสดงโทรเท่านั้น, หรือ แสดงทั้งหมด
- 4 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม
- 5 เลือก ปิด, แสดงโทรเท่านั้น, หรือ แสดงทั้งหมด

หมายเหตุ: คุณสามารถเปลี่ยนเสียง สำหรับการแจ้งเตือนได้

การดูการแจ้งเตือน

- เมื่อการแจ้งเตือนปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ, เลือก ► เพื่อดูการแจ้งเตือน
- เลือก ▼ เพื่อเคลียร์การแจ้งเตือน
- จากหน้าจอบอกเวลา, เลือก ▲ เพื่อดูการแจ้งเตือนทั้งหมดของคุณในวิจิทการแจ้งเตือน

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อจัดการการแจ้งเตือนที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณใช้อุปกรณ์ Apple® ใช้การตั้งค่า ศูนย์กลางการแจ้งเตือนบนสมาร์ตโฟนของคุณเพื่อเลือกรายการให้แสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณใช้อุปกรณ์ Android™ ใช้การตั้งค่าแอปในแอป Garmin Connect Mobile

เพื่อเลือกรายการให้แสดงบนอุปกรณ์

TH

การเล่นเสียงเตือนระหว่างการวิ่งของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถตั้งค่าเสียงเตือน คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect Mobile ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect Mobile เพื่อให้เล่นการประกาศสถานะที่ให้แรงจูงใจบนสมาร์ตโฟนขณะวิ่งได้

เสียงเตือนรวมถึงจำนวน lap และเวลา lap, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ ระหว่างเสียงเตือน แอป Garmin Connect Mobile ปิดเสียงหลักของสมาร์ตโฟนเพื่อเล่นการประกาศ ระดับเสียงสามารถถูกปรับแต่งบนแอป Garmin Connect Mobile ได้

- 1 จากการจัดค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **อุปกรณ์ Garmin**
- 2 เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 หากจำเป็น, เลือก **การตั้งค่าอุปกรณ์**
- 4 เลือก **การเตือนด้วยเสียง**

การเปิดการควบคุมเพลง

การควบคุมเพลงต้องมีสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อเชื่อมต่อกับอุปกรณ์

กด **A**, และเลือก **ควบคุมเพลง**

การหาตำแหน่งสมาร์ตโฟนที่หายไป
คุณสามารถใช้คุณสมบัติ find my phone

เพื่อช่วยหาค่าแหน่งสมาร์ตโฟนที่หายไป
ที่เคยถูกจับคู่โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย
Bluetooth และอยู่ภายในระยะปัจจุบัน

1 จากหน้าจอแสดงเวลา, เลือก **▲** เพื่อดู
จิตควบคุม

2 เลือก **▶** > **Find My Phone**

อุปกรณ์ Forerunner เริ่มการค้นหา
สำหรับสมาร์ตโฟนที่ถูกจับคู่ไว้ของ
คุณ แถบที่ปรากฏบนหน้าจออุปกรณ์
Forerunner สัมพันธ์กับความแรงของ
สัญญาณ Bluetooth และเสียงเตือนบน
สมาร์ตโฟนของคุณ

3 เลือก **↶** เพื่อหยุดการค้นหา

วิธีท

อุปกรณ์ของคุณถูกติดตั้งมาพร้อมกับวิธีทที่
ให้ข้อมูลแบบรวดเร็ว บางวิธีทต้องการการ
เชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ตโฟนที่ใช้
งานร่วมกันได้

บางวิธีทมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น คุณ
สามารถเพิ่มเข้าไปในวิธีทลูปได้ด้วยตนเอง

แจ้งเตือน: เตือนคุณถึงสายโทรเข้า,
ข้อความ, อัปเดตต่าง ๆ ของเครือข่าย
โซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้ง
ค่าการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนของคุณ

ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่ใกล้ถึงจากปฏิ
ทินสมาร์ตโฟนของคุณ

ควบคุมเพลง: ให้การควบคุมการเล่นเพลง
สำหรับสมาร์ตโฟนของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและ

การพยากรณ์อากาศ

วันของฉัน: แสดงรูปแบบไดนามิกของกิจกรรมของคุณในวันนี้ การวัดรวมถึงกิโลเมตรที่คุณได้บันทึก, นาฬิกาความเข้มข้น, ชั้นที่เดินขึ้น, ก้าว, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

การติดตามกิจกรรม: นับจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายก้าว, ระยะทางที่เดินทางผ่าน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และสถิติการนอนหลับของคุณ

นับนาฬิกาความเข้มข้น: ติดตามเวลาของคุณใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

ข้อมูลหัวใจเต้น: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm), อัตราการเต้นหัวใจขณะพักที่ต่ำสุดสำหรับวันนี้, และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

กิโลเมตร: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกิโลเมตรสูงสุดที่ถูกบันทึกของคุณและระยะทางทั้งหมดของคุณในสัปดาห์

ควบคุม: ให้คุณเปิดและปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth และคุณสมบัติต่าง ๆ รวมไปถึงห้ามรบกวน, find my phone, และการซิงค์ด้วยตนเอง

VIRB: ให้การควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

กิจกรรมล่าสุด: แสดงสรุปสั้น ๆ ของกิจกรรมที่ถูกบันทึกล่าสุดของคุณ, เช่น การวิ่งล่าสุด, การปั่นจักรยานล่าสุด, หรือการว่ายน้ำล่าสุดของคุณ

แคลอรี: แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

นอน: แสดงข้อมูลการนอนสำหรับคืนที่ผ่านมาและชั่วโมงการนอนหลับโดยเฉลี่ยสำหรับ 7 วันล่าสุด

การดูวิจิท

อุปกรณ์ของคุณถูกติดตั้งมาพร้อมกับวิจิทที่ให้ข้อมูลแบบรวดเร็ว บางวิจิทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้ทำงานร่วมกันได้

จากหน้าจอบอกเวลา, เลือก **▲** หรือ **▼** วิจิทที่มีมาให้รวมไปถึงอัตราการเต้นหัวใจและการติดตามกิจกรรม

เกี่ยวกับวันของฉัน

วิจิทวันของฉันเป็นสแนปช็อตประจำวันของกิจกรรมของคุณ นี่คือการสรุปแบบไดนามิกที่อัปเดตตลอดทั้งวัน ทันทีที่คุณเดินขึ้นบันไดหรือบันทึกหนึ่งกิจกรรม ก็จะปรากฏในวิจิท การวัดรวมถึงกีฬาล่าสุดที่คุณได้บันทึก, นับนาที่ความเข้มข้นสำหรับสัปดาห์, ชั้นที่เดินขึ้น, ก้าว, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ คุณสามารถเลือก **▶** เพื่อดูการวัดเพิ่มเติมได้

วิธีทควบคุม Bluetooth

TH

	เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน
	เปิดหรือปิดเทคโนโลยี Bluetooth
	ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile
	เปิดใช้งานคุณสมบัติ find my phone โดยส่งสัญญาณไปยังสมาร์ตโฟนของคุณที่จับคู่อยู่และอยู่ในระยะของอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

การดูวิธีสภาพอากาศ

- 1 จากหน้าจอแสดงเวลา, เลือก **V** เพื่อดูวิธีสภาพอากาศ
- 2 เลือก **▶** เพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศรายชั่วโมง
- 3 เลื่อนลงเพื่อดูข้อมูลอากาศประจำวัน

VIRB รีโมท

ฟังก์ชัน VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้อง VIRB action camera โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ ไปที่ www.garmin.com/VIRB เพื่อซื้อกล้อง VIRB action camera

การควบคุมกล้อง VIRB Action Camera

ก่อนคุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้ คุณต้องเปิดใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณ ดูคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ

2 จับคู่กล่อง VIRB กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*)

3 บนอุปกรณ์ Forerunner, เลือกอุปกรณ์เสริม VIRB

เมื่ออุปกรณ์เสริม VIRB ถูกจับคู่ หน้าจอ VIRB ถูกเพิ่มไปยังหน้าจอข้อมูลสำหรับโปรไฟล์ที่ใช้งานอยู่

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **เริ่ม/หยุดจับเวลา** เพื่อควบคุมกล่องโดยใช้การจับเวลา ▶ การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติด้วยการจับเวลาอุปกรณ์ Forerunner
- เลือก **ทำเอง** เพื่อควบคุมกล่องโดยการใช้เมนูทางลัด จากวิจิท VIRB, คุณสามารถกดค้าง ▶ เพื่อควบคุมกล่อง

การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 163*)

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิด backlight, เสียงเตือน, และการสั่น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่กำลังนอนหลับหรือกำลังชมภาพยนตร์

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณได้ในการตั้งค่า

ผู้ใช้นับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
อุปกรณ์เข้าสู่โหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติ
ในระหว่างชั่วโมงการนอนหลับตามปกติ
ของคุณ

- 1 จากหน้าจอแสดงเวลา, เลือก **A** เพื่อดู
วิจิตควบคุม
- 2 เลือก **▶** > ห้ามรบกวน > เปิด
คุณสามารถปิดโหมดห้ามรบกวนได้จาก
วิจิตควบคุม

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อ
ต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับ
สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
โดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.garmin.co.th/intosports/apps

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัว
ติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อม
ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถ
เชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมี
เดีย เพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณ
บนหน้าการติดตาม Garmin Connect

อัปโหลดกิจกรรม: ส่งกิจกรรมของคุณไป
ยังแอป Garmin Connect โดยอัตโนมัติ
ทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ซอฟต์แวร์อัปเดต: อุปกรณ์ของคุณ
ดาวน์โหลดซอฟต์แวร์อัปเดตล่าสุดแบบ
ไร้สาย ครั้งต่อไปที่คุณเปิดอุปกรณ์ คุณ
สามารถทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อ
อัปเดตซอฟต์แวร์

ดาวน์โหลด workout และ course:

ช่วยให้คุณค้นหาการออกกำลังกายและคอร์สในแอป Garmin Connect Mobile และส่งแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชี่ยลมีเดีย: ช่วยให้คุณโพสต์การอัปเดตไปยังเว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปเดตหนึ่งกิจกรรมไปยังแอป Garmin Connect Mobile

การแจ้งเตือน: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Fore-runner ของคุณ

การเปิดแจ้งเตือนการเชื่อมต่อกับ สมาร์ทโฟน

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ Forerunner เพื่อแจ้งเตือนคุณเมื่อสมาร์ทโฟนที่จับคู่ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > Bluetooth > เตือนการเชื่อมต่อ > เปิด**

การปิดเทคโนโลยี Bluetooth

- จากหน้าจอหลัก Forerunner, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > Bluetooth > สถานะ > ปิด**
- โปรดดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

คุณสมบัติ Connect IQ™

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไป

ยังนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการรายอื่น ๆ โดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิท, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

หน้าปัดนาฬิกา: ช่วยให้ปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

ช่องข้อมูล: ช่วยให้ลดจำนวนข้อมูลใหม่ที่แสดงเช่นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ไปยังคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มีในเครื่องได้

วิจิท: ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงข้อมูลเช่นเซอร์และการแจ้งเตือน

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบกับนาฬิกาของคุณ, เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ จากแอป Garmin Connect Mobile ได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากการค้าค่าในแอป Garmin Connect Mobile, เลือก **Connect IQ สโตร์**
- 2 หากจำเป็น, เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ **Connect IQ** โดยใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 จากวิจิทของอุปกรณ์, เลือก **Connect IQ Store**
- 4 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ
- 5 เลือก **Send to Device**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงข้อมูลเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, pace หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็ม ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การดูประวัติ

- 1 เลือก **เมนู > ประวัติ > กิจกรรม**
- 2 เลือก **Λ** หรือ **V** เพื่อดูกิจกรรมของคุณที่ถูกบันทึกไว้
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **รายละเอียด** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม

- เลือก **Laps** เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมของแต่ละ lap
- เลือก **เวลาในโซน** เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ
- เลือก **ลบ** เพื่อลบกิจกรรมที่ถูกเลือก

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณจะสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจได้ คุณต้องจบกิจกรรมที่มีอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมไว้

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมได้

- 1 เลือก **เมนู > ประวัติ > กิจกรรม**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 เลือก **เวลาในโซน**

การดูข้อมูลผลรวม

คุณสามารถดูระยะทางที่ถูกสะสมและข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณได้

- 1 เลือก **เมนู > ประวัติ > ทั้งหมด**
- 2 หากจำเป็น, เลือกประเภทกิจกรรม
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

การลบประวัติ

- 1 เลือก **เมนู > ประวัติ > ตัวเลือก**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ลบทุกกิจกรรม?** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
- เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด
หมายเหตุ: นี้ไม่ลบกิจกรรมใด ๆ ที่บันทึกไว้

3 ยืนยันการเลือกของคุณ

การจัดการข้อมูล

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่ทำงานร่วมกันได้กับ Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, และ Mac® OS 10.3 และก่อนหน้านี

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบสำคัญที่ไม่ควรถูกลบ

- 1 เปิด **Garmin** ไดรฟ์หรือ volume
- 2 หากจำเป็น, เปิดหนึ่งโฟลเดอร์หรือ volume
- 3 เลือกหนึ่งไฟล์
- 4 กดปุ่ม **delete** บนแป้นพิมพ์ของคุณ

การถอดสาย USB

หากอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นไดรฟ์ที่ถอดออกได้หรือ volume คุณจะต้องตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์อย่างปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียชีวิตข้อมูล ถ้าอุปกรณ์ของ

คุณถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ Windows ของคุณเป็นแบบอุปกรณ์พกพา กรณีนี้ไม่จำเป็นต้องตัดการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

1 ทำหนึ่งในขั้นนี้ตอนให้เสร็จ:

- สำหรับคอมพิวเตอร์ Windows, เลือกไอคอน **Safely Remove Hardware** ใน system tray, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- สำหรับคอมพิวเตอร์ Mac, ลากไอคอน volume ไปที่ถังถังขยะ

2 ถอดสายเคเบิลออกจากคอมพิวเตอร์ของคุณ

การส่งข้อมูลไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมได้ คุณสามารถดูแผนที่ของกิจกรรมของคุณและแชร์กิจกรรมต่าง ๆ ของคุณกับเพื่อน ๆ ได้

- 1** เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB
- 2** ไปที่ www.garminconnect.com/start.
- 3** ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Connect

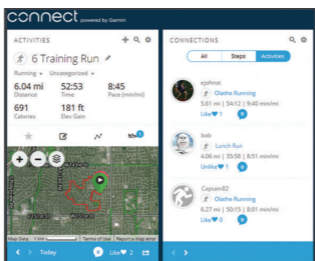
คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณสำหรับติดตาม,

วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกัน
และกัน บนที่กอีเว้นท์ต่าง ๆ ของรูปแบบการ
ดำเนินชีวิตที่ระดับกระแงของคุณ รวมไปถึง
ถึงวิ่ง, เดิน, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, ใต้เขา,
ไตรกีฬา, และอื่น ๆ ถ้าต้องการลงชื่อเพื่อ
ขอบัญชีใช้งานฟรี ไปที่ www.garminconnect.com/start

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจาก
ที่คุณได้จับและบันทึกหนึ่งกิจกรรม
ด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว คุณสามารถ
อัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin
Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่า
ที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดู
ข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับ
กิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะ
ทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้น
หัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, ภาพ
แผนที่จากมุมมองเหนือศีรษะ, แผนภูมิ
แสดง pace และความเร็ว, และรายงาน
ที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: ข้อมูลบางอย่างต้องใช้
อุปกรณ์เสริมเช่นเครื่องวัดอัตราการเต้น
หัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ และการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

เข้าถึง Connect IQ สโตร์: คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส์, หน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, และวิธีต่าง ๆ ได้

การนำทาง

TH

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทาง GPS บนอุปกรณ์ของคุณเพื่อดูเส้นทางของคุณบนแผนที่, บันทึกตำแหน่ง, และหาทางกลับบ้านของคุณได้

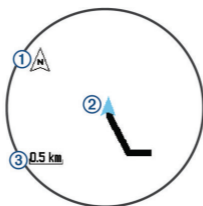
การเพิ่มแผนที่

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม

- 1 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > หน้าจอข้อมูล > แผนที่ > สถานะ > เปิด**

คุณสมบัติของแผนที่

เมื่อคุณเริ่มการจับเวลาและเริ่มเคลื่อนที่ เส้นสีดำปรากฏบนแผนที่ โดยแสดงให้คุณเห็นว่า你可以เดินทางไปที่ใด



①	ชี้ไปทางทิศเหนือ
②	ตำแหน่งปัจจุบันของคุณและทิศที่มุ่งหน้าไป
③	ระดับการซุ่ม

การทำเครื่องหมายตำแหน่ง ของคุณ

TH

ก่อนที่จะคุณสามารถกำหนดตำแหน่งที่อยู่ได้ คุณต้องเปิดใช้งานหน้าจอแผนที่สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมของคุณและค้นหาดาวเทียม

หนึ่งตำแหน่งคือหนึ่งจุดที่คุณบันทึกและเก็บไว้ในอุปกรณ์ หากคุณต้องการจดจำสถานที่ที่สำคัญหรือกลับไปยังจุดที่แน่นอนหนึ่งจุด คุณสามารถทำเครื่องหมายตำแหน่งได้

- 1 ไปยังสถานที่ที่คุณต้องการทำเครื่องหมายหนึ่งตำแหน่ง
- 2 เลือก **V** เพื่อดูแผนที่
- 3 กดค้าง **A**
- 4 เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
ตำแหน่งปรากฏบนแผนที่พร้อมวันและเวลา

การแก้ไขตำแหน่ง

คุณสามารถแก้ไขชื่อของตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้

- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือก **ชื่อ**
- 4 แก้ไขชื่อ, และเลือก **✓**

การลบตำแหน่ง

- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > ตำแหน่ง**

บันทึก

2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง

3 เลือก ลม > ไซ้

การดูระดับความสูงและพิกัดปัจจุบันของคุณ

ข้อแนะนำ: ขั้นตอนนี้ให้รายละเอียดตำแหน่งและอีกวิธีเพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

1 เลือก **เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งของฉัน**

อุปกรณ์ของคุณต้องค้นหาดาวเทียมก่อนที่จะสามารถแสดงข้อมูลตำแหน่งของคุณได้

2 หากจำเป็น, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**

การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ก่อนที่คุณจะสามารถนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้ อุปกรณ์ของคุณต้องค้นหาดาวเทียมก่อน

1 เลือก **เมนู > การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก**

2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง

3 เลือก **นำทาง**

เข็มทิศปรากฏ ลูกศรชี้ไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

4 เลือก **V** เพื่อดูแผนที่ (ตัวเลือก)

หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่ง

ปัจจุบันของคุณไปยังตำแหน่งที่บ้านที่ก
ไว้

TH

5 เลือก ▶ เพื่อเริ่มการจับเวลาและบันทึก กิจกรรม

การนำทางกลับไปจุดเริ่มต้น

ที่จุดใด ๆ ระหว่างกิจกรรมของคุณ คุณ
สามารถกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นได้
ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกำลังวิ่งอยู่ในเมืองใหม่
และคุณไม่แน่ใจว่าจะกลับไปจุดเริ่มต้น
ทางหรือโรงแรมได้อย่างไร คุณสามารถ
นำทางกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณได้

หมายเหตุ: Garmin แนะนำว่าคุณหา
ดาวเทียมและเริ่มการจับเวลาก่อนที่จะ
พยายามนำทางกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้น
ของคุณ ไม่เช่นนั้น อุปกรณ์จะนำทางคุณ
ไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของกิจกรรมที่บ้านที่ก
ไว้ล่าสุด

หมายเหตุ: Garmin แนะนำให้เปิดใช้งาน
หน้าจอแผนที่สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมของ
คุณเพื่อดูเส้นทางของคุณบนแผนที่ โดยค่า
เริ่มต้น หน้าจอเข็มทิศจะปรากฏเพื่อนำทาง
คุณกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากการจับเวลายังคงเดินอยู่, เลือก
เมนู > การนำทาง > กลับไปจุดเริ่ม
- หากคุณหยุดการจับเวลาและบันทึก
กิจกรรม, เลือก เมนู > การนำทาง >
กลับไปจุดเริ่ม
อุปกรณ์นำทางคุณไปยังตำแหน่งเริ่ม
ต้นของกิจกรรมที่บ้านที่กไว้ล่าสุด คุณ

สามารถเริ่มการจับเวลาอีกครั้งเพื่อ
ป้องกันไม่ให้อุปกรณ์ออกจากการจับ
เวลาไปยังโหมดนาฬิกา

เข็มทิศปรากฏ ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้น
ของคุณ

2 เลือก **V** เพื่อดูแผนที่ (ตัวเลือก)

หนึ่งเส้นปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่ง
ปัจจุบันของคุณไปยังจุดเริ่มต้น

คอร์ส

คุณสามารถส่งคอร์สจากบัญชี Garmin
Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ
หลังจากที่ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณ
แล้ว คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์
ของคุณได้

คุณสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้
เพียงเพราะว่าเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น
คุณสามารถบันทึกและบันทึกจักรยานตามเส้น
ทางที่เหมาะสมเพื่อไปทำงานได้

คุณยังสามารถติดตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้
ได้ด้วย โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือ
เกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้า
ตัวอย่างเช่น ถ้าจบคอร์สเดิมได้ภายใน 30
นาที คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner
โดยพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30
นาที

การตามรอยคอร์สจากเว็บ

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดคอร์สจาก
บัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณต้อง
มีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin](#)

Connect, หน้า 178)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 สร้างหนึ่งคอร์สใหม่ หรือเลือกหนึ่งคอร์สที่มีอยู่แล้ว
- 4 เลือก **Send to Device**
- 5 ถอดอุปกรณ์ และเปิดใช้งาน
- 6 เลือก **เมนู > การนำทาง > คอร์ส**
- 7 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 8 เลือก **ตามคอร์ส**
- 9 เลือก **▶** เพื่อเริ่มการจับเวลา
แผนที่แสดงคอร์สและข้อมูลสถานะที่ด้านบนของหน้าจอ
- 10 หากจำเป็น, เลือก **V** เพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม

การดูรายละเอียดคอร์ส

- 1 เลือก **เมนู > การนำทาง > คอร์ส**
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่** เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
 - เลือก **โปรไฟล์ความสูง** เพื่อดูการวาดระดับความสูงของคอร์ส
 - เลือก **ชื่อ** เพื่อดูและแก้ไขชื่อของคอร์ส

การลบหนึ่งคอร์ส

- 1 เลือก เมนู > การนำทาง > คอร์ส
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือก ลบ > ใช่

การหยุดการนำทาง

- 1 ในระหว่างกิจกรรม, เลือก **V** เพื่อดูเข็มทิศหรือแผนที่
- 2 กดค้าง **A**
- 3 เลือก หยุดการนำทาง > ใช่

เซ็นเซอร์ ANT+

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริม ไปที่ <http://buy.garmin.com>

การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+

การจับคู่คือการเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ ตัวอย่างเช่น การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ ANT+ กับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน หลังจากการจับคู่แรกเริ่ม อุปกรณ์จะเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มกิจกรรมของคุณและเซ็นเซอร์เปิดใช้งานและอยู่ภายในระยะ

