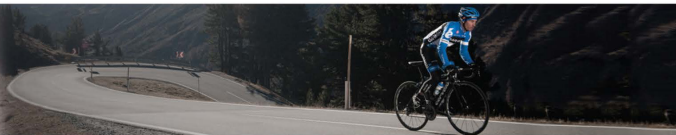


GARMIN[®]

Edge[®] 820



Owner's Manual..... 1

คู่มือการใช้งาน 109

Panduan.....217

Important Safety and Product Information

Failure to heed the following warnings could result in an accident or collision 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.

Bicycle Warnings

- Always use your best judgement, and operate the bicycle in a safe manner.
- Make sure your bicycle and hardware are properly maintained and that all parts are correctly installed.

Navigation Warnings

If your Garmin device uses or accepts mapping products, follow these guidelines to ensure safe navigating.

- Always carefully compare information displayed on the device to all avail-

able navigation sources, including information from visual sightings, local waterway rules and restrictions, and maps. For safety, always resolve any discrepancies or questions before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.

- Use this device only as a navigational aid. Do not attempt to use the device for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location, or topography.

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.

OpenStreetMap Terms and Conditions

Certain Garmin products include OpenStreetMap data. Garmin OpenStreetMap products are not subject to the End User License Agreement (EULA) terms, but rather are subject to the Terms and Conditions set forth below. OpenStreetMap data is copyright OpenStreetMap contributors and is subject to the Open Database license. Any rights in individual contents of the OpenStreetMap data are licensed under the Database Contents License.

No Warranty

Garmin OpenStreetMap products are provided to you “as is,” and you agree to use it at your own risk. Garmin and its licensors, including the licensors, service providers, channel partners and suppliers, and affiliated companies of Garmin and its licensors, make no guarantees, representations or warranties of any kind, express or implied, arising by law or otherwise, including but not limited to, content, quality, accuracy, completeness, effectiveness, reliability, merchantability, fitness for a particular purpose, usefulness, use or results to be obtained from the Garmin OpenStreetMap products, or that the content or server will be uninterrupted or error-free. The Garmin OpenStreetMap products are intended to be used only as a supplementary 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 the map data in the OpenStreetMap products.

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 remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery.
- Do not expose the device or batteries to 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.
- 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.

WARNING

- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

NOTICE

The navigation device may experience degraded performance if you use it in proximity to any device that uses a terrestrial broadband network operating close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS), such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

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 www.garmin.com/compliance.

Innovation, Science and Economic Development Canada Compliance

This device complies with Innovation, Science and Economic Development 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.

Radio Frequency Radiation Exposure

This device is a mobile transmitter and receiver that uses an internal antenna to send and receive low levels of radio frequency (RF) energy for data communications. The device emits RF energy below the published limits when operating in its maximum output power mode and when used with Garmin authorized accessories. The device should not be used in other configurations. This device must not be co-located or operated in conjunction with any other transmitter or antenna.

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

Non-aviation products are 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 Limited Warranty does not apply to: (i) cos-

metic 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; (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 supplied by Garmin. In addition, Garmin reserves the right to refuse warranty claims against products or services that are obtained and/or used in contravention of the laws of any country.

This product is 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.

This Limited Warranty also does not apply to, and Garmin is not responsible for, any degradation in the performance of any Garmin navigation product resulting from its use in proximity to any handset or other device that utilizes a terrestrial broadband network operating on frequencies that are close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS) such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

TO THE MAXIMUM EXTENT PERMITTED BY APPLICABLE LAW, THE WARRANTIES AND REMEDIES CONTAINED IN THIS LIMITED WARRANTY ARE

EXCLUSIVE AND IN LIEU OF, AND Garmin EXPRESSLY DISCLAIMS, ALL OTHER WARRANTIES AND REMEDIES, WHETHER EXPRESS, IMPLIED, STATUTORY, OR OTHERWISE, INCLUDING WITHOUT LIMITATION ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, STATUTORY REMEDY OR OTHERWISE. THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS, AND YOU MAY HAVE OTHER LEGAL RIGHTS WHICH VARY FROM STATE TO STATE. IF IMPLIED WARRANTIES CANNOT BE DISCLAIMED, THEN SUCH WARRANTIES ARE LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS LIMITED WARRANTY. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY LASTS, SO THE ABOVE LIMITATION MAY NOT APPLY TO YOU.