หมายเหตุ: หากอุปกรณ์ของคุณมาพร้อม กับเซ็นเซอร์ ANT+, ใต้ถูกจับคู่มาแล้ว

- 1 ติดตั้งเซ็นเซอร์หรือสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 1 ชม. ของเซ็นเซอร์ และรอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์
เมื่ออุปกรณ์ตรวจจับเซ็นเซอร์ ข้อความปรากฏขึ้น คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์
- 3 หากจำเป็น, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริม** เพื่อจัดการเซ็นเซอร์ ANT+

Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณทำงานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod จะรอและพร้อมเพื่อส่งข้อมูล (เช่นเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีที่อยู่นิ่ง foot pod จะปิดเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ ข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่จะมีไฟเหลือใช้งานได้อีกประมาณห้าชั่วโมง

การออกไปวิ่งโดยใช้ Foot Pod

ก่อนคุณจะไปวิ่ง, คุณต้องจับคู่ foot pod กับอุปกรณ์ Forerunner ของคุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*)

คุณสามารถวิ่งในร่มโดยใช้ foot pod เพื่อ

บันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้ คุณยังสามารถวิ่งกลางแจ้งโดยใช้ foot pod เพื่อบันทึกข้อมูล cadence ด้วย pace และ ระยะทาง GPS ของคุณ

- 1 ติดตั้ง foot pod ของคุณตามคำแนะนำ อุปกรณ์เสริม
- 2 เลือกโปรไฟล์กิจกรรม **Run Indoor**
- 3 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ

การเปรียบเทียบ Foot Pod

foot pod สามารถปรับเทียบด้วยตัวเองได้ ความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางจะดีขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้ง โดยใช้ GPS

การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ www.garmin.com/intosports สำหรับรายชื่อของเซ็นเซอร์ ANT + ที่ทำงานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น ระบบ Vector™)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูคู่มือการใช้งาน สำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณเพื่อให้ตรงกับเป้าหมายและสมรรถนะของคุณ (*การตั้งค่า โซน Power ของคุณ, หน้า 190*)
- ใช้ช่วงการเตือนเพื่อแจ้งเตือนเมื่อคุณบรรลุโซน power ที่กำหนดไว้ (*การตั้งค่า แจ้งเตือนตามช่วง, หน้า 198*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power (*การปรับแต่ง หน้าจอข้อมูล, หน้า 198*)

- กดค้าง ► เพื่อปรับเทียบมิเตอร์ power

TH

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าสำหรับโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นและอาจไม่ตรงกับสมรรถนะส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบ functional threshold power (FTP) ของคุณ คุณสามารถป้อนค่าและให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณได้โดยอัตโนมัติ คุณสามารถปรับโซนของคุณบนอุปกรณ์หรือใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้ด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าจอหลัก, เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซน Power > ขึ้นกับ**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **วัตต์** เพื่อดูและแก้ไขโซนในวัตต์
 - เลือก **%FTP** เพื่อดูและแก้ไขโซนต่าง ๆ เป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ
- 3 เลือก **FTP**, และป้อนค่า FTP ของคุณ
- 4 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน
- 5 หากจำเป็น, เลือก **ต่ำสุด**, และป้อนค่า power ต่ำสุด

การใช้ Shimano® Di2™ Shifters

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้ Di2 electronic shifters ได้, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของ

คุณก่อน (*การจับคู่กับเซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 187*) คุณสามารถปรับช่องข้อมูล Di2 ที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 198*) อุปกรณ์ Forerunner แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับแก้

การตระหนักถึงสถานการณ์

อุปกรณ์ Forerunner ของคุณสามารถใช้ร่วมกับอุปกรณ์ Varia Vision, ไฟ Varia smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุงการตระหนักถึงสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Forerunner ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์, หน้า 218*)

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri

ในส่วน HRM-Swim ของคู่มือนี้อธิบายการบันทึกอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการว่ายน้ำของคุณ (*การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, หน้า 122*)

การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

ข้อสังเกต

ซ็อกเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือหลังจากสัมผัสกับคลอรีนหรือสารเคมีอื่น ๆ ในสระน้ำ การปล่อยให้สัมผัสกับสารเหล่านี้เป็นเวลานาน สามารถทำให้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเสียหายได้

อุปกรณ์เสริม HRM-Tri ได้ถูกออกแบบสำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดเป็นหลัก แต่สามารถใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเป็นครั้งคราว ควรสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจได้ชุดว่ายน้ำหรือส่วนบนของชุดแข่งไตรกีฬาระหว่างการว่ายน้ำในสระ มิเช่นนั้น เครื่องอาจเลื่อนหลุดจากอกของคุณเมื่อกำลังดันตัวจากผนังสระ

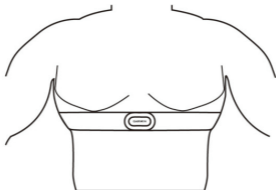
การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวหนังของคุณ ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอก ควรสวมได้สบายพอโดยไม่ขยับในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

- 1 หากจำเป็น, ให้ติดแถบขยายสายรัดเข้ากับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 ทำขั้วอิเล็กทรอนิกส์ ① ให้เบียดที่ด้านหลังของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อทำให้เกิดการเชื่อมต่อที่มั่นคงระหว่างหน้าอกของคุณกับเครื่องส่งสัญญาณ



- 3 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin® หงายขึ้นมา



- การเชื่อมต่อระหว่างห่วง ② และตะขอ
เกี่ยว ③ ควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ
- 4** พันเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจรอบ
หน้าอกของคุณ และเกี่ยวตะขอของสาย
รัดเข้ากับห่วง

หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแถบ
แสดงการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับ

หลังจากที่คุณสวมเครื่องวัดอัตราการเต้น
หัวใจ เครื่องก็เริ่มทำงานและกำลังส่งข้อมูล

การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้น หัวใจ

ข้อสังเกต

เหงื่อและเกลือที่สะสมบนสายรัดสามารถลด
สมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
เพื่อรายงานข้อมูลที่แม่นยำได้

- ล้างเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหลังใช้
งานทุกครั้ง
- ชັกเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยมือ
หลังการใช้งานทุกเจ็ดครั้งหรือว่ายน้ำใน
สระหนึ่งครั้ง, ใช้น้ำยาทำความสะอาด
แบบอ่อน ๆ เล็กน้อย, เช่น น้ำยาล้างจาน
หมายเหตุ: การใช้น้ำยาทำความสะอาด
มากเกินไปอาจทำความเสียหายให้กับ
เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- อย่าใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจใน
เครื่องซักผ้าหรือเครื่องอบผ้า
- เมื่อกำลังปล่อยเครื่องวัดอัตราการเต้น
หัวใจให้แห้ง ให้แขวนหรือวางบนพื้นราบ

พื้นที่จัดเก็บข้อมูล

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสามารถจัดเก็บข้อมูลได้สูงสุด 20 ชั่วโมงในกิจกรรมเดียว เมื่อหน่วยความจำของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเต็มแล้ว ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณ จะถูกเขียนทับ

คุณสามารถเริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาบนอุปกรณ์ Forerunne ที่ถูกเชื่อมต่อของคุณ และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณแม้ว่าคุณเคลื่อนห่างจากอุปกรณ์ของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างกิจกรรมฟิตเนสต่าง ๆ หรือเล่นกีฬาแบบทีมซึ่งไม่สามารถสวมนาฬิกาได้ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ส่งข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจที่จัดเก็บแล้วไปยังอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ โดยอัตโนมัติเมื่อคุณบันทึกกิจกรรมของคุณ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณต้องทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ (3 ม.) ของอุปกรณ์ขณะที่ข้อมูลถูกอัปโหลด

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

ถ้าข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณสามารถอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- พรมน้ำให้ซั้วอิเล็กโทรดและแผ่นแปะสัมผัสให้เปียกอีกครั้ง (หากทำได้)
- กระทบสายรัดบนหน้าอกของคุณให้แน่น
- วอร์มอัปนาน 5 ถึง 10 นาที

- ทำตามคำแนะนำการดูแลรักษา (*การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 193*)
- สวมเสื้อผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกชุ่ม
เสื้อผ้าสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือเสียดแนบกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจอาจทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเต้นหัวใจได้
- อยู่ห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
แหล่งของการรบกวนอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเข้มข้น, เซ็นเซอร์ไร้สาย 2.4 GHz บางประเภท, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้สายแบบ 2.4 GHz, และ access points ของ LAN แบบไร้สาย

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตเพศ, ปีเกิด, ความสูง, น้ำหนัก, และการตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้ในการคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 เลือก **เมนู > ข้อมูลสถิติ > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

โปรไฟล์กิจกรรม

โปรไฟล์กิจกรรมเป็นการเก็บรวบรวมของ การตั้งค่าที่ปรับอุปกรณ์ของคุณให้เหมาะสม โดยขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้งานอย่างไร ตัวอย่าง เช่น การตั้งค่าและหน้าจอข้อมูลแตกต่างกันเมื่อคุณกำลังใช้อุปกรณ์สำหรับการวิ่ง มากกว่าการปั่นจักรยาน

เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งโปรไฟล์และคุณเปลี่ยน การตั้งค่าเช่นช่องข้อมูลหรือการเตือนต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงถูกบันทึกโดยอัตโนมัติเป็น ส่วนหนึ่งของโปรไฟล์

การสร้างโปรไฟล์กิจกรรมที่กำหนดเอง

- 1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์ กิจกรรม > เพิ่มใหม่
- 2 เลือกหนึ่งประเภทกีฬา
หมายเหตุ: กีฬาที่เป็นค่าเริ่มต้นใช้ ไอคอนเริ่มต้น หากคุณเลือก อื่นๆ, คุณ สามารถเลือกหนึ่งไอคอนที่แตกต่างได้
- 3 เลือกหนึ่งสีเพื่อเน้น
- 4 เลือกหนึ่งชื่อโปรไฟล์หรือป้อนหนึ่งชื่อที่ กำหนดเอง
ชื่อโปรไฟล์ที่ซ้ำจะรวมเลขด้วย ตัวอย่าง เช่น Run(2)
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ใช้ค่าเริ่มต้น เพื่อสร้างโปรไฟล์ ที่กำหนดเองของคุณโดยเริ่มจากการ ตั้งค่าเริ่มต้นของระบบ

- เลือกหนึ่งสำเนาโปรไฟล์ที่มีอยู่เพื่อสร้างโปรไฟล์ที่กำหนดเองของคุณเริ่มจากหนึ่งในโปรไฟล์ที่บันทึกไว้แล้วของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณกำลังสร้างโปรไฟล์มัลติสปอร์ตที่กำหนดเอง คุณสามารถเลือกสองโปรไฟล์หรือมากกว่าและรวมถึงการเปลี่ยนช่วงด้วย

6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **แก้การตั้งค่า** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าโปรไฟล์ที่เฉพาะเจาะจง
- เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้โปรไฟล์ที่กำหนดเอง

การเปลี่ยนโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

อุปกรณ์มีโปรไฟล์กิจกรรมเริ่มต้น คุณสามารถปรับแก้แต่ละโปรไฟล์กิจกรรมที่บันทึกไว้ได้

ข้อแนะนำ: โปรไฟล์กิจกรรมเริ่มต้นใช้สีเน้นเฉพาะสำหรับแต่ละกีฬา โปรไฟล์กิจกรรมมัลติสปอร์ตเปลี่ยนสีเน้นเมื่อคุณสลับช่วงกีฬา

1 เลือก **เมนู > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม**

2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์

คุณสามารถแสดงหรือซ่อนโปรไฟล์กิจกรรมที่เป็นค่าเริ่มต้นได้

การตั้งค่ากิจกรรม

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์

ของคุณโดยขึ้นกับความต้องการในการฝึกซ้อมของคุณได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับหน้าจอข้อมูลและเปิดใช้งานการแจ้งเตือนและคุณสมบัตินการฝึกซ้อมได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลโดยขึ้นกับเป้าหมายการฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์เสริมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งในหน้าจอข้อมูลเพื่อให้แสดง lap pace หรือโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

- 1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > หน้าจอข้อมูล**
- 2 เลือกหนึ่งหน้าจอ
บางหน้าจอสามารถเปิดหรือปิดได้เท่านั้น
- 3 หากจำเป็น, ให้แก้ไขเลขของช่องข้อมูล
- 4 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน

การแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้การแจ้งเตือนเพื่อฝึกซ้อมไปสู่อัตราการเต้นหัวใจ, ก้าว, เวลา, ระยะทาง, cadence, และเป้าหมายแคลอรีที่เฉพาะเจาะจงและเพื่อตั้งช่วงเวลาที่ใช้เดิน/วิ่งได้

การตั้งค่าแจ้งเตือนตามช่วง

การแจ้งเตือนแบบเป็นช่วงแจ้งให้คุณทราบเมื่ออุปกรณ์อยู่สูงหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อยู่ต่ำกว่าโซน 2 และสูงกว่าโซน 5 (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135*)

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > แฉ่งเดือน > เพิ่มใหม่**

2 เลือกประเภทของการแฉ่งเดือน

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอุปกรณ์เสริมและโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ การแฉ่งเดือนอาจรวมถึงอัตราการเต้นหัวใจ, pace, ความเร็ว, และ cadence

3 หากจำเป็น, เปิดใช้งานการแฉ่งเดือน

4 เลือกหนึ่งโซนหรือป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละการแฉ่งเดือน

แต่ละครั้งที่คุณได้ค่าสูงเกินหรือต่ำกว่าช่วงค่าที่กำหนดไว้ ข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงบีบหรือสั่นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

การตั้งค่าให้แฉ่งเดือนซ้ำ

การแฉ่งเดือนซ้ำแฉ่งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกค่าหรือช่วงที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้อุปกรณ์เตือนคุณซ้ำทุก ๆ 30 นาที

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > แฉ่งเดือน > เพิ่มใหม่**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **กำหนดเอง**, เลือกหนึ่งข้อความ, และเลือกหนึ่งประเภทการแฉ่งเดือน
- เลือก **เวลา, ระยะทาง, หรือ แคลอรี่**

3 ป้อนหนึ่งค่า

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าแจ้งเตือน ข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงบีบหรือสั่นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

การตั้งค่าการแจ้งเตือนให้หยุดเดิน

บางโปรแกรมการวิ่งใช้การหยุดเดินที่จับเวลาเป็นช่วง ๆ สม่่าเสมอ ตัวอย่างเช่น ในระหว่างการฝึกซ้อมวิ่งระยะไกล คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแจ้งเตือนคุณให้วิ่ง 4 นาที, แล้วเดิน 1 นาที, และทำซ้ำ คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap® ขณะกำลังใช้การแจ้งเตือนการเดิน/วิ่ง

หมายเหตุ: การเตือนการหยุดเดินมีให้เฉพาะโปรไฟล์การวิ่งเท่านั้น

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > แจ้งเตือน > วิ่ง/เดิน > สถานะ > เปิด**

2 ป้อนหนึ่งเวลาสำหรับช่วงการวิ่ง

3 ป้อนหนึ่งเวลาสำหรับช่วงการเดิน

แต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าที่ต้องแจ้งเตือน มีข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงบีบขึ้นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

การแก้ไขการแจ้งเตือน

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > แจ้งเตือน**

2 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือน

3 แก้ไขค่าการแจ้งเตือนหรือการตั้งค่า

การใช้ Auto Pause®

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดการจับเวลาโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าค่าที่ระบุไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์ถ้ากิจกรรมของคุณรวมถึงหยุดตามไฟสัญญาณจราจรต่าง ๆ หรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องวิ่งช้าลงหรือหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกไว้ในขณะที่การจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > Auto Pause**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **เมื่อหยุด** เพื่อหยุดการจับเวลาโดยอัตโนมัติขณะที่คุณหยุดการเคลื่อนไหว
- เลือก **กำหนดเอง** เพื่อหยุดการจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าค่าที่ระบุไว้

การวิ่งกับเครื่องมือทำจังหวะ

คุณสมบัตินี้เครื่องมือทำจังหวะเล่นเสียงที่จังหวะคงที่เพื่อช่วยคุณในการปรับปรุงสมรรถนะของคุณโดยการฝึกซ้อมที่เร็วขึ้น, ช้าลง, หรือ cadence ที่คงเส้นคงวามากขึ้น

หมายเหตุ: เครื่องมือทำจังหวะไม่มีให้ในโปรไฟล์การปั่นจักรยานหรือการว่ายน้ำ

1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > เครื่องมือทำจังหวะ > สถานะ > เปิด**

- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **จังหวะต่อนาที** เพื่อปรับค่าโดยขึ้นอยู่กับ cadence ที่คุณต้องการคงไว้
 - เลือก **ความถี่การเตือน** เพื่อปรับแต่งความถี่ของจังหวะ
 - เลือก **เสียง** เพื่อการปรับแต่งเสียงเครื่องมือทำจังหวะ
- 3 หากจำเป็น, เลือก **ฟรีวิว** เพื่อฟังคุณสมบัติเครื่องมือทำจังหวะก่อนคุณวิ่ง
- 4 เลือก **↶** เพื่อกลับมาที่หน้าจอการจับเวลา
- 5 เลือก **▶** เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 6 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ
เครื่องมือทำจังหวะเริ่มโดยอัตโนมัติ
- 7 ระหว่างที่คุณวิ่ง, เลือก **V** เพื่อดูหน้าจอเครื่องมือทำจังหวะ
- 8 หากจำเป็น, กดค้าง **▲** เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องมือทำจังหวะ

การทำเครื่องหมาย Laps โดยระยะทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมาย lap ในระยะทางที่เฉพาะเจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์เพื่อการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณบนส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของการวิ่งหนึ่งรอบ (เช่น ทุก ๆ 1 ไมล์ หรือ 5 กิโลเมตร)

- 1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > Laps**

> Auto Distance

2 เลือกหนึ่งระยะทาง

แต่ละครั้งที่คุณได้ครบหนึ่ง lap มีข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาสำหรับ lap นั้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงบีบหรือสั้นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

หากจำเป็น, คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูล lap เพิ่มเติมได้

การปรับแต่งข้อความการแจ้งเตือน Lap

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งหรือสองช่องข้อมูลที่ปรากฏในข้อความการแจ้งเตือน lap ได้

- 1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > Laps > Auto Lap**
- 2 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 3 เลือก **พรีวิว (ตัวเลือก)**

การใช้การเลื่อนหน้าข้อมูล

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการเลื่อนหน้าข้อมูล (auto scroll) เพื่อเลื่อนผ่านหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่การจับเวลากำลังทำงานอยู่

- 1 เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > เลื่อนหน้าข้อมูล**
- 2 เลือกความเร็วในการแสดงผล

การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

อุปกรณ์ใช้ GPS เพื่อหาตำแหน่งดาวเทียมเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อเพิ่มความสามารถใน

สภาวะแวดล้อมที่ท้าทายและเพื่อหาตำแหน่ง GPS ที่เร็วขึ้น คุณสามารถเปิดใช้งาน GPS และ GLONASS การใช้ GPS และ GLONASS สิ้นเปลืองพลังงานแบตเตอรี่มากกว่าการใช้ GPS เพียงอย่างเดียว

เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > GPS > GPS + GLONASS**

การใช้โหมด UltraTrac

ก่อนการใช้โหมด UltraTrac คุณควรวิ่งกลางแจ้งสองสามครั้งโดยใช้โหมด GPS ปกติเพื่อปรับเทียบอุปกรณ์

คุณสามารถใช้โหมด UltraTrac สำหรับกิจกรรมเพิ่มเติม โหมด UltraTrac เป็นการตั้งค่า GPS เพื่อปิด GPS เป็นระยะ ๆ เพื่อประหยัดพลังงานแบตเตอรี่ เมื่อปิด GPS แล้ว อุปกรณ์ใช้มาตรฐานความเร่งเพื่อคำนวณความเร็วและระยะทาง ความแม่นยำของความเร็ว, ระยะทาง, และข้อมูล track ถูกลดลงในโหมด UltraTrac ความแม่นยำของข้อมูลดีขึ้นหลังจากวิ่งกลางแจ้งไม่กี่ครั้งโดยใช้ GPS

เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > GPS > UltraTrac**

ข้อแนะนำ: สำหรับกิจกรรมเพิ่มเติม ควรพิจารณาตัวเลือกอื่น ๆ เพื่อประหยัดแบตเตอรี่ ([การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ใช้ได้ยาวนานสูงสุด, หน้า 218](#))

การตั้งค่าพักหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน

การตั้งค่าพักหน้าจอมีผลกระทบว่าอุปกรณ์

ของคุณอยู่ในโหมดการฝึกซ้อมนานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอเพื่อเริ่มการแข่งขัน เลือก **เมนู > ตั้งค่ากิจกรรม > เวลาก่อนประหยัดแบตเตอรี่**

ปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 5 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม

นานกว่าปกติ: ตั้งอุปกรณ์ให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจาก 25 นาทีที่ไม่มีกิจกรรม โหมดนานกว่าปกติสามารถส่งผลให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จ

การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > การติดตามกิจกรรม**

สถานะ: เปิดใช้งานคุณสมบัติการติดตามกิจกรรม

แจ้งเตือนขยับ: แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าจอ แสดงเวลา อุปกรณ์ยังส่งเสียงบี๊บหรือสั่นถ้าเปิดเสียงไว้ (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)

การตั้งค่าระบบ

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ระบบ**

- การตั้งค่าภาษา (*การเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์, หน้า 206*)
- การตั้งค่าเวลา (*การตั้งค่าเวลา, หน้า 206*)

- การตั้งค่า Backlight (*การตั้งค่า Backlight, หน้า 207*)
- การตั้งค่าเสียง (*การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์, หน้า 208*)
- การตั้งค่าหน่วยวัด (*การเปลี่ยนหน่วยการวัด, หน้า 208*)
- การตั้งค่ารูปแบบข้อมูล (*การตั้งค่ารูปแบบข้อมูล, หน้า 208*)
- การตั้งค่าวิธีบันทึกข้อมูล (*การตั้งค่าวิธีบันทึกข้อมูล, หน้า 209*)

การเปลี่ยนภาษาของอุปกรณ์

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > ภาษา

การตั้งค่าเวลา

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > นาฬิกา

หน้าปัดนาฬิกา: ให้คุณสามารถเลือกแบบหน้าปัดนาฬิกาได้

ใช้โปรไฟล์: ตั้งค่าสีเน้นสำหรับหน้าจอบันทึกเวลาให้เหมือนสีโปรไฟล์กิจกรรม

พื้นหลัง: ตั้งสีพื้นหลังเป็นสีดำหรือสีขาว

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง

ตั้งโดยอัตโนมัติ: ให้คุณตั้งเวลาด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS ของคุณ

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียม อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ

การตั้งเวลด้วยตนเอง

เวลาถูกตั้งโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ได้รับสัญญาณดาวเทียมเป็นค่าเริ่มต้น

- 1 เลือก **เมนู** > **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **นาฬิกา** > **ตั้งโดยอัตโนมัติ** > **ปิด**
- 2 เลือก **เลือกเวลา**, และ **ป้อนเวลา**

การตั้งปลุก

- 1 เลือก **เมนู** > **การตั้งค่า** > **ตั้งปลุก** > **เพิ่มใหม่** > **สถานะ** > **เปิด**
- 2 เลือก **เวลา**, และ **ป้อนเวลา**
- 3 เลือก **เสียง**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก
- 4 เลือก **เดือนซ้ำ**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก

การลบการตั้งปลุก

- 1 เลือก **เมนู** > **การตั้งค่า** > **เดือน**
- 2 เลือกหนึ่งการเตือน
- 3 เลือก **ลบ** > **ใช่**

การตั้งค่า Backlight

เลือก **เมนู** > **การตั้งค่า** > **ระบบ** > **Backlight**

ปุ่มและการเตือน: กำหนด Backlight ให้เปิดเมื่อมีการกดปุ่มและการเตือนต่าง ๆ

หมุนข้อมือ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณเปิด

Backlight โดยอัตโนมัติเมื่อคุณพลิกข้อมือเข้าหาตัวคุณ

TH

ปิด Backlight: ตั้งค่าความนานของเวลา ก่อน backlight ปิดลง

การตั้งค่าเสียงอุปกรณ์

อุปกรณ์ส่งเสียงรวมถึงเสียงปุ่มกด, เสียงเตือน, และการสั่น

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > เสียง

การเปลี่ยนหน่วยการวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยการวัดสำหรับระยะทาง, pace และความเร็ว, น้ำหนัก, ความสูง, และอุณหภูมิได้

1 เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด

2 เลือกหนึ่งประเภทการวัด

3 เลือกหนึ่งหน่วยการวัด

การตั้งค่ารูปแบบข้อมูล

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > รูปแบบข้อมูล

Pace/ความเร็ว: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้แสดงความเร็วหรือ pace สำหรับการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมอื่น ๆ การตั้งค่านี้นี้มีผลต่อตัวเลือกการฝึกซ้อม, ประวัติ, และการแจ้งเตือนหลายอย่าง

วันแรกของสัปดาห์: ตั้งวันแรกของสัปดาห์สำหรับผลรวมประวัติรายสัปดาห์ของคุณ

การตั้งค่าวิธีบันทึกข้อมูล

เลือก เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > วิธีบันทึกข้อมูล

แบบสมาร์ท: บันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, pace, หรืออัตราการเต้นหัวใจ ข้อมูลกิจกรรมของคุณมีขนาดเล็กลง ช่วยให้คุณสามารถเก็บกิจกรรมได้มากขึ้นบนหน่วยความจำอุปกรณ์

ทุกวินาที: บันทึกจุดทุกวินาที โดยสร้างข้อมูลอย่างละเอียดมากของกิจกรรมของคุณและเพิ่มขนาดของข้อมูลกิจกรรม

ข้อมูลอุปกรณ์

การชาร์จอุปกรณ์

คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลิกหรือให้เข็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำในการทำความสะอาดในภาคผนวก

1 เสียบสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บน

คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 2 เรียงเขี้ยวชาร์จให้ตรงกับหน้าสัมผัสบน ส่วนหลังของอุปกรณ์ และยึดคลิปชาร์จไฟ ① ให้แน่นกับอุปกรณ์



- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเต็ม
4 กด ② เพื่อถอดที่ชาร์จออก

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อมูลจำเพาะ Forerunner

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ภายในแบบชาร์จได้
อายุการใช้งาน แบตเตอรี่ โหมด นาฬิกา	ได้ถึง 9 สัปดาห์ ได้ถึง 8 สัปดาห์พร้อม การติดตามกิจกรรม ได้ถึง 4 สัปดาห์พร้อม การติดตามกิจกรรมและ การแจ้งเตือน สมาร์ทโฟน ได้ถึง 9 วันพร้อมการ ติดตามกิจกรรม, การ แจ้งเตือนสมาร์ท โฟน, และการวัดอัตรา การเต้นหัวใจที่ข้อมือ

อายุการใช้งาน แบตเตอรี่, โหมด กิจกรรมพร้อมการ วัดอัตราการเต้น หัวใจที่ข้อมือ	ได้ถึง 11 ชม. ในโหมด GPS ได้ถึง 9 ชม. ในโหมด GPS + GLONASS
ระดับการกันน้ำ	5 ATM*
ช่วงอุณหภูมิขณะ ทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการ ชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่/โปรโต คอลคลื่นวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสาร แบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart

* อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความ
ลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่
www.garmin.com/waterrating

ข้อมูลจำเพาะ HRM-Tri

ประเภท แบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้แบบ CR2032 (3 V)
อายุ แบตเตอรี่	ได้ถึง 18 เดือน (ประมาณ 3 ชม./สัปดาห์) ได้ถึง 10 เดือนสำหรับการ ฝึกซ้อมไตรกีฬาคีฬา (ประมาณ 1 ชม./วัน)
ช่วง อุณหภูมิ ขณะทำงาน	จาก -10° ถึง 50°ซ. (จาก 14° ถึง 122°ฟ.)

ความถี่/ โปรโตคอล คลื่นวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้ สาย ANT+ 2.4 GHz
ระดับการ กันน้ำ	ว่ายน้ำ, 5 ATM*

* อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ [Garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating)

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

ห้ามทำความสะอาดอุปกรณ์ด้วยวัตถุมีคม

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

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

ห้ามเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับ

อุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

TH

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชิ้นที่ชุบน้ำยาทำความสะอาดอย่างอ่อน

2 เช็ดให้แห้ง

หลังทำความสะอาดแล้ว ปล่อยให้
อุปกรณ์แห้งสนิท

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่
www.garmin.com/fitandcare

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้

⚠ คำเตือน

ห้ามใช้วัตถุแหลมคมถอดแบตเตอรี่ เก็บ
แบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก

ห้ามนำแบตเตอรี่เข้าปาก หากถูกกลืนลง
ไป ให้รีบนำไปพบแพทย์หรือศูนย์ควบคุม
พิษใกล้เคียง

แบตเตอรี่แบบถ่านกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจ
มีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การ
จัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/

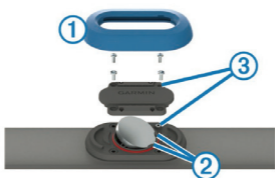
⚠️ ข้อควรระวัง

TH

ติดต่อหน่วยงานกำจัดขยะในพื้นที่ของคุณ
เพื่อรีไซเคิลแบตเตอรี่อย่างถูกต้อง

**การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการ
เต้นหัวใจ**

- 1 ถอดปลอกหุ้ม ① ออกจากโมดูลเครื่อง
วัดอัตราการเต้นหัวใจ



- 2 ใช้ไขควงหัวสี่แฉกขนาดเล็ก (00) เพื่อ
ถอดสกรูสีตัวจากด้านหน้าของโมดูล
- 3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก
- 4 รอ 30 วินาที
- 5 ใส่แบตเตอรี่ใหม่ได้สองแท็บพลาสติก
② โดยให้ด้านขั้วบวกหงายขึ้น

หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นโอริง
ชำรุดหรือสูญหายไป

ปะเก็นโอริงควรอยู่รอบด้านนอกของ
แหวนพลาสติกที่นูนขึ้นมา

- 6 ใส่ฝาครอบด้านหน้าและสกรูสีตัวกลับลง
ไป

สังเกตทิศทางของฝาครอบด้านหน้า สกรู

ที่นูนขึ้นมา ③ ควรพอดีกับรูสกรูที่นูนบนฝาครอบด้านหน้า

หมายเหตุ: อย่าขันจนแน่นเกินไป

7 ใส่ปลอกหุ้มครอบลงไป

หลังจากที่คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่ของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจใหม่แล้ว คุณอาจต้องทำการจับคู่กับอุปกรณ์อีกครั้ง

การแก้ไขปัญหา

การสนับสนุนและอัปเดต

Garmin Express (Garmin.com/express) ช่วยให้อุปกรณ์ Garmin เข้าถึงบริการเหล่านี้ได้โดยสะดวก

- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์
- คู่มือการใช้งานผลิตภัณฑ์
- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- อัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ Garmin.com/intosports
- ไปที่ Garmin.com/learningcenter
- ไปที่ <http://buy.garmin.com> หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่เป็นตัวเลือกและอะไหล่ต่าง ๆ

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็น

ท้องฟ้าได้ชัดเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม
เวลาและวันถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับ
ตำแหน่ง GPS

- 1 ออกไปนอกอาคารสู่พื้นที่โล่งแจ้ง
ด้านหน้าของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่ง
ดาวเทียม

อาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อ
รับสัญญาณดาวเทียม



การปรับปรุงการรับสัญญาณ ดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect
ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับ
คอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอป
พลีเคชั่น Garmin Express™
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณไปยังแอป Garmin
Connect Mobile โดยใช้สมาร์ตโฟน
ของคุณที่เปิดใช้งาน Bluetooth
ในขณะที่เชื่อมต่อกับบัญชี Garmin
Connect ของคุณ อุปกรณ์ดาวนโหลด
ข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน ช่วยให้
เครื่องค้นหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่าง
รวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอก ใน
พื้นที่เปิดห่างจากตึกสูงและต้นไม้
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์ไม่มีการตอบสนอง คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต




หมายเหตุ: การรีเซ็ตอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณได้

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

การลบข้อมูลผู้ใช้

คุณสามารถเรียกคืนการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับไปเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

หมายเหตุ: โดยลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมด แต่ไม่ลบประวัติของคุณ

- 1 กดค้าง  , และเลือก **ใช่** เพื่อปิดอุปกรณ์
- 2 ขณะกำลังกดค้าง  , กด  เพื่อเปิดอุปกรณ์
- 3 เลือก **ใช่**

การกลับไปใช้ค่าเริ่มต้นทั้งหมด

หมายเหตุ: ซึ่งจะลบข้อมูลที่ผู้ใช้ได้ป้อนและประวัติกิจกรรมทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าทั้งหมดกลับไปเป็นค่าเริ่มต้นที่ตั้งมาจากโรงงานได้ เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > กลับไปใช้ค่าเริ่มต้น > ใช่**

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดู unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎข้อบังคับ, และข้อ

ตกลงการใช้งาน

เลือก **เมนู > การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยว
กับ**

TH

การอัปเดตซอฟต์แวร์

ก่อนที่คุณจะสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect และคุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

การยืดอายุแบตเตอรี่ให้ใช้ได้นานสูงสุด

- ลดการพิกหน้าจอ backlight (*การตั้งค่า Backlight, หน้า 207*)
- ลดการพิกหน้าจอไปยังโหมดนาฬิกา (*การตั้งค่าพิกหน้าจอเพื่อประหยัดพลังงาน, หน้า 204*)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (*การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 205*)
- เลือกช่วงการบันทึก แบบสมาร์ท (*การตั้งค่าวิธีบันทึกข้อมูล, หน้า 209*)
- ปิด GLONASS (*การเปลี่ยนการตั้งค่า*)

GPS, หน้า 203)

- ปิดคุณสมบัติไร้สาย Bluetooth (การปิดเทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 173)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือ (การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 135)

การนับก้าวประจำวันของฉันไม่แสดง

การนับก้าวประจำวันถูกระงับทุกคืนในเวลาเที่ยงคืน

หากเส้นประปรากฏแทนการนับก้าวของคุณ ให้อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมและตั้งเวลาอัตโนมัติ

BSD 3-ข้อกำหนดการอนุญาต

ลิขสิทธิ์ © 2003-2010, Mark Borgerding
สงวนลิขสิทธิ์

การเผยแพร่และใช้งานในรูปแบบซอร์สและไบนารี ทั้งที่มีหรือไม่มีการดัดแปลง ได้รับความอนุญาตโดยมีเงื่อนไขต่อไปนี้:

- การเผยแพร่ซอร์สโค้ดจะต้องอยู่ภายใต้ค่าแกลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนี
- การเผยแพร่ในรูปแบบรหัสไบนารีจะต้องทำซ้ำภายใต้ค่าแกลงลิขสิทธิ์ข้างต้น รายการเงื่อนไขนี้และข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบต่อไปนีในเอกสารและ/หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่มีในการเผยแพร่

- ทั้งชื่อของผู้สร้างสรรค์หรือชื่อของผู้ที่มีส่วนร่วมไม่สามารถถูกใช้เพื่อรับรองหรือส่งเสริมผลิตภัณฑ์ที่ได้จากซอฟต์แวร์นี้ได้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรที่เฉพาะเจาะจงก่อน

ผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการได้ให้บริการซอฟต์แวร์ตาม "สภาพที่เป็นอยู่" และไม่รับประกันต่อผู้ใช้ทั้งแบบชัดเจนและโดยปริยาย ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดแค่เพียงการรับประกันในคุณภาพของสินค้าและความเหมาะสมในการใช้งานสำหรับวัตถุประสงค์อย่างใดเป็นการเฉพาะ ผู้ใช้สละสิทธิในการเรียกร้องใด ๆ ต่อผู้ถือลิขสิทธิ์และผู้ให้บริการจากความเสียหายที่เกิด (ยกตัวอย่างเช่น ความเสียหายที่มีผลทำให้ต้องจัดซื้อสินค้าหรือบริการทดแทน, ทำให้ไม่ได้ใช้ข้อมูล, ทำให้ขาดผลกำไร, หรือทำให้ธุรกิจหยุดชะงักลง) ทั้งความเสียหายโดยตรง, ความเสียหายโดยอ้อม, ความเสียหายโดยไม่ตั้งใจ, ความเสียหายพิเศษ, ความเสียหายในเชิงลงโทษ, หรือความเสียหายต่อเนื่อง แม้ว่าจะเป็นความรับผิดชอบตามสัญญา, ความรับผิดชอบโดยสิ้นเชิง, หรือความผิดจากการละเมิด (ซึ่งรวมถึงความประมาทเลินเล่อหรือกรณีอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน) และแม้ว่าได้ทราบถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดความเสียหายอยู่แล้วก็ตาม

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณ โดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการ

เหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นการชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้
- การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถป้องกันคุณจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและสามารถลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บของคุณได้

ถ้าคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 222*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบ อายุของคุณ

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดของพวกเขาและปรับปรุงระดับฟิตเนสของพวกเขา โซนอัตราการเต้นหัวใจเป็นชุดของช่วงการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดย

ทั่วไปหาโซนถูกเรียงตามเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นกับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่างกายสบาย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่างกายสบาย ๆ, หายใจลึกเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโอขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่างกายปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโออย่างเหมาะสม

4	80-90%	ช่วงก้าวเร็ว และเริ่มรู้สึก ไม่สบาย เล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความ สามารถแอน แอโรบิกและ ขีดจำกัด, ความเร็ว เพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่ง ระยะสั้น, ไม่ สามารถคง ไว้ได้เป็น เวลานาน, หายใจ ลำบาก	แอนแอโร บิกและความ อดทนของ กล้ามเนื้อ, พลังกำลัง เพิ่มขึ้น

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจำแนกประเภท
มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max.
ตามอายุและเพศ

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

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

ข้อมูลจัดพิมพ์ใหม่โดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.CooperInstitute.org

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจำแนกประเภทสำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/KG)
ดีกว่า	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ปานกลาง	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/KG)
ดีกว่า	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ปานกลาง	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

TH

Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

ID

PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Peringatan Kesehatan

- Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik internal lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor detak jantung.
- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- Perangkat, monitor denyut jantung, dan aksesori Garmin lainnya adalah perangkat konsumen, bukan perangkat medis, dan dapat mengalami gangguan dari sumber listrik eksternal. Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.
- Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan kami tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari sebuah pembacaan yang salah.
- Sementara Garmin pergelangan optik denyut jantung monitor teknologi biasanya memberikan perkiraan yang akurat dari denyut jantung pengguna, ada keterbatasan yang melekat dengan teknologi yang dapat

menyebabkan beberapa pembacaan denyut jantung tidak akurat dalam keadaan tertentu, termasuk karakteristik fisik pengguna, kecocokan perangkat, dan jenis serta intensitas kegiatan.

- pelacak aktivitas Garmin mengandalkan sensor yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya. Data dan informasi yang disediakan oleh perangkat ini dimaksudkan untuk menjadi estimasi dekat aktivitas Anda dan metrik dilacak, tetapi mungkin tidak sepenuhnya akurat, termasuk langkah, tidur, jarak, detak jantung, dan data kalori.
-

Peringatan Navigasi Off-Road

Jika perangkat Garmin Anda mampu menunjukkan rute off-road untuk berbagai kegiatan di luar ruangan, seperti bersepeda, hiking, dan kendaraan semua medan, ikuti panduan ini untuk memastikan aman dari navigasi off-road

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan gunakan akal sehat saat mengambil keputusan navigasi off-road. Perangkat Garmin didesain untuk menyediakan saran rute saja. Saran rute tersebut bukan merupakan pengganti perhatian dan persiapan yang tepat untuk kegiatan di luar rumah. Jangan ikuti saran rute jika saran tersebut menyarankan tindakan yang melanggar hukum atau menempatkan Anda dalam situasi yang tidak aman.
- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia,

termasuk tanda-tanda jejak, kondisi jejak, kondisi cuaca, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keselamatan saat bernavigasi. Demi keselamatan, selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, dan gunakan tanda-tanda dan kondisi yang ditampilkan.

- Selalu sadari efek lingkungan dan risiko yang ada pada kegiatan sebelum memulai aktivitas off-road, terutama dampak cuaca dan kondisi jejak yang berhubungan dengan cuaca pada keamanan aktivitas Anda. Pastikan bahwa Anda memiliki aksesoris yang tepat dan perlengkapan untuk aktivitas Anda sebelum melakukan navigasi sepanjang jalan dan jejak yang belum pernah ditelusuri.

Peringatan Baterai

Baterai litium-ion dapat digunakan pada perangkat ini. Baterai koin dapat digunakan pada aksesoris.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, kebakaran, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

- Jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan. Untuk mencegah kerusakan, lepas perangkat dari kendaraan atau menyimpannya di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung,

seperti di kotak sarung tangan.

- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan merendam atau memaparkan perangkat ini ke air atau cairan lainnya, api, ledakan, atau bahaya lainnya.
- Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.
- **JAUHKAN BATERAI DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK.**
- **JANGAN SEKALI-KALI MEMASUKKAN BATERAI KE DALAM MULUT.** Menelannya dapat menyebabkan luka bakar kimia, perforasi jaringan lunak, dan kematian. Luka bakar yang parah dapat terjadi dalam waktu 2 jam dari waktu konsumsi. Carilah pusat medikal segera.
- Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Jangan gunakan kabel daya dan/atau data yang tidak disetujui atau disediakan oleh Garmin*.
- Jika menggunakan pengisi daya baterai eksternal, hanya gunakan aksesoris Garmin disetujui untuk produk Anda.
- Hanya ganti baterai dengan baterai pengganti yang tepat. Menggunakan baterai lain mengandung risiko terjadinya kebakaran atau ledakan. Untuk membeli baterai peng-

ganti, lihat agen Garmin Anda atau situs Web Garmin.

- Jangan mengoperasikan perangkat diluar rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Ketika menyimpan perangkat untuk jangka waktu yang panjang, simpanlah dalam rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Jangan melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.
- Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/ baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

ID

Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Pernyataan Kesesuaian

Dengan ini, Garmin menyatakan bahwa produk ini telah memenuhi persyaratan penting dan ketentuan terkait lainnya dalam Petunjuk 1999/5/EC. Untuk melihat Pernyataan Kesesuaian yang lengkap, kunjungi Garmin.com/compliance.

Kesesuaian Industri Kanada

Perangkat radio komunikasi kategori I memenuhi Standar Industri Kanada RSS-

210. Perangkat radio komunikasi kategori II memenuhi Standar Industri Kanada RSS-Gen. Perangkat ini sesuai dengan standar RSS berlisensi Industri Kanada. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan, dan (2) perangkat ini harus menerima setiap gangguan, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan dari perangkat.

Kesesuaian terhadap Peraturan FCC

Perangkat ini memenuhi persyaratan di bagian 15 Peraturan FCC. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang merugikan, dan (2) perangkat ini harus menerima gangguan yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan.

Peralatan ini telah diuji dan dinyatakan memenuhi batas-batas untuk sebuah perangkat digital Kelas B, sesuai dengan bagian 15 Peraturan FCC. Batas-batas ini dirancang guna memberikan perlindungan yang memadai terhadap interferensi berbahaya untuk instalasi di tempat tinggal.

Peralatan ini menghasilkan, menggunakan, dan dapat memancarkan energi frekuensi radio dan bisa menyebabkan interferensi berbahaya untuk komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan sesuai dengan petunjuk. Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa interferensi tidak akan terjadi di sebuah instalasi tertentu. Jika peralatan ini benar-benar menyebabkan

interferensi berbahaya pada penerimaan radio atau televisi, yang dapat dipastikan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan, pengguna disarankan untuk mencoba memperbaiki gangguan tersebut dengan salah satu langkah berikut:

- Ubah arah atau posisi antena penerima.
- Perbesar jarak antara perangkat dan penerima.
- Hubungkan peralatan ke stopkontak yang berada di sirkuit yang berbeda dari perangkat GPS.
- Minta bantuan dealer atau teknisi radio/TV yang berpengalaman.

Produk ini tidak berisikan komponen yang dapat diservis oleh pengguna.

Perbaikan hanya boleh dilakukan oleh pusat layanan resmi Garmin. Perbaikan atau modifikasi yang tidak dibenarkan bisa mengakibatkan kerusakan permanen pada peralatan, dan membatalkan garansi Anda dan hak Anda untuk mengoperasikan perangkat ini sesuai Bagian 15 dalam peraturan.

Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERARTI ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya ("Garmin") memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak

tertanam di perangkat ini (“Perangkat Lunak”) dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan,

dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut, Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya. Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini. Anda

setuju untuk tidak mengekspor atau mengekspor kembali Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.

Informasi Tanggal Peta

Garmin menggunakan kombinasi dari sumber

data pemerintah dan pribadi. Hampir semua sumber data berisi beberapa data yang tidak akurat atau tidak lengkap. Di beberapa negara, informasi peta yang lengkap dan akurat dengan kualitas baik tidak tersedia atau mahal..

Garansi Terbatas

Produk Garmin ini digaransikan terhadap kerusakan material atau pengerjaan selama 1 tahun dari tanggal pembelian. Dalam periode ini, Garmin akan, atas kehendak sendiri, memperbaiki atau mengganti komponen yang gagal dalam penggunaan normal. Perbaikan atau penggantian tersebut akan dilakukan tanpa biaya kepada pelanggan untuk bagian atau atau tenaga kerja, dengan ketentuan bahwa pelanggan harus bertanggung jawab atas biaya transportasi. Garansi ini tidak berlaku untuk : (i) kerusakan kosmetik, seperti baret/goresan, torehan dan penyok; (ii) suku cadang seperti baterai, kecuali kerusakan produk terjadi karena kerusakan pada material atau pengerjaan; (iii) kerusakan yang disebabkan oleh kecelakaan, penyalahgunaan, terkena air/cairan, banjir, kebakaran, atau kejadian alam lainnya atau penyebab eksternal; (iv) kerusakan yang disebabkan oleh perbaikan yang dilakukan oleh siapapun yang bukan penyedia perbaikan resmi dari Garmin; atau (v) kerusakan produk yang telah dimodifikasi atau diubah tanpa ijin tertulis dari Garmin, atau (vi) kerusakan produk yang telah terhubung ke daya dan /atau kabel data yang bukan disediakan oleh Garmin. Selain itu, Garmin berhak untuk menolak klaim garansi terhadap produk atau jasa yang diperoleh dan/ atau digunakan bertentangan dengan hukum

negara manapun.