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.

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

Introduction

WARNING

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.

Getting Started

When using your device the first time, you should complete these tasks to set up the device and learn about the basic features.

- 1 Charge the device (*Charging the Device, page 12*).
- 2 Install the device using the standard mount (*Installing the Standard Mount, page 13*) or the out-front mount (*Installing the Out-Front Mount, page 15*).
- 3 Turn on the device (*Turning On the Device, page 17*).
- 4 Locate satellites (*Acquiring Satellite Signals, page 20*).
- 5 Go for a ride (*Going for a Ride, page 21*).
- 6 Upload your ride to Garmin Connect™ (*Sending Your Ride to Garmin Connect, page 75*).

Charging the Device

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly dry the USB port, the weather cap, and the

surrounding area before charging or connecting to a computer.

The device is powered by a built-in lithium-ion battery that you can charge using a standard wall outlet or a USB port on your computer.

NOTE: The device will not charge when outside the approved temperature range ([Edge Specifications, page 92](#)).

- 1 Pull up the weather cap ① from the USB port ② .



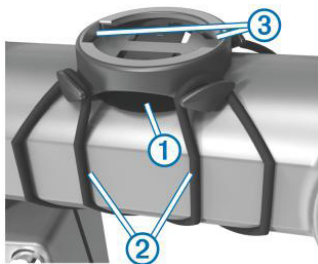
- 2 Plug the small end of the USB cable into the USB port on the device.
- 3 Plug the large end of the USB cable into an AC adapter or a computer USB port.
- 4 Plug the AC adapter into a standard wall outlet. When you connect the device to a power source, the device turns on.
- 5 Charge the device completely.

Installing the Standard Mount

For the best GPS reception, position the bike mount so the front of the device

is oriented toward the sky. You can install the bike mount on the stem or the handlebars.

- 1 Select a secure location to mount the device where it does not interfere with the safe operation of your bike.
- 2 Place the rubber disk ① on the back of the bike mount. The rubber tabs align with the back of the bike mount so it stays in place.



- 3 Place the bike mount on the bike stem.
- 4 Attach the bike mount securely using the two bands ② .
- 5 Align the tabs on the back of the device with the bike mount notches ③ .
- 6 Press down slightly and turn the device clockwise until it locks into place.




Installing the Out-Front Mount

- 1 Select a secure location to mount the Edge device where it does not interfere with the safe operation of your bike.
- 2 Use the hex key to remove the screw ① from the handlebar connector ②.



- 3 If necessary, remove the two screws on the back side of the mount ③, rotate the connector ④, and replace the screws to change the orientation of the mount.
- 4 Place the rubber pad around the handlebar:
 - If the handlebar diameter is 25.4 mm, use the thicker pad.
 - If the handlebar diameter is 31.8 mm, use the thinner pad.

- 5 Place the handlebar connector around the rubber pad.
- 6 Replace and tighten the screw.
NOTE: Garmin® recommends a torque specification of 7 lbf-in. (0.8 N-m). You should check the tightness of the screw periodically.
- 7 Align the tabs on the back of the Edge device with the bike mount notches .






- 8 Press down slightly and turn the Edge device clockwise until it locks into place.

Releasing the Edge

- 1 Turn the Edge clockwise to unlock the device.
- 2 Lift the Edge off the mount.

Keys



①		Select to enter sleep mode and wake the device. Hold to turn the device on and off and lock the touch-screen.
②		Select to mark a new lap.
③		Select to start and stop the timer.

Turning On the Device

The first time you turn on the device, you are prompted to configure system settings and profiles.