Produk navigasi kami dimaksudkan untuk digunakan hanya sebagai alat bantu perjalanan dan tidak boleh digunakan untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi, atau topografi. Garmin tidak memberikan garansi terhadap akurasi atau kelengkapan data peta.

Perbaikan memiliki garansi 90 hari. Jika unit yang dikirim masih dalam garansi aslinya, maka garansi baru 90 hari atau akhir garansi asli 1 tahun, tergantung pada yang lebih panjang.

JAMINAN DAN UPAYA HUKUM YANG TERCANTUM ADALAH EKSKLUSIF DAN PENGANTI SEMUA JAMINAN, TERSIRAT ATAU SECARA HUKUM, TERMASUK KEWAJIBAN TERJADI SAAT JAMINAN DIPERDAGANGKAN ATAU KESESUAIAN UNTUK TUJUAN TERTENTU, UNDANG-UNDANG ATAU LAINNYA. JAMINAN INI MEMBERIKAN ANDA HAK HUKUM TERTENTU, YANG BERVARIASI DARI NEGARA.

DALAM KONDISI APAPUN GARMIN TIDAK BERTANGGUNG JAWAB ATAS KERUGIAN INSIDENTAL, KHUSUS, TIDAK LANGSUNG, ATAU AKIBAT, BAIK KARENA PENGGUNAAN, PENYALAHGUNAAN, ATAU KETIDAKMAMPUAN UNTUK MENGGUNAKAN PRODUK INI ATAU DARI KERUSAKAN PADA PRODUK. BEBERAPA NEGARA TIDAK MENGIJINKAN PENGECUALIAN KERUSAKAN INSIDENTAL ATAU AKIBAT, UNTUK PEMBatasan DIATAS MUNGKIN TIDAK BERLAKU UNTUK ANDA.

Garmin tetap memiliki hak eksklusif untuk memperbaiki atau mengganti (dengan produk pengganti yang baru atau baru di overhauled) perangkat atau perangkat lunak atau menawarkan pengembalian dana penuh dari harga pembelian atas kebijakannya sendiri. **PERBAIKAN TERSEBUT AKAN SENDIRI DAN EKSKLUSIF ANDA ATAS PELANGGARAN JAMINAN.** Untuk mendapatkan layanan garansi, hubungi dealer resmi Garmin setempat atau hubungi dukungan produk Garmin untuk petunjuk pengiriman dan nomor pelacakan RMA. Paket perangkat dengan aman dan salinan tanda terima penjualan asli, yang diperlukan sebagai bukti pembelian untuk perbaikan garansi. Tuliskan nomor pelacakan jelas di luar kemasan. Kirim perangkat, ongkos angkut prabayar, untuk setiap tempat layanan garansi Garmin.

Pembelian Melalui Lelang Online: Produk yang dibeli melalui lelang online tidak memenuhi syarat untuk rabat atau penawaran khusus lainnya dari cakupan garansi Garmin. Konfirmasi lelang online tidak diterima dalam verifikasi garansi. Untuk mendapatkan layanan garansi, diperlukan salinan atau dokumen asli bukti penjualan dari toko penjual. Garmin tidak akan mengganti komponen yang hilang dari kemasan yang dibeli melalui lelang online.

Pembelian Internasional: Garansi terpisah mungkin saja diberikan oleh distributor internasional untuk perangkat yang dibeli di luar Amerika Serikat tergantung negaranya. Jika berlaku, garansi ini disediakan oleh distributor dalam negeri setempat dan distributor ini

menyediakan layanan lokal untuk perangkat Anda. Garansi distributor hanya berlaku di area distribusi yang dimaksud. Perangkat yang dibeli di Amerika Serikat atau Kanada harus dikembalikan ke pusat layanan di Inggris, Amerika Serikat, Kanada, atau Taiwan untuk diservis.

Pembelian di Australia: Barang-barang kami disertai garansi yang tidak dapat dikecualikan berdasarkan Undang-undang Konsumen Australia. Anda berhak atas penggantian atau pengembalian dana untuk kerusakan besar dan kompensasi atas semua kerugian atau kerusakan wajar yang dapat terjadi. Anda juga berhak atas perbaikan atau penggantian barang jika kualitas barang tidak dapat diterima dan barang tidak mengalami kerusakan besar. Manfaat dalam Garansi Terbatas kami merupakan tambahan atas hak lain dan perbaikan di bawah undang-undang yang berlaku dalam kaitannya dengan produk. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Telepon: 1800 235 822.

Pengenalan

PERINGATAN



Lihat panduan Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan dalam kotak kemasan produk dan informasi penting lainnya.








ID

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Tombol





①		Tahan untuk menyalakan dan mematikan perangkat. Pilih untuk menghidupkan atau mematikan lampu latar.
②		Pilih untuk memulai dan menghentikan timer Pilih untuk memilih opsi atau untuk melihat adanya pesan. Pilih untuk menandai lintasan baru.

③		<p>Pilih untuk kembali ke layar sebelumnya.</p> <p>Pilih untuk berpindah-pindah antar widget, layar data, opsi, dan pengaturan.</p>
④		<p>Pilih  >  untuk memilih profil aktivitas.</p> <p>Pilih  >  untuk membuka menu.</p> <p>Tahan  untuk melihat menu opsi.</p>

Mengunci dan Membuka Penguncian Tombol Perangkat

Anda dapat mengunci tombol perangkat untuk menghindari penekanan tombol secara tidak disengaja selama aktivitas berlangsung atau saat dalam mode jam tangan.













- 1 Tahan .
- 2 Pilih Kunci Perangkat.
- 3 Tahan  untuk membuka penguncian tombol perangkat.

Membuka Menu

- 1 Pilih .
- 2 Pilih .

Ikun


Ikun berkedip artinya perangkat sedang mencari sinyal. Ikun terus menyala artinya sinyal ditemukan atau sensor telah terhubung.

	Status GPS
	Status teknologi Bluetooth®
	Status monitor denyut nadi berbasis-dada
	Status statusLiveTrack Footpod
	Status LiveTrack
	Status sensor kecepatan dan frekuensi langkah
	Status lampu sepeda Varia™
	Status radar sepeda Varia
	Status sensor tempe™
	Status kamera VIRB®
	Status alarm Forerunner
	Status daya

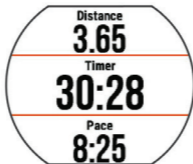
Training

Melakukan Aktivitas Lari

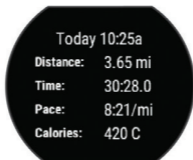
Aktivitas kebugaran pertama yang Anda rekam pada perangkat Anda dapat berupa berlari, berkendara, atau aktivitas di luar ruangan. Anda mungkin perlu mengisi daya perangkat (*Mengisi Daya Perangkat, halaman 324*) sebelum memulai aktivitas.

- 1 Pilih , dan pilih profil aktivitas Anda.
- 2 Pergi ke luar, dan tunggu selagi perangkat mencari lokasi satelit.

- 3 Pilih ► untuk memulai timer.
- 4 Lakukan aktivitas lari.



- 5 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas lari Anda, pilih ► untuk menghentikan timer.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Lanjutkan** untuk mengatur ulang timer.
 - Pilih **Simpan** untuk menyimpan aktivitas lari dan mengatur ulang timer. Anda dapat memilih aktivitas lari untuk melihat ringkasan.



- Pilih **Buang > Ya** untuk menghapus aktivitas lari.






Aktivitas Multisport

Triatlet, duatlet, dan atlet multisport lainnya akan dimudahkan dengan profil multisport khusus (*Membuat Profil Aktivitas Khusus, halaman 312*). Saat menyetel profil multisport,

Anda dapat beralih antar-mode sport kendati masih bisa melihat total waktu untuk semua sport. Contoh, Anda dapat beralih dari mode bersepeda ke mode lari dan melihat waktu total Anda dalam bersepeda dan lari sepanjang latihan.

Training Triathlon

Jika Anda mengikuti ajang triathlon, Anda dapat menggunakan profil aktivitas triathlon untuk beralih dengan cepat ke tiap segmen sport, beralih ke waktu tiap segmen, dan menyimpan aktivitasnya.

- 1 Pilih  >  > **Triathlon**.
- 3 Pilih  untuk memulai timer.
- 3 Pilih  di awal dan akhir tiap peralihan.
- 4 Setelah menyelesaikan aktivitas, pilih  > **Simpan**.

Denyut Nadi Saat Berenang

CATATAN: Denyut nadi berbasis pergelangan tangan tidak akan tersedia saat berenang.

Aksesori HRM-Tri™ dan HRM-Swim™ merekam dan menyimpan data denyut nadi Anda saat berenang. Data denyut nadi tidak akan terlihat pada perangkat Forerunner kompatibel saat monitor denyut nadi berada di bawah air.

Anda harus memulai aktivitas terjadwal di perangkat Forerunner yang telah dipasangkan untuk melihat lain waktu data denyut nadi tersimpan. Selama interval istirahat setelah keluar dari dalam air, monitor denyut nadi akan mengirim data denyut nadi Anda ke perangkat Forerunner.

Perangkat Forerunner Anda secara otomatis akan mengunduh data denyut nadi tersimpan pada saat Anda menyimpan aktivitas renang terjadwal. Saat mengunduh data, monitor denyut nadi Anda harus berada di luar air, dalam kondisi aktif, dan dalam jangkauan perangkat (3 m). Anda dapat mempelajari data denyut nadi dalam riwayat perangkat dan akun Garmin Connect™ Anda.

Berenang di Kolam

Sebelum berenang, Anda harus mengisi daya perangkat (halaman 14).

- 1 Pilih **▶** > **▲** > **Renang di Kolam**.
- 2 Pilih ukuran kolam, atau masukkan ukuran tertentu.
- 3 Pilih **▶** untuk memulai timer.
Riwayat hanya akan direkam saat timer berjalan.
- 4 Lakukan aktivitas Anda.
Perangkat secara otomatis akan merekam interval dan panjang jarak renang.
- 5 Pilih **▲** atau **▼** untuk melihat halaman data lainnya (opsional).
- 6 Saat istirahat, pilih **↺** untuk menghentikan dulu timer.
- 7 Pilih **↺** untuk memulai timer dari awal.
- 8 Jika Anda telah menyelesaikan aktivitas, pilih **▶** > **Simpan**.

Berenang di Air Terbuka

Perangkat ini dapat Anda gunakan untuk berenang di air terbuka. Anda dapat merekam data

renang, termasuk jarak, laju, dan kecepatan jurus. Anda dapat menambahkan layar data ke profil aktivitas renang di air terbuka (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 313*) atau membuat profil Anda sendiri (*Membuat Profil Aktivitas Khusus, halaman 312*).

- 1 Pilih **Menu** > **▲** > **Laut Terbuka**.
- 2 Silakan ke luar ruang dan tunggu sampai perangkat menemukan sinyal satelit. Proses ini mungkin memerlukan beberapa menit. Baris indikator satelit akan berubah hijau ketika perangkat sudah siap.
- 3 Pilih **▶** untuk memulai timer.
- 4 Setelah menyelesaikan aktivitas, pilih **▶** > **Simpan**.

Terminologi Renang

Panjang: Satu perjalanan turun kolam.

Interval: Satu atau beberapa panjang berturut-turut. Interval baru akan mulai setelah istirahat.

Langkah: Satu langkah dihitung setiap kali lengan Anda mengenakan perangkat yang menyelesaikan satu siklus penuh.

Swolf: Skor swolf adalah lama waktu untuk satu panjang kolam dan banyaknya jurus yang dilakukan sepanjang itu. Contoh, 30 detik plus 15 jurus sama dengan skor swolf 45. Swolf adalah ukuran efisiensi renang dan, seperti halnya golf, skor yang lebih rendah adalah lebih baik.

Training di Dalam Ruang

Perangkat akan beralih ke profil aktivitas di dalam ruang jika GPS dimatikan. Anda dapat mematikan GPS saat training di dalam ruang atau untuk menghemat baterai.

CATATAN: Setiap perubahan pada pengaturan GPS akan disimpan ke profil aktif.

Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > GPS > Nonaktif**.

Jika Anda lari dengan GPS dimatikan, maka kecepatan dan jarak akan dihitung menggunakan akselerometer di perangkat. Akselerometer memiliki fungsi kalibrasi otomatis. Akurasi data kecepatan

dan jarak akan membaik setelah beberapa langkah lari ke luar ruang menggunakan GPS.

Latihan

Anda dapat membuat latihan khusus dengan target untuk tiap tahap latihan juga dengan jarak, waktu, dan kalori yang berlainan. Latihan ini dapat Anda buat menggunakan Garmin Connect, atau masih dari Garmin Connect, Anda dapat memilih rencana training yang di dalamnya sudah mencakup latihan, kemudian memindahkannya ke perangkat Anda.

Anda dapat menjadwalkan latihan menggunakan Garmin Connect. Anda juga dapat merencanakan dulu latihan dan menyimpannya di perangkat.

Mengikuti Latihan dari Web

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin

Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 296*).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi www.garminconnect.com.
- 3 Buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**, kemudian ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Lepaskan perangkat.

Memulai Latihan

Sebelum dapat memulai latihan, Anda harus mengunduh satu latihan dari akun Garmin Connect.

- 1 Pilih **Menu > Latihan > Latihan Saya**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih **Lakukan Latihan**.

Setelah memulai satu latihan, perangkat akan menampilkan tiap tahap latihan, target (jika ada), dan data latihan terkini.

Tentang Kalender Training

Kalender training pada perangkat merupakan perpanjangan dari kalender atau jadwal training yang Anda buat di Garmin Connect. Setelah menambahkan beberapa latihan ke kalender Garmin Connect, Anda dapat mengirimkannya ke perangkat. Semua latihan terjadwal akan dikirim ke perangkat yang muncul dalam daftar kalender training berdasarkan tanggal. Jika Anda memilih satu hari dalam kalender training, Anda dapat melihat atau melakukan latihan tersebut. Latihan terjadwal akan tersimpan di

perangkat setelah Anda menyelesaikannya atau melompatinya. Jika Anda mengirim latihan terjadwal dari Garmin Connect, latihan tersebut akan menempa training yang ada di kalender.


Menggunakan Rencana Training Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan menggunakan rencana training, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 296](#)).

Anda dapat mengambil akun Garmin Connect untuk mencari rencana latihan, jadwal latihan, dan mengirimkannya ke perangkat.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Dari akun Garmin Connect Anda, pilih dan jadwalkan rencana latihan.
- 3 Periksa kembali rencana latihan di kalender Anda.
- 4 Pilih ➔ , kemudian ikuti petunjuk pada layar.

Latihan dengan Interval

Anda dapat membuat latihan dengan interval jarak atau waktu. Perangkat akan menyimpan latihan dengan interval khusus sampai Anda membuat latihan dengan interval lain. Anda dapat menggunakan interval terbuka untuk latihan trek dan ketika Anda lari dengan jarak yang diketahui. Jika Anda memilih  , perangkat akan merekam interval waktu dan berpindah ke interval lainnya.

Membuat Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Menu > Latihan > Interval > Edit > Interval > Tipe**.


- 2 Pilih **Jarak, Waktu**, atau **Terbuka**.
TIPS: Anda dapat membuat interval terbuka dengan mengeset tipe interval ke Terbuka.
- 3 Pilih **Durasi**, masukkan nilai jarak atau waktu interval untuk latihan, lalu pilih ✓.
- 4 Pilih **Rest > Tipe**.
- 5 Pilih **Jarak, Waktu**, atau **Terbuka**.
- 6 Jika perlu, masukkan nilai jarak atau waktu untuk interval lainnya, lalu pilih ✓.
- 7 Pilih satu atau beberapa opsi:
 - Untuk mengeset jumlah pengulangan, pilih **Ulang**.
 - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pemanasan > Nyala**.
 - Untuk menambahkan pendinginan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pendinginan > Nyala**.

Memulai Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Menu > Latihan > Interval > Lakukan Latihan**.
- 2 Pilih ▶.
- 3 Jika latihan dengan interval Anda mencakup aktivitas pemanasan, pilih ↺ untuk memulai interval pertama.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.
Setelah menyelesaikan semua interval itu, sebuah pesan akan muncul.

Menghentikan Latihan

- Kapan saja waktunya, pilih ▶ untuk menghentikan langkah latihan.




- Kapan saja waktunya, pilih  untuk menghentikan timer.

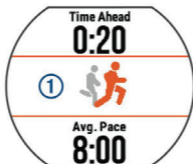
ID

Menggunakan Virtual Partner®

Virtual Partner Anda adalah alat latihan yang dirancang untuk membantu memenuhi target Anda. Anda dapat menyesuaikan Virtual Partner untuk latihan (lari, bersepeda, lain-lain) pada kecepatan atau laju target tertentu.

CATATAN: Virtual Partner tidak akan tersedia dalam mode renang.

- 1 Pilih profil aktivitas.
- 2 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Layar Data > Mitra Maya > Status > Pada.**
- 3 Pilih Set Laju atau Set Kecepatan. Anda dapat menggunakan laju atau kecepatan sesuai format Anda (*Pengaturan Format, halaman 323*).
- 4 Masukkan nilai.
- 5 Pilih  untuk memulai timer.
- 6 Selama aktivitas, pilih  atau  untuk melihat layar Virtual Partner dan melihat siapa yang terdepan.



Mengeset Target Latihan

Karena fitur target latihan mendukung fitur Virtual Partner maka Anda dapat latihan pada target jarak, jarak dan waktu, jarak dan laju, atau jarak dan kecepatan yang telah diset. Fitur ini dapat digunakan dengan profil aktivitas lari, bersepeda, dan olahraga tunggal lainnya (kecuali berenang). Selama aktivitas latihan, perangkat akan memberi Anda umpan balik real-time mengenai seberapa dekat Anda mencapai target latihan Anda.

- 1 Pilih **Menu > Latihan > Atur Target**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah diset atau memasukkan jarak khusus.
 - Pilih **Jarak dan Waktu** untuk memilih target jarak dan waktu. Anda dapat memasukkan target waktu, menggunakan prediksi (berdasarkan perkiraan VO2 maks. Anda), atau menggunakan waktu rekaman pribadi.
 - Pilih **Jarak dan Laju** atau **Jarak dan Kecepatan** untuk memilih target jarak dan laju atau kecepatan.

Layar target latihan akan menampilkan perkiraan waktu selesai Anda. Perkiraan waktu selesai didasarkan pada performa aktif dan waktu tersisa Anda.

- 3 Pilih **▶** untuk memulai timer.
- 4 Saat perlu, usap untuk melihat layar Virtual Partner.
- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas, pilih **▶ >**

Simpan.

Sebuah layar ringkasan akan muncul menunjukkan bahwa Anda telah selesai dengan melebihi atau kurang dari target.

Membatalkan Target Latihan

- 1 Saat aktivitas, pilih **▲** untuk melihat layar target.
- 2 Tahan **▲**.
- 3 Pilih **Batalkan Target > Ya**.

Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya

Anda dapat bertanding dengan aktivitas yang telah diunduh atau telah direkam sebelumnya. Fitur ini dapat digunakan dengan profil aktivitas lari, bersepeda, dan olahraga tunggal lainnya (kecuali berenang). Karena fitur ini mendukung fitur Virtual Partner maka Anda dapat melihat seberapa jauh Anda unggul atau tertinggal selama aktivitas.

- 1 Pilih **Menu > Latihan > Race Aktivitas**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Dari Riwayat** untuk memilih aktivitas yang direkam sebelumnya dari perangkat Anda.
 - Pilih **Diunduh** untuk memilih aktivitas yang telah Anda unduh dari akun Garmin Connect.
- 3 Pilih aktivitas.
Layar Virtual Partner akan menampilkan perkiraan waktu selesai Anda.
- 4 Pilih **▶** untuk memulai timer.

- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas, pilih **▶ > Simpan**.

Layar ringkasan akan muncul menunjukkan bahwa Anda telah menyelesaikan pertandingan dengan mengungguli atau tertinggal dari aktivitas yang telah diunduh atau direkam sebelumnya.

Catatan Pribadi

Ketika Anda menyelesaikan aktivitas, perangkat akan menampilkan catatan pribadi baru yang Anda capai selama aktivitas. Catatan pribadi meliputi waktu tercepat Anda selama menempuh jarak balap normal dan selama lari atau bersepeda dengan tempo terlama.

CATATAN: Untuk bersepeda, rekaman pribadi juga mencakup data pendakian tertinggi dan tenaga terbaik (perlu pengukur tenaga).

Melihat Catatan Pribadi Anda

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Rekaman**.
- 2 Pilih olahraga.
- 3 Pilih rekaman.
- 4 Pilih **Lihat Rekaman**.

Mengembalikan Catatan Pribadi

Anda dapat mengeset kembali setiap catatan pribadi ke catatan sebelumnya.

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Rekaman**.
- 2 Pilih olahraga.
- 3 Pilih rekaman untuk dikembalikan.
- 4 Pilih **Sebelumnya > Ya**.

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

Menghapus Catatan Pribadi

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Rekaman**.
- 2 Pilih olahraga.
- 3 Pilih rekaman untuk dihapus.
- 4 Pilih **Hapus Rekaman > Ya**.|**CATATAN:** Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

Menghapus Semua Catatan Pribadi

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Rekaman**.
CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.
- 2 Pilih olahraga.
- 3 Pilih **Hapus Semua Rekaman Pribadi > Ya**. Rekaman hanya akan dihapus untuk olahraga tersebut.

Fitur Denyut Nadi

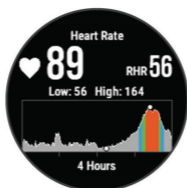
Perangkat Forerunner memiliki monitor denyut nadi (berbasis pergelangan tangan) dan juga kompatibel dengan monitor denyut jantung ANT+® (berbasis dada). Anda dapat melihat data denyut nadi berbasis pergelangan tangan pada widget denyut nadi.

Jika data denyut nadi (berbasis pergelangan tangan) dan denyut jantung (berbasis dada) dari ANT+ tersedia, perangkat Anda akan menggunakan data denyut jantung dari ANT+. Anda harus memiliki monitor denyut nadi untuk menggunakan fitur-fitur yang dijelaskan di bagian ini.

Melihat Widget Detak Jantung

Widget akan menampilkan tingkat denyut nadi Anda saat ini dalam satuan denyut per menit (bpm), denyut nadi terendah saat istirahat hari ini, dan grafik denyut nadi.

- 1 Dari layar waktu dalam sehari, pilih ▲



- 2 Pilih ► untuk melihat nilai rerata denyut nadi istirahat selama 7 hari terakhir.

Mengenakan Perangkat dan Detak Jantung

- Kenakan perangkat Forerunner di atas tulang pergelangan tangan Anda.

CATATAN: Perangkat harus terpasang dengan ketat tapi nyaman, dan tidak boleh bergerak saat lari atau latihan.



- Jangan merusak sensor denyut nadi di bagian belakang perangkat.
- Lihat [Tips untuk Data Denyut Nadi Tak](#)

Menentu, halaman 256 untuk informasi lebih lanjut tentang denyut nadi berbasis pergelangan tangan.

Mematikan Monitor Denyut Nadi Pergelangan Tangan

Pengaturan bawaan denyut nadi untuk Forerunner adalah Otomatis. Perangkat secara otomatis akan menggunakan denyut nadi berbasis pergelangan tangan kecuali aksesoris monitor denyut nadi terhubung ke perangkat.

Pilih **Menu > Pengaturan > Pemantau Denyut Jantung > Nonaktif**.

Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu

Jika data denyut nadi tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Bersihkan dan keringkan lengan Anda sebelum mengenakan perangkat.
- Hindari mengenakan tabir surya di bawah perangkat.
- Kenakan perangkat di atas tulang pergelangan tangan Anda. Perangkat harus terpasang dengan ketat tapi nyaman.

CATATAN: Anda boleh mengenakan perangkat lebih ke atas dari pergelangan tangan Anda. Anda boleh mengenakan perangkat pada lengan Anda yang lain.

- Lakukan pemanasan selama 5 hingga 10 menit dan biarkan denyut nadi terbaca sebelum memulai aktivitas Anda.

CATATAN: Untuk lingkungan berudara dingin, lakukan pemanasan di dalam ruang.

- Bilas perangkat dengan air tawar setiap kali usai latihan.

Mengeset Zona Denyut Nadi

ID

Perangkat menggunakan informasi profil pengguna dari penyetelan awal untuk menentukan zona denyut nadi standar Anda. Anda dapat memasukkan nilai denyut nadi secara manual dan mengeset rentang untuk tiap zona. Perangkat memiliki zona denyut nadi terpisah untuk lari, bersepeda, dan berenang.

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Profil Pengguna > Denyut Jantung**.
- 2 Pilih **HR Maks.**, lalu masukkan denyut nadi maksimum Anda.
- 3 Pilih **LTHR**, lalu masukkan denyut nadi batas ambang laktat Anda.
- 4 Pilih **HR Istirahat**, lalu masukkan denyut nadi istirahat Anda.
- 5 Pilih **Zona > Berdasar Pada**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **BPM** untuk melihat dan mengedit zona dalam denyut per menit.
 - Pilih **%HR Maks.** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi maksimum Anda.
 - Pilih **%HRR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi cadangan (denyut nadi maksimum dikurangi denyut nadi istirahat).
 - Pilih **%LTHR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi batas ambang laktat Anda.

- Pilih **Tambah Denyut Nadi Olahraga** untuk menambahkan beberapa zona berbeda untuk tiap olahraga.
- 7 Pilih zona, lalu masukkan nilai untuk tiap zona denyut nadi.

Membiarkan Perangkat Mengeset Zona Denyut Nadi Anda

Dengan pengaturan standar, perangkat dapat mendeteksi denyut nadi maksimum Anda dan mengeset zona denyut nadi sebagai persentase denyut nadi maksimum Anda.

- Verifikasi apakah pengaturan profil pengguna Anda sudah akurat (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 311*).
- Lakukan aktivitas lari sesering mungkin dengan monitor denyut nadi berbasis pergelangan tangan atau dada.
- Cobalah beberapa rencana latihan denyut nadi, tersedia dari akun Garmin Connect Anda.
- Lihat waktu dan kecenderungan denyut nadi Anda dalam tiap zona menggunakan akun Garmin Connect Anda.

Menyiarkan Data Denyut Nadi ke Perangkat Garmin®

Anda dapat menyiarkan data denyut nadi Anda dari perangkat Forerunner dan melihatnya di perangkat Garmin yang telah dipasangkan. Contoh, Anda dapat menyiarkan data denyut nadi ke perangkat Edge® saat bersepeda, atau ke kamera aksi VIRB selama aktivitas.

CATATAN: Menyiarkan data denyut nadi akan mengurangi masa pakai baterai.

- 1 Pilih **V** untuk melihat widget denyut nadi.
- 2 Tahan **▲**.
- 3 Pilih **Broadcast Denyut Jantung**.
Perangkat Forerunner akan mulai menyiarkan data denyut nadi Anda, dan **☺♥** akan muncul.
CATATAN: Anda hanya dapat melihat widget denyut nadi saat menyiarkan data denyut nadi.
- 4 Pasangkan perangkat Forerunner Anda dengan perangkat Anda yang mendukung Garmin ANT+.
CATATAN: Petunjuk perpasangan berbeda untuk tiap perangkat kompatibel Garmin. Lihat panduan pengguna.
TIPS: Untuk menghentikan penyiaran data denyut nadi Anda, pilih sembarang tombol, lalu pilih Ya.

Dinamika Lari

Anda dapat menggunakan perangkat Forerunner kompatibel yang dipasangkan dengan aksesoris HRM-Run™ atau HRM-Tri untuk memberikan hasil secara real-time terkait bentuk lari Anda. Jika perangkat Forerunner dilengkapi monitor denyut nadi, maka kedua perangkat tersebut sejak awal sudah dalam kondisi berpasangan.

Monitor denyut nadi dilengkapi modul akselerometer yang mengukur gerakan torso untuk menghitung metrik lari.

CATATAN: Aksesoris HRM-Run dan HRM-Tri

mendukung sejumlah produk kebugaran ANT+ dan dapat menampilkan data denyut jantung jika dipasangkan. Fitur dinamika lari hanya tersedia di perangkat Garmin tertentu.

Kadens: Kadens adalah frekuensi atau jumlah langkah per menit. Menampilkan total langkah (kombinasi kanan dan kiri).

Osilasi Vertikal: Osilasi vertikal adalah pantulan tubuh Anda saat lari. Fitur ini menampilkan gerak vertikal tubuh Anda, yang diukur dalam sentimeter untuk masing-masing langkah.

Waktu sentuh tanah: Waktu sentuh tanah adalah lama waktu dalam tiap langkah yang Anda habiskan di atas permukaan tanah saat lari. Diukur dalam satuan millidetik.

CATATAN: Waktu sentuh tanah tidak akan tersedia saat jalan kaki.

Keseimbangan waktu sentuh tanah: Keseimbangan waktu sentuh tanah akan menampilkan keseimbangan kiri/kanan waktu sentuh tanah Anda saat lari. Ditampilkan dalam persentase. Contoh, 53,2 dengan panah menunjuk kiri atau kanan.

Panjang langkah: Panjang langkah adalah panjang langkah Anda dari satu injakan kaki ke injakan kaki lain. Diukur dalam satuan meter.

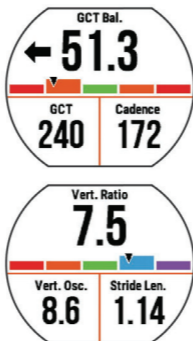
Rasio vertikal: Rasio vertikal adalah rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah. Ditampilkan dalam persentase. Jumlah yang lebih kecil biasanya menunjukkan bentuk lari yang lebih baik.

Latihan dengan Dinamika Lari

Sebelum dapat melihat dinamika lari, Anda harus mengenakan aksesori HRM-Run atau HRM-Tri dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*).

Jika Forerunner Anda dilengkapi monitor denyut nadi maka kedua perangkat ini sejak awal telah berpasangan, dan Forerunner telah diset untuk menampilkan dinamika lari.

- 1 Pilih **▶**, lalu pilih profil aktivitas lari.
- 2 Pilih **▶**.
- 3 Lakukan aktivitas lari.
- 4 Gulir ke layar dinamika lari untuk melihat metrik Anda.



- 5 Jika perlu, pilih **▲** untuk mengedit bagaimana data dinamika lari akan ditampilkan.

Indeks warna dan Data Dinamika Lari

Layar dinamika lari akan menampilkan indeks warna untuk metrik utama. Anda dapat menampilkan frekuensi langkah, osilasi vertikal, waktu sentuh tanah, keseimbangan waktu sentuh tanah, atau rasio vertikal sebagai metrik utama. Indeks warna menunjukkan bagaimana data dinamika lari Anda dibandingkan dengan data dinamika pelari lain. Zona warna didasarkan pada persentil.






Garmin telah meneliti banyak pelari dari semua tingkatan yang berbeda. Nilai data dalam zona merah atau oranye biasanya untuk pelari yang kurang berpengalaman atau yang lebih lambat. Nilai data dalam zona hijau, biru, atau ungu biasanya untuk pelari yang lebih berpengalaman atau yang lebih cepat. Pelari yang lebih berpengalaman cenderung menghasilkan waktu sentuh tanah yang lebih singkat, osilasi vertikal lebih rendah, rasio vertikal lebih rendah, dan frekuensi langkah lebih tinggi daripada pelari yang kurang berpengalaman. Namun, pelari yang memiliki tubuh lebih tinggi biasanya menghasilkan frekuensi langkah yang sedikit lebih lambat, langkah yang lebih panjang, dan osilasi vertikal yang sedikit lebih tinggi. Rasio vertikal adalah osilasi vertikal Anda dibagi dengan panjang langkah. Rasio vertikal tidak berkorelasi dengan tinggi badan.

CATATAN: Indeks warna untuk keseimbangan waktu sentuh berbeda (*Data Keseimbangan Waktu Sentuh Tanah, halaman 263*).

Kunjungi [id.garmin.com](https://www.garmin.com) untuk informasi lebih lanjut tentang dinamika lari. Untuk teori






tambahan dan interpretasi data dinamika lari, Anda dapat mencari publikasi dan situs web terkemuka tentang lari.

ID

Zona Warna	Persentil dalam Zona	Rentang Frekuensi Langkah	Rentang Osilasi Vertikal	Rasio Vertikal	Rentang Waktu Sentuh Tanah
 Ungu	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Biru	70-95	174-183 spm	6.4-8.3 cm	6.1-7.4 %	218-248 ms
 Hijau	30-69	164-173 spm	8.2-9.7 cm	7.5-8.6 %	249-277 ms
 Oranye	5-29	153-163 spm	9.8-11.5 cm	8.7-0.1 %	278-308 ms
 Merah	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1 %	>308 ms

Data Keseimbangan Waktu Sentuh Tanah

Keseimbangan waktu sentuh tanah mengukur kesimetrisan lari Anda dan ditampilkan dalam bentuk persentase total waktu sentuh tanah. Contoh, 51,3% dengan panah menunjuk kiri menunjukkan pelari menghabiskan lebih banyak waktu di tanah saat menginjak dengan kaki kiri. Jika layar data Anda menampilkan kedua angka, misalnya, 48–52, 48% adalah kaki kiri, sedangkan 52% adalah kaki kanan.

Zona Warna	Simetris	Persen Pelari Lain	Keseimbangan Waktu Sentuh Tanah
 Ungu	Buruk	5%	>52.2%L
 Biru	Cukup	25%	50.8-52.2%L
 Hijau	Bagus	40%	50.7%L- 50.7%R
 Oranye	Cukup	25%	50.8-52.2%R
 Merah	Buruk	5%	>52.2%R


Saat mengembangkan dan menguji dinamika lari, tim Garmin menemukan korelasi antara cedera dan ketidakseimbangan yang lebih tinggi pada

pelari tertentu. Bagi banyak pelari, keseimbangan waktu sentuh tanah cenderung menyimpang lebih jauh dari 50–50 saat lari dengan naik atau turun bukit. Hampir semua pelatih lari sepakat bahwa bentuk lari yang simetris itu baik. Pelari spesialis cenderung memiliki langkah yang cepat dan imbang.

Anda dapat menyaksikan indeks warna atau ruas data selama lari atau melihat ringkasan pada akun Garmin Connect setelah latihan lari Anda. Sebagaimana dengan data dinamika lari lainnya, keseimbangan waktu sentuh tanah adalah ukuran kuantitatif untuk membantu mempelajari bentuk lari Anda.

Tips untuk Data Dinamika Lari yang Hilang

Jika data dinamika lari tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Pastikan Anda menggunakan aksesoris HRM-Run atau HRM-Tri.
- Monitor denyut nadi memiliki  di bagian depan modul.
- Pasangkan lagi monitor denyut nadi dengan Forerunner Anda sesuai petunjuknya.
- Jika data dinamika lari menampilkan angka nol, pastikan modul dikenakan dengan tegak lurus.

CATATAN: Waktu sentuh tanah hanya akan muncul saat lari. Waktu sentuh tanah tidak dapat dihitung saat jalan kaki.

Pengukuran Psikologis

Pengukuran psikologis ini memerlukan denyut nadi berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut nadi yang mendukung. Pengukuran ini adalah angka perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas latihan dan performa pertandingan Anda. Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat.

CATATAN: Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

VO2 maks.: VO2 maks. memerlukan monitor denyut jantung berbasis dada. VO2 maks. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda.

Prediksi waktu tanding: Perangkat Anda menggunakan perkiraan VO2 maks. dan publikasian sumber data untuk memberikan

waktu tanding target berdasarkan kondisi kebugaran Anda saat ini. Perkiraan ini juga mengasumsikan bahwa Anda telah menyelesaikan latihan dengan semestinya untuk pertandingan tersebut.

Penasihat pemulihan: Penasihat pemulihan menampilkan berapa lama waktu yang tersisa sebelum Anda benar-benar pulih dan siap untuk latihan berikutnya.

Tingkat stres: Tingkat stres memerlukan monitor denyut jantung berbasis dada.

Tingkat stres mengukur perubahan denyut jantung Anda saat diam tak bergerak selama 3 menit. Tingkat stres memberikan angka tingkat stres keseluruhan. Skalanya antara 1 hingga 100, dan angka yang lebih rendah menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah.

Kondisi performa: Kondisi performa Anda adalah penilaian secara real-time setelah 6 sampai 20 menit beraktivitas. Kondisi performa dapat ditambahkan sebagai ruas data, sehingga Anda dapat melihat kondisi performa Anda selama beristirahat dari aktivitas Anda. Kondisi performa akan membandingkan kondisi Anda secara real-time dengan tingkat kebugaran rata-rata Anda.

Batas ambang laktat: Batas ambang laktat memerlukan monitor denyut jantung berbasis dada. Batas ambang laktat adalah kondisi di mana otot-otot Anda cepat mengalami kelelahan. Perangkat Anda mengukur tingkat batas ambang laktat dengan menggunakan monitor laju dan



denyut jantung.




Tentang Perkiraan VO2 Maks.

VO2 maks. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda. Dalam bahasa sederhana, VO2 maks. adalah indikasi performa atletik dan harus meningkat seiring membaiknya tingkat kebugaran Anda. Perangkat Forerunner memiliki perkiraan VO2 maks. terpisah untuk lari dan bersepeda. Anda dapat menggunakan perangkat Garmin yang telah dipasangkan dengan monitor denyut nadi dan pengukur tenaga kompatibel untuk menampilkan perkiraan VO2 maks. bersepeda Anda. Anda dapat menggunakan perangkat Garmin yang dipasangkan dengan monitor denyut nadi kompatibel untuk menampilkan perkiraan VO2 maks. lari Anda.

Perkiraan VO2 maks. Anda akan muncul dalam bentuk angka dan posisinya pada indeks warna.



 Ungu	Unggul
 Biru	Hebat

 Hijau	Bagus
 Oranye	Cukup
 Merah	Buruk

Data dan analisis VO2 maks. disediakan atas izin The Cooper Institute®. Untuk informasi lebih lanjut, lihat apendiks (*Nilai Standar VO2 Maks., halaman 338*), dan kunjungi www.CooperInstitute.org.

Mendapatkan Perkiraan VO2 Maks. Anda untuk Lari

Fitur ini memerlukan monitor denyut jantung berbasis dada.

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 311*), lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Membiarkan Perangkat Mengeset Zona Denyut Nadi Anda, halaman 258*). Perkiraan ini akan terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat memerlukan beberapa langkah lari untuk mempelajari performa lari Anda.

- 1 Cobalah lari ke luar ruang minimal 10 menit.
- 2 Setelah lari, pilih **Simpan**.
- 3 Pilih **Menu > Stat Saya > VO2 Max..**

Mendapatkan Perkiraan VO2 Maks. untuk Bersepeda

Sebelum dapat melihat perkiraan VO2 maks., Anda harus memiliki monitor denyut jantung berbasis dada dan pengukur tenaga, lalu pasang keduanya dengan perangkat Fore-runner Anda (*Memasang Sensor ANT+,*

halaman 303). Jika perangkat Forerunner Anda hadir dengan monitor denyut jantung berbasis dada, maka sejak awal kedua perangkat ini telah berpasangan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 311*) lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 257*).

CATATAN: Perkiraan ini akan terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat memerlukan beberapa gowesan untuk mempelajari performa bersepeda Anda.

- 1 Gowes sepeda Anda ke luar ruang pada intensitas tinggi dan konstan minimal 20 menit.
- 2 Setelah menggowes sepeda, pilih **Simpan**.
- 3 Pilih **Menu > Stat Saya > VO2 Max. > Bersepeda**.

Tips untuk Perkiraan VO2 Maks. Bersepeda

Keberhasilan dan keakuratan penghitungan VO2 maks. akan membaik jika gowesan sepeda Anda dilakukan secara konstan dan cukup bertenaga, juga bila denyut nadi dan tenaganya tidak terlalu berubah-ubah.

- Sebelum menggowes, cek apakah perangkat, monitor denyut nadi, dan pengukur tenaga berfungsi dengan baik, telah berpasangan, dan memiliki baterai yang cukup awet.
- Selama 20 menit gowesan, pertahankan denyut nadi Anda lebih tinggi dari 70% denyut

nadi maksimum Anda.

- Selama 20 menit gowesan, pertahankan tenaga yang dikeluarkan cukup stabil.
- Hindari medan naik-turun.
- Hindari menggowes secara berkelompok pada medan yang banyak kelokan.

Melihat Prediksi Waktu Tanding Anda

Fitur ini memerlukan monitor denyut nadi.

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 311*), lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Membiarkan Perangkat Mengeset Zona Denyut Nadi Anda, halaman 258*). Perangkat Anda menggunakan perkiraan VO2 maks. (*Tentang Perkiraan VO2 Maks., halaman 267*) dan publikasian sumber data untuk memberikan informasi waktu tanding target berdasarkan kondisi kebugaran Anda saat ini. Perkiraan ini juga mengasumsikan bahwa Anda telah menyelesaikan latihan dengan semestinya untuk pertandingan tersebut.

CATATAN: Perkiraan mungkin akan terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat memerlukan beberapa langkah lari untuk mempelajari performa lari Anda.

Pilih **Menu > Stat Saya > Prediktor Race**.

Perkiraan waktu tanding Anda akan muncul untuk jarak 5K, 10K, semi-marathon, dan marathon.

Penasihat Pemulihan

Anda dapat menggunakan perangkat Garmin dengan monitor denyut nadi untuk menampilkan

kan berapa lama waktu yang tersisa sebelum Anda benar-benar pulih dan siap untuk latihan berikutnya.

Waktu pemulihan: Waktu pemulihan akan muncul segera setelah terjadi aktivitas. Waktu akan menghitung mundur sampai optimal bagi Anda untuk mencoba latihan lainnya.

Menyalakan Penasihat Pemulihan

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 311*), lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Membiarkan Perangkat Mengeset Zona Denyut Nadi Anda, halaman 258*).

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Penasehat Pemulihan > Status > Pada**.
- 2 Lakukan aktivitas lari.
- 3 Setelah lari, pilih **Simpan**. Waktu pemulihan akan muncul. Waktu maksimum adalah 4 hari.



Denyut Nadi Pemulihan

Jika Anda melakukan latihan dengan menggunakan monitor denyut nadi, Anda dapat mengecek nilai denyut nadi pemulihan setiap kali usai latihan. Denyut nadi pemulihan adalah selisih antara denyut nadi latihan dan denyut

nadi normal dua menit setelah latihan dihentikan. Contoh, setelah latihan lari biasa, hentikan timernya. Denyut nadi Anda adalah 140 bpm. Setelah dua menit tidak ada aktivitas atau telah melakukan pendinginan, denyut nadi Anda adalah 90 bpm. Denyut nadi pemulihan Anda adalah 50 bpm (140 dikurang 90). Sejumlah studi mengaitkan denyut nadi pemulihan dengan kesehatan jantung (kardio). Angka yang lebih tinggi biasanya mengindikasikan jantung yang lebih sehat.

TIPS: Untuk hasil terbaik, Anda harus menghentikan aktivitas selama dua menit saat perangkat menghitung nilai denyut nadi pemulihan. Anda dapat menyimpan atau membuang aktivitas setelah nilai ini muncul.

Melihat Tingkat Stres Anda

Sebelum dapat melihat tingkat stres, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*).

Tingkat stres adalah hasil uji 3-menit yang dilakukan saat diam tak bergerak, di mana perangkat Forerunner akan menganalisis perubahan denyut nadi untuk menentukan tingkat stres Anda secara keseluruhan. Latihan, tidur, nutrisi, dan stres secara umum, semuanya berdampak pada bagaimana performa seorang pelari. Rentang tingkat stres dari 1 sampai 100, di mana 1 adalah kondisi stres paling rendah, sedangkan 100 adalah kondisi stres paling tinggi. Mengetahui tingkat stres dapat membantu Anda menentukan apakah tubuh Anda siap untuk latihan lari yang keras atau cukup yoga.

TIPS: Garmin menyarankan Anda untuk mengukur tingkat stres pada waktu dan kondisi yang kurang-lebih sama setiap harinya.

- 1 Pilih **Aplikasi > Tingkat Stres > Ukur**.
- 2 Silakan diam jangan bergerak, dan istirahatlah selama 3 menit.



Kondisi Performa

Setelah menyelesaikan aktivitas seperti lari atau bersepeda, fitur kondisi performa akan menganalisis laju, denyut nadi, dan perubahan denyut nadi Anda untuk membuat penilaian secara real-time atas kemampuan berlatih Anda dibandingkan dengan tingkat kebugaran rata-rata Anda.

Rentang nilai kondisi performa dari -20 hingga +20. Setelah melewati 6 sampai 20 menit pertama aktivitas Anda, perangkat akan menampilkan angka kondisi performa Anda. Contoh, angka +5 berarti Anda sudah cukup istirahat, segar, dan mampu lari atau bersepeda dengan baik.

Anda dapat menambahkan kondisi performa Anda sebagai ruas data ke dalam salahsatu layar latihan untuk memonitor kemampuan Anda menyelesaikan aktivitas. Kondisi performa juga dapat menjadi indikator tingkat

kelelahan, terutama di akhir training lari atau bersepeda yang panjang.

CATATAN: Perangkat memerlukan beberapa langkah lari atau gowesan dengan monitor denyut nadi agar diperoleh perkiraan VO2 maks. yang akurat untuk mempelajari kemampuan lari atau bersepeda Anda (*Tentang Perkiraan VO2 Maks., halaman 267*).

Melihat Kondisi Performa Anda

Sebelum dapat melihat kondisi performa, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*).

- 1 Tambahkan **Kondisi Performa** ke layar data (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 313*).
- 2 Lakukan aktivitas lari.
Setelah 6 sampai 20 menit, kondisi performa Anda akan muncul.



- 3 Gulir ke layar data untuk melihat kondisi performa Anda selama lari.

Batas Ambang Laktat

Batas ambang laktat adalah intensitas latihan manakala laktat (asam laktat) mulai menumpuk dalam aliran darah. Dalam lari, batas ambang

laktat adalah perkiraan tingkat upaya atau laju. Ketika seorang pelari melebihi batas ambang laktat, maka tingkat lelahnya akan semakin tinggi pada kecepatan yang makin tinggi. Bagi pelari berpengalaman, batas ambang terjadi pada kurang-lebih 90% dari denyut nadi maksimum dan antara laju tanding 10k dan semi-marathon. Bagi pelari kebanyakan, batas ambang laktat sering terjadi jauh di bawah 90% dari denyut nadi maksimum. Mengetahui batas ambang laktat dapat membantu Anda menentukan seberapa keras latihan atau kapan harus memaksakan diri selama pertandingan.