- 1 Hold .
- 2 Follow the on-screen instructions.

If your device includes ANT+® sensors (such as a heart rate monitor, speed sensor, or cadence sensor), you can activate them during configuration.

For more information about ANT+ sensors, see [ANT+ Sensors, page 56](#).

Viewing the Connections Screen

The connections screen displays the status of the GPS, ANT+ sensors, and wireless connections.



From the home screen or a data screen, swipe down from the top of the screen.

The connections screen appears. A flashing icon means the device is searching.



Home Screen Overview

The home screen gives you quick access to all the features of the Edge device.

	Select to go for a ride. Use the arrows to change your activity profile.
Navigation	Select to mark a location, search for locations, and create or navigate a course.
Training	Select to access your segments, workouts, and other training options.
	Select to access your history, training options, personal records, contacts, and settings.
IQ	Select to access your Connect IQ™ apps, widgets, and data fields.








Using the Backlight

You can tap the touchscreen to turn on the backlight.

- 1 From the home screen or a data screen, swipe down from the top of the screen.
- 2 Select **Brightness**.
 - To manually adjust the brightness, use the arrows.
 - To allow the device to automatically adjust the brightness based on the ambient light, select **Auto Brightness**.

NOTE: You can adjust the backlight timeout ([Display Settings, page 90](#)).

Using the Touchscreen

- When the timer is running, tap the screen to view the timer overlay.
- The timer overlay allows you to return to the home screen during a ride.
- Select  to return to the home screen.
- Swipe or select the arrows to scroll.
- Select  to return to the previous page.
- Select  to save your changes and close the page.
- Select  to close the page and return to the previous page.
- Select  to search near a location.
- Select  to delete an item.
- Select  for more information.

Locking the Touchscreen

You can lock the screen to prevent inadvertent screen touches.

- 1 Hold .
- 2 Select **Lock Screen**.

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.

Training

Going for a Ride

If your device was packaged with an ANT+ sensor, they are already paired and can be activated during initial setup.

- 1 Hold  to turn on the device.
- 2 Go outside, and wait while the device locates satellites.
The satellite bars turn green when the device is ready.
- 3 From the home screen, select .
- 4 Select  to start the timer.

Time
00:01:14
Speed
8.0^m_h
Distance
0.12^m_i
Time of Day
10:51:45^A_M
Calories
2^c_i

NOTE: History is recorded only while the timer is running.

- 5 Swipe left or right to view additional data screens.

You can swipe down from the top of the data screens to view the connections screen.

- 6 If necessary, tap the screen to view the timer overlay.

- 7 Select  to stop the timer.

TIP: Before you save this ride and share it on your Garmin Connect account, you can change the ride type. Accurate ride type data is important for creating bike friendly courses.

- 8 Select **Save Ride**.

- 9 Select .

Using Virtual Partner®

Your Virtual Partner is a training tool designed to help you meet your goals.

- 1 Go for a ride.

- 2 Scroll to the Virtual Partner page to see who is leading.



- 3 If necessary, use **+** and **-** to adjust the speed of the Virtual Partner during your ride.

Segments

Following a segment: You can send segments from your Garmin Connect account to your device. After a segment is saved to your device, you can follow the segment.

NOTE: When you download a course from your Garmin Connect account, all segments in the course are downloaded automatically.

Racing a segment: You can race a segment, trying to match or exceed your personal record or other cyclists who have ridden the segment.

Strava™ Segments

You can download Strava segments to your Edge device. Follow Strava segments to compare your performance with your past rides, friends, and pros who have ridden the same segment.

To sign up for a Strava membership, go to the segments widget in your Garmin Connect account. For more information, go to www.strava.com.

The information in this manual applies to both Garmin Connect segments and Strava segments.

Following a Segment From the Web

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 75](#)).

- 1 Connect the device to your computer using the USB cable.

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to Garmin Connect Mobile or your computer.