Jika Anda sudah tahu nilai denyut nadi batas ambang laktat, Anda dapat memasukkannya ke pengaturan profil Anda (*Membiarkan Perangkat Mengeset Zona Denyut Nadi Anda, halaman 258*).

Melakukan Tes Dipandu untuk Menentukan Batas Ambang Laktat Anda

Sebelum dapat melakukan tes dipandu ini, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasang Sensor ANT+, halaman 303*). Anda juga harus memiliki perkiraan VO₂ maks. dari lari Anda sebelumnya (*Tentang Perkiraan VO₂ Maks., halaman 267*).

TIPS: Perangkat memerlukan beberapa langkah lari dengan monitor denyut nadi agar diperoleh nilai denyut nadi maksimum dan perkiraan VO₂ maks. yang akurat.

- 1 Pilih profil lari di luar ruang. Perlu ada GPS untuk menyelesaikan tes ini.
- 2 Pilih Menu > Stat Saya > Batas Ambang

Laktat> Lakukan Tes Dipandu.

- Ikuti petunjuk pada layar.

ID



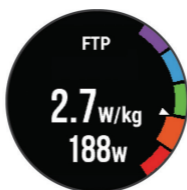
Mendapatkan Perkiraan Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP)






Sebelum bisa mendapatkan perkiraan Tenaga Batas Ambang Fungsional (Functional Threshold Power/FTP), Anda harus memasang monitor denyut jantung (berbasis dada) dan pengukur tenaga dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*), dan Anda harus mendapatkan perkiraan VO2 maks. Anda untuk bersepeda (*Tentang Perkiraan VO2 Maks., halaman 267*).

Perangkat menggunakan informasi profil pengguna Anda dari penyetelan awal dan perkiraan VO2 maks. untuk memperkirakan tenaga batas ambang fungsional (FTP) Anda.

- Pilih **Menu > Stat Saya > Tenaga Batas Ambang Fungsional > Deteksi Otomatis > Nyala**.

Perkiraan FTP Anda akan muncul berupa nilai dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.



 Ungu	Unggul
 Biru	Hebat
 Hijau	Bagus
 Oranye	Cukup
 Merah	Belum Terlatih

Untuk informasi lebih lanjut, lihat apendiks ([Nilai FTP, halaman 339](#)).

CATATAN: Jika perkiraan tenaga batas ambang fungsional (FTP) baru Anda lebih baik dibanding perkiraan FTP Anda saat ini, Anda dapat menyimpannya sebagai FTP aktif.

2 Pilih opsi:

- Pilih **Terima** untuk menyimpan FTP baru.
- Pilih **Tolak** untuk mempertahankan FTP Anda saat ini.

Melakukan Tes Tenaga Batas Ambang Fungsional

Sebelum dapat melakukan tes untuk menentukan tenaga batas ambang fungsional (FTP), Anda harus memasang monitor denyut jantung (berbasis dada) dan pengukur tenaga dengan perangkat Anda ([Memasangkan](#)

Sensor ANT+, halaman 303), dan Anda harus mendapatkan perkiraan VO2 maks. Anda untuk bersepeda (*Tentang Perkiraan VO2 Maks., halaman 267*).

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Daya Ambang Batas Fungsional > Lakukan Tes Dipandu**.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar. Begitu mulai menggowes, perangkat akan menampilkan data dari tiap durasi langkah, target, dan tenaga saat ini. Sebuah pesan akan muncul jika tes ini telah selesai.
- 3 Setelah menyelesaikan tes dipandu, lakukan pendinginan hingga selesai. Tenaga Batas Ambang (FTP) Anda akan muncul berupa angka dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.
CATATAN: Jika perkiraan tenaga batas ambang fungsional (FTP) baru Anda lebih baik dibanding perkiraan FTP Anda saat ini, Anda dapat menyimpannya sebagai FTP aktif.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Terima** untuk menyimpan FTP baru.
 - Pilih **Tolak** untuk mempertahankan FTP Anda saat ini.

Pelacakan Aktifitas

Menyalakan Pelacakan Aktifitas

Fitur pelacakan aktivitas merekam jumlah langkah, target langkah, jarak ditempuh, dan kalori terbakar harian Anda untuk setiap hari yang direkam. Kalori terbakar Anda mencakup data metabolisme dasar plus kalori aktivitas.

Pelacakan aktivitas dapat diaktifkan selama penyetulan awal perangkat, atau kapan saja waktunya.

1 Pilih **Menu > Pengaturan > Pelacakan Aktifitas > Status > Nyala**.

Jumlah langkah Anda tidak akan muncul sampai perangkat menemukan sinyal satelit dan mengeset waktunya secara otomatis. Perangkat mungkin memerlukan pandangan bebas hambatan ke langit untuk menemukan sinyal satelit.

2 Dari layar jam dan hari, pilih **▼** untuk melihat widget pelacakan aktivitas.

Jumlah langkah akan diperbarui secara periodik.

Menggunakan Alarm Gerak

Sebelum dapat menggunakan alarm gerak, Anda harus menyalakan pelacakan aktivitas dan alarm gerak (*Menyalakan Pelacakan Aktifitas, halaman 279*).

Duduk untuk waktu yang lama dapat memicu perubahan kondisi metabolisme yang tidak diinginkan. Alarm Gerak akan mengingatkan Anda untuk tetap bergerak. Setelah satu jam

tidak aktif, “Gerak” dan indikator baris merah akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Lakukan jalan-jalan kecil (minimal beberapa menit) untuk mengeset ulang alarm gerak.

Pelacakan Tidur

Saat Anda tidur, perangkat akan memonitor gerakan Anda. Statistik tidur mencakup total jam tidur, tingkat intensitas tidur, dan gerakan tidur. Anda dapat mengeset jam tidur normal di pengaturan pengguna pada akun Garmin Connect Anda. Anda dapat melihat statistik tidur Anda pada akun Garmin Connect.

Target Otomatis

Berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya, perangkat akan membuat target langkah harian secara otomatis. Selama Anda bergerak sehari-hari, perangkat akan menampilkan progres terhadap target harian Anda ¹.



Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan fitur target otomatis, Anda dapat mengatur target langkah yang disesuaikan di Garmin Connect Anda.

Menit Intensitas

Untuk meningkatkan kesehatan Anda, organisasi seperti Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat, American Heart Association®, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menganjurkan Anda untuk beraktivitas dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu (seperti jalan cepat), atau aktivitas dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu, (seperti lari).

Perangkat akan memonitor intensitas aktivitas Anda dan melacak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi (perlu ada data denyut nadi). Anda dapat berusaha mencapai target menit intensitas mingguan dengan latihan minimal 10 menit berturut-turut dengan intensitas sedang hingga tinggi. Perangkat akan mentotal jumlah menit aktivitas intensitas sedang dengan jumlah menit aktivitas intensitas tinggi. Total menit intensitas tinggi Anda akan berlipat ganda bila telah ditambahkan.

Mencapai Menit Intensitas

Perangkat Forerunner Anda akan menghitung menit intensitas dengan membandingkan data denyut nadi selama aktivitas dengan denyut nadi istirahat rata-rata Anda. Jika fitur denyut nadi dimatikan, perangkat akan menghitung menit intensitas sedang dengan menganalisis langkah Anda per menit.

- Mulailah aktivitas terjadwal untuk penghitungan menit intensitas paling akurat.
- Lakukan latihan minimal 10 menit berturut-

turut pada tingkat intensitas sedang atau tinggi.

Fitur Pintar

Memasangkan Smartphone Anda

Anda harus menghubungkan perangkat Fore-runner ke ponsel pintar untuk menyelesaikan proses penyetelan awal dan agar dapat menggunakan fitur lengkap dari perangkat.

- 1 Kunjungi Garmin.com/intosports/apps, lalu unduh aplikasi Garmin Connect Mobile ke ponsel pintar Anda.
- 2 Dari perangkat Forerunner, pilih **Menu > Pengaturan > Bluetooth > Pasangkan Perangkat Mobile**.
- 3 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 4 Pilih opsi untuk menambahkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect:
 - Jika ini adalah kali pertama perangkat dipasangkan dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, ikuti petunjuk pada layar.
 - Jika Anda sudah pernah memasang perangkat lain melalui aplikasi Garmin Connect Mobile, dari pengaturan pilih **Perangkat Garmin > +**, lalu ikuti petunjuk pada layar.

Notifikasi Ponsel

Notifikasi ponsel memerlukan ponsel pintar

kompatibel untuk dipasangkan dengan perangkat Forerunner. Ketika ponsel Anda menerima pesan, ponsel akan mengirimkan notifikasi ke perangkat Anda.

Mengaktifkan Notifikasi Bluetooth

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Bluetooth > Notifikasi Cerdas**.
- 2 Pilih **Selama Aktivitas**.
- 3 Pilih **Nonaktif, Tampilkan Hanya Panggilan**, atau **Tampilkan Semua**.
- 4 Pilih **Not Selama Aktivitas**.
- 5 Pilih **Nonaktif, Tampilkan Hanya Panggilan**, atau **Tampilkan Semua**.

CATATAN: Anda dapat mengubah nada suara untuk notifikasi.

Melihat Notifikasi

- Saat muncul notifikasi pada perangkat Forerunner Anda, pilih **▶** untuk melihat notifikasi.
- Pilih **▼** untuk menghilangkan notifikasi.
- Dari layar jam dan hari, pilih **▲** untuk melihat semua notifikasi Anda pada widget notifikasi.

Mengatur Notifikasi

Anda dapat menggunakan ponsel pintar kompatibel untuk mengatur notifikasi yang muncul pada perangkat Forerunner Anda.

Pilih opsi:

- Jika Anda menggunakan perangkat Apple®, gunakan pengaturan pusat notifikasi pada ponsel pintar Anda untuk memilih fitur-fitur yang akan ditampilkan di perangkat.
- Jika Anda menggunakan perangkat

Android™, gunakan pengaturan aplikasi dalam aplikasi Garmin Connect Mobile untuk ditampilkan di perangkat.

ID

Memutar Alarm Audio Selama Lari

Sebelum dapat menyetel alarm audio, Anda harus memiliki ponsel pintar dengan aplikasi Garmin Connect Mobile yang dipasangkan ke perangkat Forerunner Anda.

Anda dapat mengeset aplikasi Garmin Connect Mobile untuk memutar pemberitahuan status motivatif pada ponsel pintar Anda selama lari.

Alarm audio mencakup angka putaran dan waktu putaran, laju atau kecepatan, dan data denyut nadi. Selama alarm audio, aplikasi Garmin Connect Mobile akan membisukan audio utama ponsel pintar untuk memutar pemberitahuan. Tingkat volume dapat disesuaikan di aplikasi Garmin Connect Mobile.

- 1 Dari pengaturan aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Perangkat Garmin**.
- 2 Pilih perangkat Anda.
- 3 If necessary, Pilih **Perangkat Pengaturan**.
- 4 Pilih **Audio Tanda**.

Membuka Kontrol Musik




Kontrol musik memerlukan ponsel pintar kompatibel untuk dipasangkan dengan perangkat.

Tahan **▲**, lalu pilih **Kontrol Musik**.

Mencari Ponsel Pintar yang Hilang

Anda dapat menggunakan fitur “Cari ponsel saya” untuk membantu menemukan ponsel pin-

tar hilang yang sebelumnya telah dipasangkan menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth dan saat ini berada dalam jangkauan.

- 1 Dari layar jam dan hari, pilih  untuk melihat widget kontrol.
- 2 Pilih  > **Temukan Ponsel Saya**. Perangkat Forerunner akan mulai mencari ponsel pintar Anda yang telah dipasangkan. Indikator baris akan muncul pada layar perangkat Forerunner bersesuaian dengan kekuatan sinyal Bluetooth. Alarm suara juga akan muncul pada ponsel pintar Anda.
- 3 Pilih  untuk menghentikan pencarian.

Widget

Perangkat Anda hadir dengan widget yang termuatkan sejak awal untuk memberikan kilasan informasi. Sejumlah widget tertentu memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel pintar kompatibel.

Beberapa widget sesuai bawaannya tidak dapat terlihat. Anda dapat menambahkannya ke dalam loop widget secara manual.

Notifikasi: Memperingatkan Anda akan panggilan masuk, pesan teks, perbaruan jaringan sosial, dan lain-lain, sesuai dengan pengaturan notifikasi ponsel pintar Anda.

Kalender: Menampilkan pertemuan yang akan datang dari kalender smartphone Anda.

Kontrol musik: Menyediakan fungsi pengontrol pemutar musik untuk ponsel pintar Anda.

Cuaca: Menampilkan perkiraan suhu dan cuaca saat ini.

Hariku: Menampilkan ringkasan dinamika aktivitas Anda hari ini. Pengukuran meliputi olahraga terakhir direkam, menit intensitas, naikan anak tangga, langkah, kalori terbakar, dan lain-lain.

Pelacakan Aktivitas: Melacak hitungan langkah Anda sehari-hari, target langkah, jarak tempuh, kalori yang terbakar, dan statistik tidur.

Menit intensitas: Melacak waktu terpakai dalam beraktivitas santai hingga sangat aktif, dan progres pada target latihan Anda.

Detak Jantung: Menampilkan detak jantung per menit (bpm) Anda saat ini, detak jantung terendah untuk hari ini, dan grafik detak jantung Anda.

Olahraga terakhir: Menampilkan ringkasan olahraga terakhir direkam dan jarak total selama seminggu.

Kontrol: Memungkinkan Anda untuk mengaktifkan dan menonaktifkan konektivitas dan fitur Bluetooth termasuk fitur jangan ganggu, temukan telepon saya, dan penyinkronan manual

Kontrol VIRB: Menyediakan kontrol kamera bila perangkat VIRB telah dipasangkan dengan perangkat Forerunner Anda.

Aktivitas terakhir: Menampilkan ringkasan aktivitas terakhir direkam, seperti lari terakhir, bersepeda terakhir, dan berenang terakhir Anda.

Kalori: Menampilkan informasi kalori untuk hari ini.

Tidur: Menampilkan informasi tidur untuk jam tidur malam sebelumnya dan jam tidur rata-rata selama 7 hari terakhir.

Melihat Widget

Perangkat Anda hadir dengan widget yang termuatkan sejak awal untuk memberikan kilasan informasi. Sejumlah widget tertentu memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel pintar kompatibel.




Dari layar waktu dalam sehari, pilih **▲** atau **▼**.

Widget-widget yang tersedia mencakup denyut nadi dan pelacakan aktivitas.

Tentang Hariku

Widget Hariku adalah potret harian aktivitas Anda. Tampil dalam bentuk ringkasan yang dinamis sesuai perubahan sepanjang hari. Begitu Anda menaiki anak tangga atau merekam aktivitas, ringkasan tersebut akan tampil dalam widget. Metrik mencakup olahraga yang terakhir direkam, menit intensitas selama seminggu, tanjakan/naikan anak tangga, langkah, kalori terbakar, dan lain-lain. Anda dapat memilih **▶** untuk melihat metrik lainnya.

Widget Kontrol Bluetooth

	Menyalakan atau mematikan mode "jangan ganggu".
	Menyalakan atau mematikan teknologi Bluetooth.
	Menyinkronkan data Anda dengan aplikasi Garmin Connect Mobile.



Mengaktifkan fitur cari ponsel saya. Fitur ini akan mengirim beacon ke ponsel pintar yang dipasangkan dan berada dalam jangkauan perangkat Forerunner.

Menampilkan Widget Cuaca

- 1 Dari layar jam dan hari, pilih ▼ untuk melihat widget cuaca.
- 2 Pilih ► untuk melihat data cuaca per jam.
- 3 Gulir untuk melihat data cuaca harian.

VIRB Remot



Dengan fungsi VIRB remot, Anda dapat mengontrol kamera aksi VIRB menggunakan perangkat. Kunjungi id.garmin.com/minisite/virb untuk membeli kamera aksi VIRB.

Mengontrol Kamera Aksi VIRB

Sebelum dapat menggunakan fungsi VIRB remot, Anda harus mengaktifkan pengaturan remot pada kamera aksi VIRB Anda. Lihat *Panduan Pengguna VIRB Seri* untuk informasi lebih lanjut.

- 1 Nyalakan kamera VIRB.
- 2 Pasangkan kamera VIRB dengan perangkat Forerunner (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*).
- 3 Pada perangkat Forerunner, pilih aksesori VIRB.
Ketika aksesori VIRB dipasangkan, layar VIRB akan ditambahkan ke layar data untuk profil aktif.

4 Pilih opsi:



- Pilih **Timer Mulai/Berhenti** untuk mengontrol kamera menggunakan timer . Perekaman video secara otomatis akan dimulai dan berhenti dengan timer perangkat Forerunner.
- Pilih **Manual** untuk mengontrol kamera menggunakan menu pintasan. Dari widget VIRB, Anda dapat menahan  untuk mengontrol kamera.

Menggunakan Mode Jangan Ganggu

Sebelum dapat menggunakan mode “jangan ganggu”, Anda harus memasang perangkat dengan ponsel pintar (*Memasangkan Smartphone Anda, halaman 282*).

Anda dapat menggunakan mode jangan ganggu untuk mematikan lampu latar, nada peringatan, dan getar. Contoh, Anda dapat menggunakan mode ini saat tidur atau nonton film.

CATATAN: Anda dapat mengeset jam tidur normal Anda melalui pengaturan pengguna di akun Garmin Connect Anda. Perangkat secara otomatis akan memasuki mode “jangan ganggu” selama jam tidur normal Anda.

- 1 Dari layar jam dan hari, pilih  untuk melihat widget kontrol.
- 2 Pilih  > **Do Not Disturb** > **Pada**. Anda dapat mematikan mode “jangan ganggu” dari widget kontrol.

Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth

ID

Perangkat Forerunner memiliki beberapa fitur yang terhubung Bluetooth untuk smartphone yang kompatibel dengan menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Memungkinkan teman dan keluarga untuk mengikuti aktivitas balapan dan latihan secara waktu riil. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pencatat trek Garmin Connect.

Unggahan aktivitas: Secara otomatis mengirimkan aktivitas Anda ke aplikasi Garmin Connect Mobile segera setelah Anda merekam aktivitas.

Pembaruan perangkat lunak: Perangkat Anda secara nirkabel mengunduh pembaruan perangkat lunak terkini. Di lain waktu Anda menghidupkan perangkat, Anda dapat mengikuti petunjuk di layar untuk memperbarui perangkat lunak.

Unduhan latihan dan jalur: Anda dapat mengambil pilihan latihan dan jalur dalam aplikasi Garmin Connect Mobile dan mengirimkannya secara nirkabel ke perangkat.

Interaksi media sosial: Memungkinkan Anda untuk mengirim pembaruan ke situs web media sosial favorit Anda saat Anda mengunggah aktivitas ke aplikasi Garmin Connect Mobile.

Notifikasi: Menampilkan notifikasi telepon dan pesan di perangkat Forerunner Anda.

Menyalakan Alarm Koneksi Ponsel Pintar

Anda dapat mengeset perangkat Forerunner untuk mengingatkan Anda ketika ponsel pintar yang telah dipasangkan terhubung atau terputus lewat teknologi nirkabel Bluetooth.

Pilih **Menu > Pengaturan > Bluetooth > Tanda Koneksi > Pada**.

Mematikan Teknologi Bluetooth

- Dari layar depan Forerunner, pilih **Menu > Pengaturan > Bluetooth > Status > Mati**.
- Lihat panduan pengguna perangkat mobile Anda untuk cara mematikan teknologi nirkabel Bluetooth.

Fitur-fitur Connect IQ™

Anda dapat menambahkan fitur-fitur Connect IQ ke jam tangan Anda dari Garmin maupun produsen lain menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Anda dapat menyesuaikan perangkat dengan muka jam tangan, ruas data, widget, dan aplikasi.

Muka Jam Tangan: Anda dapat menyesuaikan tampilan jam.

Ruas Data: Anda dapat mengunduh ruas-ruas data baru yang menampilkan sensor, aktivitas, dan data historis dengan cara baru. Anda dapat menambahkan ruas-ruas data Connect IQ ke fitur maupun halaman internal.

Widget: Memberikan sekilas informasi, termasuk data sensor dan notifikasi.

Aplikasi: Tambahkan fitur-fitur interaktif ke jam tangan Anda, seperti jenis aktivitas kebugaran dan aktivitas luar ruang baru.

Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ

Sebelum dapat mengunduh fitur-fitur Connect IQ dari aplikasi Garmin Connect Mobile, Anda harus memasang perangkat Forerunner dengan ponsel pintar.

- 1 Dari pengaturan dalam aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Gerai Connect IQ**.
- 2 Jika perlu, pilih perangkat Anda.
- 3 Pilih fitur Connect IQ.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ Menggunakan Komputer

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi GarminConnect.com.
- 3 Dari widget perangkat, pilih **Gerai Connect IQ**.
- 4 Pilih a **fitur Connect IQ**.
- 5 Pilih **Kirim ke Perangkat**, dan ikuti petunjuk pada layar.

Riwayat

ID

Riwayat mencakup waktu, jarak, kalori, rerata laju atau kecepatan, data putaran, dan informasi sensor opsional ANT+.

CATATAN: Bila memori perangkat penuh, data yang paling lama akan ditimpa.

Melihat Riwayat

- 1 Pilih **Menu** > **Histatauy** > **Aktivitas**.
- 2 Pilih **▲** atau **▼** untuk melihat aktivitas yang tersimpan.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Detail** untuk melihat informasi tambahan tentang aktivitas.
 - Pilih **Putaran** untuk memilih putaran dan melihat informasi tambahan tentang masing-masing lap.
 - Pilih **Waktu dalam Zona** untuk melihat waktu Anda di masing-masing zona detak jantung.
 - Pilih **Hapus** untuk menghapus aktivitas yang dipilih.

Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Denyut Nadi

Sebelum dapat melihat data zona denyut nadi, Anda harus menyelesaikan aktivitas yang menggunakan fungsi denyut nadi dan menyimpan aktivitas tersebut.

Melihat waktu dalam tiap zona denyut nadi dapat membantu Anda dalam menyesuaikan

intensitas latihan.

- 1 Pilih **Menu** > **Histatauy** > **Aktivitas**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Pilih **Waktu di Zona**.

Melihat Total Data

Anda dapat melihat akumulasi jarak dan data waktu yang disimpan ke perangkat.

- 1 Pilih **Menu** > **Histatauy** > **Total Berlari**.
- 2 Jika perlu, pilih jenis aktivitas.
- 3 Pilih opsi untuk melihat total mingguan atau bulanan.

Menghapus Riwayat

- 1 Pilih **Menu** > **Histatauy** > **Opsi**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Hapus Semua Aktivitas** untuk menghapus semua aktivitas dari riwayat.
 - Pilih **Reset Total** untuk mengeset ulang semua jarak dan total waktu.
CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.
- 3 Konfirmasi pilihan Anda.

Manajemen Data

CATATAN: Perangkat tidak mendukung Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, dan Mac® OS 10.3 dan versi lebih awal.

Menghapus Berkas

PEMBERITAHUAN

ID

Jika Anda tidak tahu kegunaan suatu berkas, jangan menghapusnya. Memori perangkat Anda berisi berkas-berkas sistem penting yang tidak boleh dihapus.

- 1 Buka drive atau volume **Garmin**.
- 2 Jika perlu, buka folder atau volume.
- 3 Pilih berkas.
- 4 Tekan tombol **Hapus** pada keyboard Anda.