- 2 Go to www.garminconnect.com.
- 3 Create a new segment, or select an existing segment.
- 4 Select **Send to Device**.
- 5 Disconnect the device, and turn it on.
- 6 Select **Training > Segments**.
- 7 Select the segment.
- 8 Select **Map > Ride**.

Enabling Segments

You can enable Virtual Partner racing and prompts that alert you to approaching segments.




- 1 Select **Training > Segments**.
- 2 Select a segment.
- 3 Select **Enable**.

NOTE: Prompts alerting you to approaching segments appear only for enabled segments.

Racing a Segment

Segments are virtual race courses. You can race a segment, and compare your performance to past activities, other riders' performance, connections in your Garmin Connect account, or other members of the cycling community. You can upload your activity data to your Garmin Connect account to view your segment position.

NOTE: If your Garmin Connect account and Strava account are linked, your activity is automatically sent to your Strava account so you can review the segment position.

- 1 Select  to start the timer, and go for a ride.
When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.
- 2 Start racing the segment.
- 3 Scroll to the Virtual Partner screen to view your progress.
- 4 If necessary, select  or  to change your goal during your race.
You can race against the group leader, challenger, or other riders (if applicable).

A message appears when the segment is complete.

Viewing Segment Details

- 1 Select **Training > Segments**.
- 2 Select a segment.
- 3 Select an option:
 - Select **Map** to view the segment on the map.
 - Select **Elevation** to view an elevation plot of the segment.
 - Select **Leaderboard** to view the ride times and average speeds for the segment leader, group leader or challenger, your personal best time and average speed, and other riders (if applicable).

TIP: You can select a leaderboard entry to change your segment race goal.

Segment Options



Select **Training > Segments > Segment Options**.

Search: Allows you to search for saved segments by name.

Enable/Disable: Enables or disables the segments currently loaded on the device.

Delete: Allows you to delete all or multiple saved segments from the device.

Deleting a Segment

- 1 Select **Training > Segments**.
- 2 Select a segment.
- 3 Select  >  .

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, and transfer them to your device. You can also create and save a workout directly on your device.

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

Creating a Workout

- 1 Select **Training > Workouts > Create New**.
- 2 Enter a workout name, and select **✓**.
- 3 Select **Step Type** to specify the type of workout step.
For example, select Rest to use the step as a rest lap.
During a rest lap, the timer continues to run and data is recorded.
- 4 Select **Duration** to specify how the step is measured.
For example, select Distance to end the step after a specific distance.
- 5 If necessary, enter a custom value for the duration.
- 6 Select **Target** to choose your goal during the step.
For example, select Heart Rate Zone to maintain a consistent heart rate during the step.
- 7 If necessary, select a target zone or enter a custom range.
For example, you can select a heart rate zone. Each time you exceed or drop below the specified heart rate, the device beeps and displays a message.

- 8 Select ✓ to save the step.
- 9 Select **Add New Step** to add additional steps to the workout.
- 10 Select ✓ to save the workout.

Repeating Workout Steps

Before you can repeat a workout step, you must create a workout with at least one step.

- 1 Select **Add New Step**.
- 2 Select **Step Type**.
- 3 Select an option:
 - Select **Repeat** to repeat a step one or more times. For example, you can repeat a 5-mile step ten times.
 - Select **Repeat Until** to repeat a step for a specific duration. For example, you can repeat a 5-mile step for 60 minutes or until your heart rate reaches 160 bpm.
- 4 Select **Back to Step**, and select a step to repeat.
- 5 Select ✓ to save the step.

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 75](#)).

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to www.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



- 1 Select **Training > Workouts**.
- 2 Select a workout.
- 3 Select **Ride**.

After you begin a workout, the device displays each step of the workout, the target (if any), and current workout data. An audible alarm sounds when you are about to finish a workout step. A message appears, counting down the time or distance until a new step begins.

Stopping a Workout




- At any time, select  to end a workout step and begin the next step.
- At any time, select  to stop the timer.
- At any time, swipe down from the top of the screen to view the connections page, and select **Press to Stop > ✓** to end the workout.