Melepas Kabel USB

Jika perangkat Anda dihubungkan ke komputer sebagai drive atau volume lepasan, maka untuk melepaskannya dari komputer harus dilakukan dengan aman agar data tidak hilang. Jika perangkat Anda terhubung ke komputer Windows sebagai perangkat portabel, maka tak perlu melepas keterhubungan secara aman.

- 1 Lakukan tindakan berikut:
 - Untuk komputer Windows, pilih ikon **Lepas Perangkat Keras dengan Aman** pada baki sistem, lalu pilih perangkat Anda.
 - Untuk komputer Mac, seret ikon volume ke tempat sampah.
- 2 Lepas kabel dari perangkat Anda.

Mengirim Data ke Akun Garmin Connect

Anda dapat mengunggah semua data aktivitas

Anda ke akun Garmin Connect untuk analisis yang komprehensif. Anda dapat melihat peta aktivitas Anda dan berbagi aktivitas bersama teman-teman.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi GarminConnect.com/start.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

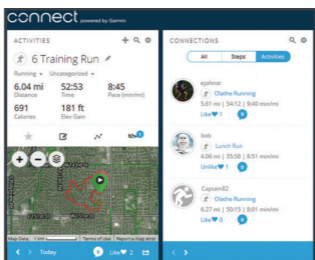
Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di Garmin Connect. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisis, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar guna mendapatkan akun gratis, kunjungi GarminConnect.com/start.

Simpan aktivitas Anda: Setelah Anda menyelesaikan dan menyimpan aktivitas menggunakan perangkat Anda, Anda bisa mengunggah aktivitas ke akun Garmin Connect dan menyimpannya selama yang Anda inginkan.

Analisis data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, detak jantung, kalori yang terbakar, tampilan peta overhead, grafik pacu dan kecepatan dan laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Beberapa data memerlukan aksesoris opsional seperti monitor denyut jantung.



ID

Rencanakan latihan Anda: Anda dapat memilih target kebugaran dan memuat satu rencana latihan hari demi hari.

Lacak kemajuan Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabunglah dengan kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Akses Connect IQ store: Anda dapat mengunduh aplikasi, tampilan jam tangan, bidang data, dan widget.

Navigasi

ID

Anda dapat menggunakan fitur navigasi GPS pada perangkat Anda untuk melihat jalur pada peta, menyimpan lokasi, dan mencari jalan pulang.

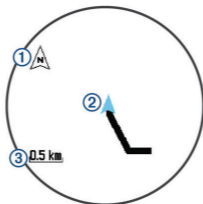
Menambahkan Peta

Anda dapat menambahkan peta ke loop layar data untuk profil aktivitas.

- 1 Pilih profil aktivitas.
- 2 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Layar Data > Peta > Status > Pada**.

Fitur-fitur Peta

Setelah menyalakan timer dan mulai bergerak, sebuah garis hitam akan muncul pada peta, menunjukkan tempat yang sudah Anda tempuh.



①	Menunjuk ke utara
②	Lokasi dan tujuan Anda saat ini
③	Tingkat zum

Menandai Lokasi

Sebelum dapat menandai lokasi, Anda harus

mengaktifkan layar peta untuk profil aktivitas Anda dan mencari sinyal satelit.

Lokasi adalah sebuah titik yang Anda rekam dan simpan di perangkat. Jika Anda ingin mengingat penanda tempat atau kembali ke titik tertentu, Anda dapat menandai lokasinya.

- 1 Silakan tuju di mana Anda ingin menandai lokasi.
- 2 Pilih **V** untuk menampilkan peta.
- 3 Tahan **▲**.
- 4 Pilih **Simpan Lokasi**.
Lokasi yang dituju akan muncul pada peta dengan tanggal dan waktu.

Mengedit Lokasi

Anda dapat mengedit nama lokasi yang disimpan.

- 1 Pilih **Menu > Navigasi > Lokasi Tersimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih **Name**.
- 4 Edit nama, lalu pilih **✓**.

Menghapus Lokasi

- 1 Pilih **Menu > Navigasi > Lokasi Tersimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih **Hapus > Ya**.

Melihat Ketinggian dan Koordinat Anda Saat Ini

TIPS: Prosedur ini memberikan detail lokasi

dan cara lain menyimpan lokasi Anda saat ini.

1 Pilih **Menu > Navigasi > Dimanakah Saya?**.

Perangkat harus menemukan sinyal satelit sebelum dapat menampilkan informasi Anda.

2 Jika perlu, pilih **Simpan Lokasi**.

Menavigasi ke Lokasi yang Disimpan

Sebelum dapat menavigasi ke lokasi yang disimpan, perangkat Anda harus menemukan sinyal satelit.

1 Pilih **Menu > Navigasi > Lokasi Tersimpan**.

2 Pilih lokasi.

3 Pilih **Pergi Ke**.

Kompas akan muncul. Panah akan menunjuk lokasi yang disimpan.

4 Pilih **▲** untuk menampilkan peta (opsional). Sebuah garis akan muncul pada peta dari lokasi Anda saat ini ke lokasi tersimpan.

5 Pilih **▶** untuk memulai timer dan merekam aktivitas.

Menavigasi Balik untuk Mulai

Kapan saja waktunya selama dalam aktivitas, Anda dapat kembali ke lokasi awal Anda. Contoh, jika Anda sedang lari di sebuah kota baru, dan Anda ragu bagaimana untuk kembali pulang ke jalur awal atau hotel, Anda dapat menavigasi balik ke lokasi awal Anda.

CATATAN: Garmin menyarankan Anda untuk

menemukan sinyal satelit dan memulai timer sebelum berusaha menavigasi balik ke lokasi awal Anda. Jika tidak, perangkat akan menavigasi Anda ke lokasi awal dari aktivitas terakhir yang disimpan.

CATATAN: Agar dapat melihat rute Anda pada peta, Garmin menyarankan pengaktifan layar peta pada profil aktivitas Anda. Sesuai bawaannya, layar kompas akan muncul untuk menavigasi balik ke lokasi awal Anda.

1 Pilih opsi:

- Jika timer masih jalan, pilih **Menu > Navigasi > Kembali ke Awal**.
- Jika Anda telah menghentikan timer dan menyimpan aktivitas Anda, pilih **Menu > Navigasi > Kembali ke Awal**.

Perangkat akan menavigasi Anda ke lokasi awal dari aktivitas yang terakhir kali disimpan. Anda dapat memulai lagi timer agar perangkat tidak memasuki mode arloji.

Kompas akan muncul. Panah kompas akan menunjuk lokasi awal Anda.

- 2 Pilih **V** untuk menampilkan peta (opsional). Sebuah garis akan muncul pada peta dari lokasi Anda saat ini ke titik awal Anda.

Jalur

Anda dapat mengirim jalur dari akun Garmin Connect ke perangkat. Setelah jalur tersebut disimpan ke perangkat, Anda dapat menavigasi ke jalur tersebut di perangkat Anda.

Anda dapat mengikuti jalur yang disimpan karena memiliki rute bagus. Contoh, Anda



dapat menyimpan dan mengikuti sepeda untuk menuju tempat kerja.

ID

Anda juga dapat mengikuti jalur yang disimpan, mencoba mencocokkan atau melampaui target performa yang telah ditentukan sebelumnya. Contoh, jika jalur awal telah diselesaikan dalam 30 menit, Anda bisa tanding melawan Virtual Partner untuk menyelesaikan jalur yang sama di bawah 30 menit.

Mengikuti Jalur dari Web

Sebelum dapat mengunduh jalur dari akun Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect, halaman 296](#)).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer Anda dengan menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi GarminConnect.com.
- 3 Buat jalur baru, atau pilih jalur yang sudah ada.
- 4 Pilih **Send to Device**.
- 5 Lepas perangkat, lalu nyalakan.
- 6 Pilih **Menu > Navigasi > Jalur**.
- 7 Pilih jalur.
- 8 Pilih **Lakukan Course**.
- 9 Pilih  untuk memulai timer.
Peta akan menampilkan jalur dan informasi status di bagian atas layar.
- 10 Jika perlu, pilih  untuk menampilkan layar data lainnya.

Melihat Detail Jalur

- 1 Pilih **Menu** > **Navigasi** > **Jalur**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Peta** untuk melihat jalur pada peta.
 - Pilih **Profil Ketinggian** untuk melihat plot ketinggian jalur.
 - Pilih **Nama** untuk melihat dan mengedit nama jalur.

Menghapus Jalur

- 1 Pilih **Menu** > **Navigasi** > **Jalur**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih **Hapus** > **Ya** .

Menghentikan Navigasi

- 1 Saat melakukan aktivitas, pilih **V** untuk melihat kompas atau peta.
- 2 Tahan **Λ**.
- 3 Pilih **Stop Navigasi** > **Ya**.

Sensor ANT+

Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor + ANT nirkabel. Untuk informasi lebih lanjut tentang kompatibilitas dan membeli sensor opsional, kunjungi id.garmin.com.

Memasang Sensor ANT+

Perpasangan adalah perhubungan sensor nirkabel ANT+, misalnya, menghubungkan

monitor denyut nadi dengan perangkat Garmin. Pertama kali menghubungkan sensor ANT+ ke perangkat, Anda harus memasang perangkat dan sensor. Setelah perpasangan awal, secara otomatis perangkat akan terhubung ke sensor ketika Anda memulai aktivitas. Kemudian sensor tersebut akan aktif dan berada dalam jangkauan.

CATATAN: Jika perangkat Anda dilengkapi sensor ANT+, maka sejak awal keduanya sudah dalam keadaan berpasangan.

- 1 Pasang sensor atau kenakan monitor denyut nadi.
- 2 Dekatkan perangkat 1 cm dari sensor, dan tunggu sampai perangkat terhubung ke sensor.
Jika perangkat mendeteksi sensor, sebuah pesan akan muncul. Anda dapat menyesuaikan ruas data untuk menampilkan data sensor.
- 3 Jika perlu, pilih **Menu > Pengaturan > Sensor dan Aksesori** untuk mengatur sensor ANT+.

Pod Kaki

Perangkat Anda mendukung footpod. Saat latihan di dalam ruang atau ketika sinyal GPS lemah, Anda dapat menggunakan footpod untuk merekam laju dan jarak daripada menggunakan GPS. Footpod akan memasuki mode siaga dan siap mengirim data (seperti monitor denyut nadi).

Setelah 30 menit tidak ada aktivitas, pod kaki akan mati untuk menghemat daya baterai.

Ketika daya baterai lemah, sebuah pesan akan muncul pada perangkat Anda. Baterai akan bertahan kira-kira 5 jam.

Lari Menggunakan Footpod

Sebelum lari, Anda harus memasang footpod dengan perangkat Forerunner (*Memasang Sensor ANT+, halaman 303*).

Anda bisa lari di dalam ruang menggunakan footpod untuk merekam laju, jarak, dan frekuensi langkah. Anda juga bisa lari di luar ruang menggunakan footpod untuk merekam data frekuensi langkah dengan laju dan jarak dari GPS Anda.

- 1 Pasang footpod sesuai petunjuknya.
- 2 Pilih profil aktivitas **Lari Dalam Ruang**.
- 3 Lakukan aktivitas lari.


Kalibrasi Footpod

Footpod akan melakukan kalibrasi otomatis. Akurasi data kecepatan dan jarak akan membaik setelah beberapa langkah lari ke luar ruang menggunakan GPS.

Latihan dengan Pengukur Tenaga

- Kunjungi id.garmin.com untuk daftar sensor ANT+ yang mendukung perangkat Anda (seperti sistem Vector™).
- Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan pengguna pengukur tenaga Anda.
- Sesuaikan zona tenaga Anda agar cocok dengan target dan kemampuan Anda (*Meng-*

eset Zona Tenaga Anda, halaman 306).

- Gunakan alarm rentang notifikasi saat Anda mencapai zona tenaga tertentu (*Mengeset Alarm Rentang, halaman 314*).
- Sesuaikan ruas-ruas data tenaga (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 313*).
- Tahan  untuk mengkalibrasi pengukur tenaga.

Mengeset Zona Tenaga Anda

Nilai untuk setiap zona adalah nilai bawaan dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan Anda pribadi. Jika Anda tahu nilai tenaga batas ambang fungsional (FTP) Anda maka Anda dapat memasukkan nilainya dan membiarkan perangkat lunak menghitung secara otomatis zona tenaga Anda. Anda dapat menyesuaikan secara manual zona Anda pada perangkat atau menggunakan akun Garmin Connect.

- 1 Dari layar depan, pilih **Menu > Stat Saya > Profil Pengguna > Zona Tenaga > Berdasarkan**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Watt** untuk melihat dan mengedit zona dalam watt.
 - Pilih **%FTP** untuk melihat dan mengedit zona dalam persentase tenaga batas ambang fungsional Anda.
- 3 Pilih **FTP**, lalu masukkan nilai FTP Anda.
- 4 Pilih zona, lalu masukkan nilai untuk tiap zona.
- 5 Jika perlu, pilih **Minimum**, lalu masukkan nilai tenaga minimum.

Menggunakan Shimano® Di2™ Shifter

Sebelum dapat menggunakan pengoper gigi elektronik Di2, Anda harus memasangkannya dengan perangkat (*Memasangkan Sensor ANT+, halaman 303*)

. Anda dapat menyesuaikan ruas-ruas data opsional Di2 (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 313*). Perangkat Forerunner akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini jika sensor berada dalam mode penyesuaian.

Keawasan Situasional

Perangkat Forerunner Anda dapat digunakan dengan perangkat Varia Vision, lampu smartbike Varia, dan radar belakang untuk meningkatkan keawasan terhadap situasi. Lihat panduan pengguna perangkat Varia Anda untuk informasi lebih lanjut.

CATATAN: Anda mungkin perlu memperbarui perangkat lunak Forerunner sebelum memasang perangkat Varia (*Memperbarui Perangkat Lunak, halaman 333*).

Aksesori HRM-Tri

Bagian HRM-Swim dalam panduan pengguna ini menjelaskan tentang perekaman denyut nadi selama renang Anda (*Berenang di Air Terbuka, halaman 244*).

Berenang di Kolam

PEMBERITAHUAN

Cuci dengan tangan monitor denyut jantung setelah terkena klorin atau bahan kimia kolam

renang lainnya. Terkena zat ini terlalu lama dapat merusak monitor denyut jantung.

ID Aksesori HRM-Tri dirancang terutama untuk berenang di air terbuka, tetapi dapat digunakan sesekali untuk berenang di kolam. Monitor denyut jantung harus dipakai di bawah pakaian renang atau bagian atas triathlon selama berenang di kolam. Sebab bila tidak, perangkat mungkin akan bergeser ke bawah dada Anda saat mendorong dinding kolam.

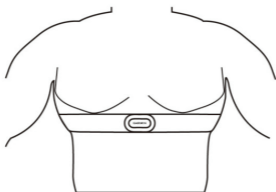
Menggunakan Monitor Denyut Jantung

Anda harus mengenakan monitor denyut jantung secara langsung pada kulit Anda, tepat di bawah dada Anda. Atur sedemikian rupa hingga Anda merasa nyaman selama beraktivitas.

- 1 Jika perlu, pasang ekstender tali ke monitor denyut jantung.
- 2 Basahi elektrode ① di bagian belakang monitor denyut jantung untuk membuat koneksi yang kuat antara dada Anda dan pemancar.



- 3 Kenakan monitor denyut jantung dengan logo Garmin® menghadap tegak lurus ke atas.



Koneksi lingkaran ② dan pengait ③ harus berada di sebelah kanan Anda.

- 4 Ikatkan monitor denyut jantung di sekeliling dada Anda, dan hubungkan pengait tali ke lingkaran.

CATATAN: Pastikan label perawatan tidak terlipat-lipat.

Setelah Anda memakai monitor denyut jantung, perangkat akan aktif, menyimpan dan mengirim data.

Merawat Monitor Denyut Jantung

PEMBERITAHUAN

Penumpukan keringat dan garam pada sabuk dapat menurunkan kemampuan monitor denyut jantung dalam melaporkan data yang akurat.

- Bilas monitor denyut jantung setiap kali usai memakainya.
- Cuci dengan tangan monitor denyut jantung setiap usai 7 kali pemakaian atau satu kali pemakaian di kolam renang, menggunakan sedikit deterjen berkadar lembut, seperti cairan pencuci piring.

CATATAN: Memakai deterjen terlalu banyak

- dapat merusak monitor denyut jantung.
- Jangan menaruh monitor denyut jantung ke dalam mesin cuci atau mesin pengering.
 - Saat mengeringkan monitor denyut jantung, cukup gantungkan atau hamparkan dengan rata.

Penyimpanan Data

Monitor denyut jantung dapat menyimpan hingga 20 jam data dalam aktivitas tunggal. Bila memori memori denyut jantung penuh, data Anda yang paling terdahulu akan ditimpa.

Anda dapat memulai aktivitas berwaktu di perangkat Garmin yang Anda pasang, dan monitor denyut jantung akan merekam data denyut jantung Anda, meskipun Anda bergerak menjauhi perangkat. Sebagai contoh, Anda dapat merekam data denyut jantung selama aktivitas kebugaran atau olahraga tim berlangsung di mana jam tangan tidak dapat dipakai. Monitor denyut jantung Anda secara otomatis mengirim data denyut jantung yang tersimpan ke perangkat Garmin bila Anda menyimpan aktivitas Anda. Monitor denyut jantung harus aktif dan dalam jangkauan (3 m) dari perangkat selagi data diunggah.

Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu

Jika data denyut nadi tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Basahi lagi elektrode dan bagian kontak (jika ada) dengan air.
- Kencangkan tali di dada Anda.

- Lakukan pemanasan selama 5 hingga 10 menit.
- Ikuti petunjuk perawatan (*Merawat Monitor Denyut Jantung, halaman 309*).
- Kenakan kemeja katun atau basahi kedua sisi tali secara menyeluruh.
Kain sintetis yang menggosok atau berlipat di monitor denyut jantung dapat menyebabkan listrik statis yang mengganggu sinyal denyut jantung.
- Jauhkan sumber yang dapat mengganggu monitor detak jantung Anda.
Sumber gangguan dapat mencakup bidang elektromagnetik yang kuat, beberapa sensor nirkabel 2,4 GHz, jalur listrik tegangan tinggi, motor listrik, oven, oven microwave, telepon nirkabel 2,4 GHz, dan jalur akses LAN nirkabel.

Menyesuaikan Perangkat Anda

Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui pengaturan jenis kelamin, tahun kelahiran, tinggi badan, berat badan, dan zona denyut jantung. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data latihan yang akurat.

- 1 Pilih **Menu > Stat Saya > Profil Pengguna**.
- 2 Pilih opsi.

Profil Aktivitas

Profil aktivitas adalah sekumpulan pengaturan yang mengoptimalkan perangkat Anda sesuai bagaimana penggunaan Anda. Contoh, layar pengaturan dan layar data akan berbeda jika Anda menggunakan perangkat untuk lari ketimbang untuk bersepeda.

Saat Anda menggunakan profil dan mengubah pengaturan seperti ruas data atau alarm, maka perubahan tersebut secara otomatis akan disimpan sebagai bagian dari profil.

Membuat Profil Aktivitas Khusus

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Profil Aktivitas > Tambah Baru**.
- 2 Pilih olahraga.
CATATAN: Olahraga bawaan menggunakan ikon bawaan. Jika Anda pilih Lain-lain, Anda dapat memilih ikon yang berbeda.
- 3 Pilih warna aksen.
- 4 Pilih nama profil atau masukkan nama khusus.
Duplikasi nama-nama profil disertai angka. Contoh, Lari(2).
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Pakai Bawaan** untuk membuat profil khusus Anda dimulai dari pengaturan bawaan sistem.
 - Pilih salinan profil yang ada untuk membuat profil khusus dimulai dari salahsatu profil Anda yang telah disimpan.
CATATAN: Jika Anda membuat profil multisport khusus, Anda dapat memilih dua

atau lebih profil dan mencakup transisi.

6 Pilih opsi:

- Pilih **Edit Pengaturan** untuk menyesuaikan pengaturan profil khusus.
- Pilih **Selesai** untuk menyimpan dan menggunakan profil khusus.

ID

Mengubah Profil Aktivitas Anda

Perangkat memiliki profil aktivitas bawaan. Anda dapat mengubah setiap profil aktivitas yang disimpan.

TIPS: Profil aktivitas bawaan menggunakan warna aksen tertentu untuk masing-masing olahraga. Profil aktivitas multisport akan mengubah warna aksen jika Anda berganti segmen olahraga.

1 Pilih **Menu > Pengaturan > Profil Aktivitas**.

2 Pilih profil.

Anda dapat menampilkan atau menyembunyikan profil aktivitas bawaan.

Pengaturan Aktivitas

Pengaturan ini memungkinkan Anda untuk menyesuaikan perangkat sesuai kebutuhan training Anda. Contoh, Anda dapat menyesuaikan layar data serta mengaktifkan alarm dan fitur-fitur training.

Menyesuaikan Layar Data

Anda dapat menyesuaikan layar data sesuai target latihan atau aksesori opsional Anda. Contoh, Anda dapat menyesuaikan salahsatu

layar data untuk menampilkan laju putaran atau zona denyut nadi Anda.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Layar Data**.
- 2 Pilih layar.
Sejumlah layar tertentu hanya dapat dinyalakan atau dimatikan.
- 3 Jika perlu, edit jumlah ruas data.
- 4 Pilih ruas data untuk mengubahnya.

Alarm

Anda dapat menggunakan alarm untuk berlatih pada target denyut nadi, laju, waktu, jarak, frekuensi langkah, dan kalori tertentu dan untuk mengeset interval waktu lari/jalan kaki.

Mengeset Alarm Rentang

Alarm rentang akan memberitahu Anda saat perangkat berada di atas atau di bawah rentang nilai tertentu. Contoh, jika Anda memiliki monitor denyut nadi opsional, Anda dapat mengeset perangkat untuk mengingatkan saat denyut nadi di bawah zona 2 dan di atas zona 5 (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 257*).

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Tanda > Tambah Baru**.
- 2 Pilih jenis alarm.
Bergantung aksesoris dan profil aktivitas Anda, alarm bisa mencakup denyut nadi, laju, kecepatan, dan frekuensi langkah.
- 3 Jika perlu, nyalakan alarm.
- 4 Pilih zona atau masukkan nilai untuk tiap alarm.

Setiap kali Anda melebihi atau berada di bawah rentang tertentu, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Mengeset Alarm Berulang

Alarm yang berulang akan memberitahu Anda setiap kali perangkat merekam nilai atau interval tertentu. Contoh, Anda dapat mengeset perangkat agar memperingatkan Anda setiap 30 menit sekali.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Tanda > Tambah Baru**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Khusus**, pilih pesan, lalu pilih jenis alarm.
 - Pilih **Waktu, Jarak, atau Kalori**.
- 3 Masukkan nilai.

Setiap kali mencapai nilai alarm, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Mengeset Alarm Berhenti Jalan

Sejumlah program lari menggunakan fungsi istirahat jalan yang terjadwal dalam interval waktu teratur. Contoh, selama training lari jarak panjang, Anda dapat mengeset perangkat untuk memperingatkan agar Anda berlari selama 4 menit, kemudian jalan kaki selama 1 menit, dan demikian seterusnya. Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap® saat menggunakan alarm lari/jalan kaki.

CATATAN: Alarm istirahat jalan hanya tersedia untuk profil lari.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Tanda > Run/Walk > Status > Pada**.
- 2 Masukkan waktu untuk interval lari.
- 3 Masukkan waktu untuk interval jalan kaki.

Setiap kali mencapai nilai alarm, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Mengedit Alarm

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Tanda**.
- 2 Pilih alarm.
- 3 Edit nilai atau pengaturan alarm.

Menggunakan Auto Pause®

Anda dapat menggunakan fitur Auto Pause untuk menghentikan sementara timer secara otomatis ketika Anda berhenti bergerak atau saat laju atau kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu. Fitur ini berguna jika aktivitas Anda melibatkan lampu perhentian atau tempat lain di mana Anda perlu melambatkan atau menghentikan langkah.

CATATAN: Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dihentikan sementara.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Auto Pause**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Saat Berhenti** untuk menghentikan dulu timer secara otomatis saat Anda




berhenti bergerak.

- Pilih **Khusus** untuk menghentikan dulu timer secara otomatis saat laju atau kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu.

Lari dengan Metronome

Fitur metronome akan memutar nada pada ritme konstan untuk membantu Anda memperbaiki performa pada saat latihan dengan frekuensi langkah yang lebih cepat, lebih lambat, atau lebih konsisten.

CATATAN: Metronome tidak tersedia untuk profil bersepeda atau berenang.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Metronome > Status > Pada**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Denyut per Menit** untuk memasukkan nilai sesuai frekuensi langkah yang ingin Anda pertahankan.
 - Pilih **Frekuensi Alarm** untuk menyesuaikan frekuensi denyut.
 - Pilih **Suara** untuk menyesuaikan bunyi metronome.
- 3 Jika perlu, pilih **Coba dulu** untuk mendengarkan fitur metronome sebelum Anda lari.
- 4 Pilih  untuk kembali ke layar timer.
- 5 Pilih  untuk memulai timer.
- 6 Lakukan aktivitas lari.
Metronome akan mulai secara otomatis.
- 7 Selama lari, pilih  untuk melihat layar metronome.

- 8 Jika perlu, tahan **▲** untuk mengubah pengaturan metronome.

ID Menandai Putaran berdasar Jarak

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai putaran secara otomatis pada jarak tertentu. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda pada beberapa komponen lari (misalnya, setiap 1 mi. atau 5 km).

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Putaran > Auto Distance**.

- 2 Pilih jarak.

Setiap kali Anda menyelesaikan satu putaran, sebuah pesan akan muncul memberitahukan waktu untuk putaran tersebut. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Jika perlu, Anda dapat menyesuaikan layar data untuk menampilkan data putaran lainnya.

Menyesuaikan Pesan Alarm Putaran

Anda dapat menyesuaikan satu atau dua ruas data yang akan muncul dalam pesan alarm putaran.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Putaran > Lap Alert**.
- 2 Pilih ruas data untuk mengubahnya.
- 3 Pilih **Lihat dulu** (opsional).

Menggunakan Gulir Otomatis

Anda dapat menggunakan fitur gulir otomatis untuk menggulir semua layar data latihan

secara otomatis saat timer berjalan.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Gulir Otomatis**.
- 2 Pilih kecepatan tampilan.

Mengubah Pengaturan GPS

Sesuai bawaannya, perangkat menggunakan GPS untuk menemukan sinyal satelit. Untuk menemukan lokasi posisi GPS secara lebih cepat dan memiliki kinerja alat yang lebih baik saat berada di lingkungan yang sulit, Anda dapat mengaktifkan GPS dan GLONASS. Menggunakan GPS dan GLONASS akan lebih menguras daya baterai dibanding dengan menggunakan GPS saja.

Pilih Menu > Pengaturan Aktivitas > GPS > GPS + GLONASS.

Menggunakan Mode UltraTrac

Sebelum menggunakan mode UltraTrac, Anda harus lari di luar ruang selama beberapa saat menggunakan mode GPS normal untuk mengkalibrasi perangkat.

Anda dapat menggunakan mode UltraTrac untuk aktivitas yang lebih lama waktunya. Mode UltraTrac adalah pengaturan GPS yang secara periodik akan mematikan GPS untuk menghemat daya baterai. Ketika GPS mati, perangkat akan menggunakan akselerometer untuk menghitung kecepatan dan jarak. Akurasi kecepatan, jarak, dan data trek akan berkurang dalam mode UltraTrac. Akurasi data akan membaik setelah beberapa saat lari ke luar ruang menggunakan GPS.

Pilih Menu > Pengaturan Aktivitas > GPS

> UltraTrac.

TIPS: Untuk aktivitas yang lebih lama waktunya, Anda harus mempertimbangkan pilihan hemat baterai (*Memaksimalkan Masa Pakai Baterai, halaman 333*).

Pengaturan Waktu Habis Hemat Daya

Pengaturan waktu habis mempengaruhi seberapa lama perangkat akan berada dalam mode training. Contoh, saat Anda menunggu tanding dimulai. Pilih **Menu > Pengaturan Aktivitas > Waktu Habis Hewat Daya**.

Normal: Mengeset perangkat agar memasuki mode arloji rendah-daya setelah 5 menit tidak aktif.

Perpanjang: Mengeset perangkat agar memasuki mode arloji rendah-daya setelah 25 menit tidak aktif. Mode perpanjang membuat masa pakai baterai lebih pendek setiap kali usai mengisi daya.

Pengaturan Pelacakan Aktivitas

Pilih **Menu > Pengaturan > Pelacakan Aktivitas**. **Status:** Mengaktifkan fitur pelacakan aktivitas.

Alarm Gerak: Menampilkan pesan dan indikator baris gerak pada layar jam dan hari. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*).

Pengaturan Sistem

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem**.

- Pengaturan Bahasa (*Mengubah Bahasa*)

Perangkat, halaman 321)

- Pengaturan Waktu (*Pengaturan Waktu, halaman 321*)
- Pengaturan Lampu Latar (*Pengaturan Lampu Latar, halaman 322*)
- Pengaturan Suara (*Mengeset Bunyi Perangkat, halaman 323*)
- Pengaturan Unit (*Mengubah Satuan Ukur, halaman 323*)
- Pengaturan Format (*Pengaturan Format, halaman 323*)
- Pengaturan Perekaman Data (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 324*)

Mengubah Bahasa Perangkat

Pilih **Menu** > **Pengaturan** > **Sistem** > **Bahasa**.

Pengaturan Waktu

Pilih **Menu** > **Pengaturan** > **Sistem** > **Jam**.

Muka Arloji: Memungkinkan Anda untuk memilih desain tampilan arloji.

Gunakan Warna Profil: Mengeset warna aksen untuk layar jam dan hari agar sama dengan warna profil aktivitas.

Latar Belakang: Mengeset warna latar belakang ke hitam-putih.

Format Waktu: Mengeset perangkat untuk menampilkan waktu dalam format 12-jam atau 24-jam.

Set Otomatis: Memungkinkan Anda mengeset waktu secara manual atau otomatis sesuai

posisi GPS Anda.

Zona Waktu

ID

Setiap kali menyalakan perangkat dan mencari sinyal satelit, perangkat secara otomatis akan mendeteksi zona waktu serta waktu dan tanggal saat ini.

Mengeset Waktu Secara Manual

Sesuai bawaannya, waktu diatur secara otomatis saat perangkat memperoleh sinyal satelit.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Jam > Atur Otomatis > Nonaktif**.
- 2 Pilih **Set Waktu**, lalu masukkan waktu dan hari.

Mengeset Alarm

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Alarms > Tambah Baru > Status > Pada**.
- 2 Pilih **Waktu**, lalu masukkan waktu.
- 3 Pilih **Suara**, lalu pilih satu opsi.
- 4 Pilih **Ulang**, lalu pilih satu opsi.

Menghapus Alarm

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Alarms**.
- 2 Pilih alarm.
- 3 Pilih **Remove > Ya**.

Pengaturan Lampu Latar

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Lampu Latar**.

Tombol dan Alarm: Mengeset lampu latar agar menyala saat tombol ditekan dan saat ada alarm.

Putar Pergelangan: Memungkinkan perangkat untuk menyalakan lampu latar secara otomatis saat Anda memutar pergelangan tangan ke arah tubuh Anda.

Waktu habis: Mengeset durasi waktu sebelum lampu latar mati.

Mengeset Bunyi Perangkat

Bunyi perangkat mencakup nada tombol, nada alarm, dan getar.

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Suara**.

Mengubah Satuan Ukur

Anda dapat menyesuaikan satuan ukur untuk jarak, laju dan kecepatan, berat badan, tinggi badan, dan suhu.

- 1 Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Satuan**.
- 2 Pilih jenis pengukuran.
- 3 Pilih satuan ukur.

Pengaturan Format

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Fataumat**.

Preferensi Laju/Kecepatan: Mengeset perangkat agar menampilkan kecepatan atau laju untuk lari, bersepeda, atau aktivitas lain. Preferensi ini akan mempengaruhi beberapa pilihan training, riwayat, dan alarm.

Mulai Minggu: Mengeset hari pertama dalam seminggu untuk total riwayat mingguan Anda.

Pengaturan Perekaman Data

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Data Recatauding**.

Pintar: Merekam poin-poin penting bila Anda mengubah arah, laju, atau denyut nadi. Rekam aktivitas Anda berukuran lebih kecil. Dengan begitu Anda dapat menyimpan lebih banyak aktivitas di memori perangkat.

Setiap Detik: Merekam tiap poin setiap detik. Fitur ini menghasilkan rekam detail aktivitas dan menambah ukuran rekam aktivitas.

Informasi Perangkat

Mengisi Daya Perangkat

PERINGATAN

Perangkat ini berisi baterai litium-ion. Lihat panduan Informasi Keselamatan dan Produk Penting dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, bersihkan secara menyeluruh dan keringkan kontak dan area di sekitarnya sebelum melakukan pengisian daya atau menghubungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan dalam apendiks.

- 1 Hubungkan kabel USB ke rongga USB di komputer Anda.
- 2 Sejajarkan pos-pos pengisi daya dengan

area kontak di bagian belakang perangkat, lalu hubungkan jepit pengisi ① dengan aman ke perangkat.



- 3 Isi perangkat hingga penuh.
- 4 Tekan ② untuk melepas pengisi.

Spesifikasi

Spesifikasi Forerunner

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Masa pakai baterai, mode arloji	Hingga 9 minggu Hingga 8 minggu dengan pelacakan aktivitas Hingga 4 minggu dengan pelacakan aktivitas dan notifikasi ponsel pintar Hingga 9 hari dengan pelacakan aktivitas, notifikasi ponsel pintar, dan denyut nadi berbasis pergelangan tangan

Masa pakai baterai, mode aktivitas dengan denyut nadi berbasis pergelangan tangan	Hingga 11 jam dalam mode GPS Hingga 9 jam dalam mode GPS + GLONASS
Penilaian air	5 ATM *
Kisaran suhu pengoperasian	Dari -20° sampai 60°C (dari -4° sampai 140°F)
Rentang suhu pengisian	Dari 5° sampai 40°C (dari 40° sampai 104°F)
Frekuensi radio/ protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz Teknologi nirkabel Bluetooth Smart

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.com/waterrating.

Spesifikasi HRM-Tri

Jenis baterai	CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Hingga 18 bulan (kira-kira 3 jam/minggu) Hingga 10 bulan untuk latihan triathlon (sekitar 1 jam/hari)
Kisaran suhu pengoperasian	Dari -10° hingga 50°C (14°C hingga 122°F) Kisaran suhu pengoperasian Frekuensi radio/ protokol

Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz
Penilaian air	Renang, 5 ATM*

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating).

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Hindari menekan tombol di bawah air.

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Bilas perangkat dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak penutupnya.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terkena suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama, karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Membersihkan Perangkat

PEMBERITAHUAN

ID Keringat atau uap air meski dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan korosi pada kontak listrik bila dihubungkan ke pengisi daya. Korosi dapat menghambat pengisian dan transfer data.

- 1 Usap perangkat menggunakan kain yang telah dibasahi sedikit dengan cairan deterjen berkadar lembut.
- 2 Usap sampai kering. Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

TIPS: Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi id.garmin.com/legal/fit-and-care.

Baterai yang Bisa Diganti Pengguna

PERINGATAN

Jangan gunakan benda tajam untuk melepaskan baterai. Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak.

Jangan sekali-kali memasukkan baterai ke mulut. Jika tertelan, hubungi dokter Anda atau pusat kendali racun lokal.

Baterai sel koin dapat diganti, mungkin mengandung bahan perklorat. Mungkin diperlukan penanganan khusus. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

PERHATIAN

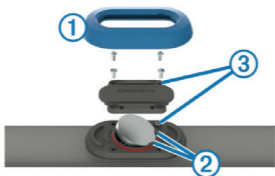
Hubungi lembaga yang mengurus pembuan-

gan limbah di daerah Anda untuk mendaur ulang baterai dengan benar.

ID

Mengganti Baterai Monitor Denyut Jantung

- 1 Lepas selubung ① dari monitor denyut jantung.



- 2 Gunakan obeng kecil Phillips (00) untuk melepaskan empat sekrup di bagian depan modul.
- 3 Lepaskan penutup dan baterai.
- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru di bawah dua tab plastik ② dengan sisi positif menghadap ke atas.

CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.

O-ring gasket harus tetap di sekitar bagian luar cincin plastik yang diangkat.

- 6 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.
Perhatikan posisi penutup depan. Sekrup yang diangkat ③ harus pas dalam lubang sekrup yang diangkat pada penutup depan.

CATATAN: Jangan mengencangkan terlalu berlebihan.

- 7 Ganti selubungnya.
Setelah Anda mengganti baterai monitor denyut jantung, Anda mungkin perlu memasangkannya dengan perangkat lagi.

Pemecahan masalah

Dukungan dan Pembaruan

Garmin Express (Garmin.com/express) menyediakan akses mudah ke layanan ini untuk perangkat Garmin.

- Pendaftaran produk
- Buku panduan produk
- Pembaruan perangkat lunak
- Pengunggahan data ke Garmin Connect

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

- Kunjungi id.garmin.com.
- Kunjungi Garmin.com/learningcenter.
- Kunjungi id.garmin.com, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.

Memperoleh Sinyal Satelit

Perangkat memerlukan pandangan bebas hambatan ke langit untuk memperoleh sinyal satelit.

- 1 Beranjaklah dari ruangan ke area terbuka. Bagian depan perangkat harus diarahkan ke langit.
- 2 Tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit.
Mungkin diperlukan 30–60 detik untuk menemukan sinyal satelit.


Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS

- Sinkronkan perangkat secara rutin ke akun Garmin Connect Anda:
 - Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB dan aplikasi Garmin Express™.
 - Sinkronkan perangkat ke aplikasi Garmin Connect Mobile menggunakan ponsel pintar yang mendukung Bluetooth. Ketika terhubung ke akun Garmin Connect, perangkat akan mengunduh data satelit dari beberapa hari, sehingga dapat menemukan sinyal satelit dengan cepat.
- Bawa perangkat ke luar ruangan, yaitu ke area terbuka yang tidak terhambat oleh bangunan dan pohon.
- Diamlah untuk beberapa saat.


Mengatur Ulang Perangkat

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat.

CATATAN: Mengatur ulang perangkat bisa menghapus data atau pengaturan Anda.

- 1 Tahan  selama 15 detik. Perangkat akan




mati.

- 2 Tahan  selama satu detik untuk menyalakan perangkat.

Menghapus Data Pengguna

Anda dapat mengembalikan semua pengaturan perangkat ke nilai bawaan pabrik.

CATATAN: Tindakan ini akan menghapus semua informasi yang telah diisikan pengguna, tapi tidak akan menghapus riwayat Anda.

- 1 Tahan , lalu pilih **Ya** untuk mematikan perangkat.
- 2 Sambil menahan , tahan  untuk menyalakan perangkat.
- 3 Pilih **Ya**.

Mengembalikan Semua Pengaturan Awal

CATATAN: Tindakan ini akan menghapus semua informasi yang diisikan pengguna dan riwayat aktivitas.

Anda dapat mengeset ulang semua pengaturan agar kembali ke nilai pengaturan pabrikan.

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Restataue Defaults > Ya**.

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat ID unit, versi perangkat lunak, informasi regulasi, dan perjanjian lisensi.

Pilih **Menu > Pengaturan > Sistem > Tentang**.

Memperbarui Perangkat Lunak

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak perangkat, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect, serta mengunduh dan menginstal aplikasi Garmin Express.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
Ketika perangkat lunak baru tersedia, Garmin Express akan mengirimnya ke perangkat Anda.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.
- 3 Jangan lepas perangkat dari komputer bila sedang dalam proses pembaruan.

Memaksimalkan Masa Pakai Baterai

- Mempersingkat waktu habis lampu latar (*Pengaturan Lampu Latar, halaman 322*).
- Mempersingkat waktu habis ke mode arloji (*Pengaturan Waktu Habis Hemat Daya, halaman 320*).
- Mematikan pelacakan aktivitas (*Pengaturan Pelacakan Aktivitas, halaman 320*).
- Memilih interval perekaman **Pintar** (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 324*).
- Mematikan GLONASS (*Mengubah Pengaturan GPS, halaman 319*).
- Mematikan fitur nirkabel Bluetooth (*Mematikan Teknologi Bluetooth, halaman 291*).
- Mematikan monitor denyut nadi berbasis pergelangan tangan (*Mematikan Monitor Denyut Nadi Pergelangan Tangan, halaman*

Jumlah langkah harian saya tidak muncul

Jumlah langkah harian akan diset ulang tiap tengah malam.

Jika yang muncul adalah garis pisah bukan jumlah langkah, biarkan perangkat memperoleh sinyal satelit dan mengeset waktu secara otomatis.

Lisensi 3-Klausul BSD

Hak Cipta © 2003-2010, Mark Borgerding Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Pendistribusian ulang dan penggunaan dalam bentuk sumber dan biner, dengan atau tanpa modifikasi, diizinkan asalkan syarat berikut ini terpenuhi:

- Pendistribusian ulang kode sumber harus mempertahankan pemberitahuan hak cipta di atas, daftar ketentuan ini dan pernyataan sangkalan berikut.
- Pendistribusian ulang dalam bentuk biner harus memperbanyak pemberitahuan hak cipta di atas, daftar ketentuan ini dan pernyataan sangkalan berikut dalam dokumentasi dan/ atau materi lainnya yang disediakan bersama distribusi tersebut.
- Penyusun maupun nama-nama kontributor tidak boleh digunakan untuk menyosialisasikan atau mempromosikan produk-produk yang diturunkan dari perangkat lunak ini tanpa izin tertulis khusus.

PERANGKAT LUNAK INI DISEDIAKAN OLEH PEMEGANG HAK CIPTA DAN KONTRIBUTOR SECARA “APA ADANYA” DAN SEGALA JAMINAN TERSURAT ATAU TERSIRAT, TERMASUK, TETAPI TIDAK TERBATAS PADA, JAMINAN KEMAMPUAN DIPERDAGANGKAN DAN KESESUAIAN TERSIRAT UNTUK TUJUAN TERTENTU TIDAK AKAN DIAKUI. DALAM KONDISI APAPUN, PEMILIK HAK CIPTA ATAU KONTRIBUTOR TIDAK BERTANGGUNGJAWAB ATAS KERUSAKAN LANGSUNG, TIDAK LANGSUNG, INSIDEN-TAL, KHUSUS, CONTOH, ATAU KONSEKUENSIAL (TERMASUK, TETAPI TIDAK TERBATAS PADA, PENGADAAN BARANG ATAU LAYANAN PENGGANTI; HILANGNYA PENGGUNAAN, DATA, ATAU KEUNTUNGAN; ATAU GANGGUAN BISNIS) YANG DISEBABKAN DAN ATAS TEORI KEWAJIBAN, BAIK DALAM KONTRAK, KEWAJIBAN HUKUM, ATAU KESALAHAN PERDATA DI LUAR KONTRAK (TORT), TERMASUK KELALAIAN ATAU LAINNYA, YANG TIMBUL DENGAN CARA APAPUN DI LUAR DARI PENGGUNAAN PERANGKAT LUNAK INI, MESKIPUN TELAH DIBERITAHU TENTANG KEMUNGKINAN KERUSAKAN TERSEBUT.

Target Kebugaran

Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat membantu Anda dalam mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut nadi Anda adalah ukuran paling baik untuk mengukur intensitas latihan Anda.

- Latihan dengan zona denyut nadi tertentu dapat membantu Anda meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.
- Dengan mengetahui zona denyut nadi, Anda dapat tercegah dari berlatih secara berlebihan dan dapat meminimalkan risiko cedera.

Jika Anda tahu denyut nadi maksimum, Anda dapat menggunakan tabel (*Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 337*) untuk menentukan zona denyut nadi terbaik untuk sasaran kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut jantung maksimum Anda, gunakan salah satu kalkulator yang tersedia di Internet. Beberapa pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut jantung maksimum. Denyut jantung maksimum yang standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut nadi untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut nadi adalah sekumpulan rentang denyut nadi per menit. Lima zona denyut nadi yang diakui secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut nadi dihitung berdasarkan persentase denyut nadi maksimum Anda.

Perhitungan Zona Denyut Jantung

ID

oko	% De-nyut Nadi Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50-60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60-70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan ber-cakap-cakap	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70-80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal
4	80-90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan

5	90-100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya
---	---------	--	---

Nilai Standar VO2 Maks.

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi terstandarisasi untuk perkiraan VO2 maks. berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Pria	Unggul	Hebat	Bagus	Cukup	Buruk
Persentil	95	80	60	40	0-40
20-29	55.4	51.1	45.4	41.7	<41.7
30-39	54	48.3	44	40.5	<40.5
40-49	52.5	46.4	42.4	38.5	<38.5
50-59	48.9	43.4	39.2	35.6	<35.6
60-69	45.7	39.5	35.5	32.3	<32.3
70-79	42.1	36.7	32.3	29.4	<29.4

Wanita	Unggul	Hebat	Bagus	Cukup	Buruk
Persentil	95	80	60	40	0-40
20-29	55.4	51.1	45.4	41.7	<41.7
30-39	54	48.3	44	40.5	<40.5
40-49	52.5	46.4	42.4	38.5	<38.5
50-59	48.9	43.4	39.2	35.6	<35.6
60-69	45.7	39.5	35.5	32.3	<32.3
70-79	42.1	36.7	32.3	29.4	<29.4

Perbanyak data atas izin The Cooper Institute. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.CooperInstitute.org.

ID

Nilai FTP

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi untuk perkiraan tenaga batas ambang fungsional (FTP) berdasarkan jenis kelamin.

Pria	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	5,05 dan lebih tinggi
Hebat	Dari 3,93 s.d 5,04
Bagus	Dari 2,79 s.d 3,92
Cukup	Dari 2,23 s.d 2,78
Belum Terlatih	Kurang dari 2,23

Wanita	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	5,05 dan lebih tinggi
Hebat	Dari 3,93 s.d 5,04
Bagus	Dari 2,79 s.d 3,92
Cukup	Dari 2,23 s.d 2,78
Belum Terlatih	Kurang dari 2,23

e-mail marketing.asia@garmin.com,
or call Garmin Asia at +886-2-26421999 ext2.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe,
Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan

Garmin.com
Garmin.co.th
id.garmin.com



190-02058-25

May 2016 190-02058-25_0A Printed in Taiwan