Editing a Workout

- 1 Select **Training > Workouts**.
- 2 Select a workout.
- 3 Select .
- 4 Select a step, and select **Edit Step**.
- 5 Change the step attributes, and select .

- 6 Select  to save the workout.

Deleting a Workout

- 1 Select **Training > Workouts**.
- 2 Select a workout.
- 3 Select  >  > .

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 from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect, page 75*).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, schedule workouts and courses, and download the plan to your device.



- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to www.garminconnect.com.
- 3 Select and schedule a training plan.

- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 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 when you are riding a known distance. When you select , the device records an interval and moves to a rest interval.

Creating an Interval Workout

- 1 Select **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Intervals** > **Type**.
- 2 Select **Distance**, **Time**, or **Open**.
TIP: You can create an open-ended interval by setting the type to Open.
- 3 If necessary, enter a distance or time interval value for the workout, and select .
- 4 Select **Rest**.
- 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 **Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Select  to start the timer.
- 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 message appears.

Using an ANT+ Indoor Trainer

Before you can use a compatible ANT+ indoor trainer, you must mount your bike on the trainer and pair it with your device ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)).

You can use your device with an indoor trainer to simulate resistance while following a course, activity, or workout. While using an indoor trainer, GPS is turned off automatically.

- 1 Select **Training > Indoor Trainer**.
- 2 Select an option:
 - Select **Follow a Course** to follow a saved course ([Courses, page 41](#)).
 - Select **Follow an Activity** to follow a saved ride ([Going for a Ride, page 21](#)).
 - Select **Follow a Workout** to follow a power-based workout downloaded from your Garmin Connect account ([Workouts, page 27](#)).
- 3 Select a course, activity, or workout.
- 4 Select **Ride**.

- 5 Select an activity profile.
- 6 Select **▶▶** to start the timer.
The trainer increases or decreases resistance based on the elevation information in the course or ride.
- 7 Swipe to view the trainer screen.



You can view the level of resistance **①**, your distance ahead of or behind **②** and your time ahead of or behind **③** the distance and time originally recorded for the course or activity.

Setting Resistance

- 1 Select **Training > Indoor Trainer > Set Resistance**.
- 2 Select **+** or **-** to set the resistance force applied by the trainer.
- 3 Select an activity profile.

- 4 Start pedaling.
- 5 If necessary, select **+** or **-** to adjust the resistance during your activity.

Setting Target Power

- 1 Select **Training > Indoor Trainer > Set Target Power**.
- 2 Set the target power value.
- 3 Select an activity profile.
- 4 Start pedaling.

The resistance force applied by the trainer is adjusted to maintain a constant power output based on your speed.




- 5 If necessary, select **+** or **-** to adjust the target power output during your activity.

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, or distance and speed goal. During your training activity, the device gives you real-time feedback about how close you are to achieving your training target.

- 1 Select **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.
 - Select **Distance and Speed** to select a distance and speed target.

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

- 3 Select .
- 4 Select  to start the timer.
- 5 If necessary, scroll to view the Virtual Partner screen.
- 6 After you complete your activity, select  > **Save Ride**.

Personal Records



When you complete a ride, the device displays any new personal records you achieved during that ride. Personal records include your fastest time over a standard distance, longest ride, and most ascent gained during a ride.

Viewing Your Personal Records

Select  > **My Stats > Personal Records**.

Reverting a Personal Record

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

- 1 Select  > **My Stats > Personal Records**.
- 2 Select a record to revert.
- 3 Select **Previous Record** > .

NOTE: This does not delete any saved activities.

Deleting a Personal Record

- 1 Select  > **My Stats > Personal Records**.

- 2 Select a personal record.
- 3 Select  > .


Training Zones

- Heart rate zones ([Setting Your Heart Rate Zones, page 61](#))
- Power zones ([Setting Your Power Zones, page 67](#))

Training Indoors

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. You can create customized activity profiles for each type of biking ([Updating Your Activity Profile, page 82](#)).

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **GPS Mode** > **Off**.

When GPS is turned off, speed and distance are not available unless you have an optional sensor that sends speed and distance data to the device.

Navigation

Navigation features and settings also apply to navigating courses ([Courses, page 41](#)) and segments ([Segments, page 23](#)).

- Locations and finding places ([Locations, page 37](#))
- Planning a course ([Courses, page 41](#))

- Route settings ([Route Settings, page 46](#))
- Map settings ([Map Settings, page 47](#))

Locations

You can record and store locations in the device.




Marking Your Location

Before you can mark a location, you must locate satellites.

If you want to remember landmarks or return to a certain spot, you can mark a location.

- 1 Go for a ride.
- 2 Select **Navigation** >  > **Mark Location** > .

Saving Locations from the Map

- 1 Select **Navigation** >  > **Search Select Area** > **A Map Point**.
- 2 Browse the map for the location.
- 3 Select the location.
Location information appears at the top of the map.
- 4 Select the location information.
- 5 Select  > .

Navigating to a Location

- 1 Select **Navigation**.
- 2 Select an option:

- Select **Search Tools** to navigate to a point of interest, city, intersection, or known coordinates.
 - Select **Addresses** to enter a specific address.
 - Select **Saved Locations** to navigate to a saved course, location, or segment.
 - Select **Recent Finds** to navigate to one of the last 50 locations you have found.
 - Select **☰** > **Search Select Area** to narrow your search area.
- 3 Select a location.
 - 4 Select **Ride**.
 - 5 Follow the on-screen instructions to your destination.



Navigating to Known Coordinates

- 1 Select **Navigation** > **Search Tools** > **Coordinates**.
- 2 Enter the coordinates, and select ✓.
- 3 Follow the on-screen instructions to your destination.

Navigating Back to Start

At any point during your ride, you can return to the starting point.

- 1 Go for a ride (*Going for a Ride, page 21*).
- 2 During your ride, select anywhere on the screen to view the timer overlay.
- 3 Select 🏠 > **Navigation** > **Back to Start**.
- 4 Select **Along Same Route or Most Direct Route**.
- 5 Select **Ride**.

The device navigates you back to the starting point of your ride.



Stopping Navigation

- 1 Select anywhere on the screen to view the timer overlay.
- 2 Scroll to the map.
- 3 Select ⊗ > ✓.



Projecting a Location

You can create a new location by projecting the distance and bearing from a marked location to a new location.



- 1 Select **Navigation** > **Saved Locations**.

- 2 Select a location.
- 3 Select the location information at the top of the screen.
- 4 Select  > **Project Location**.
- 5 Enter the bearing and distance to the projected location.
- 6 Select .

Editing Locations

- 1 Select **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Select a location.
- 3 Select the information bar at the top of the screen.
- 4 Select .
- 5 Select an attribute.
For example, select Change Elevation to enter a known altitude for the location.
- 6 Enter the new information, and select .

Deleting a Location

- 1 Select **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Select a location.
- 3 Select the location information at the top of the screen.
- 4 Select  > **Delete Location** > .

Courses

Following a previously recorded activity: 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.

Racing against a previously recorded activity: 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 an existing ride from Garmin Connect: You can send a course from Garmin Connect to your device. Once it is saved to your device, you can follow the course or race against the course.

Planning and Riding a Course

You can create and ride a custom course. A course is a sequence of waypoints or locations that leads you to your final destination.

- 1 Select **Navigation > Courses > Course Creator > Add First Location**.
- 2 Select an option:
 - To select your current location on the map, select **Current Location**.
 - To select a saved location, select **Saved**, and select a location.
 - To select a location for which you recently searched, select **Recent Finds**, and select a location.
 - To select a location on the map, select **Use Map**, and select a location.
 - To browse for and select a point of interest, select **POI Categories**, and select a nearby point of interest.

- To select a city, select **Cities**, and select a nearby city.
- To select an address, select **Addresses**, and enter the address.
- To select an intersection, select **Intersections**, and enter the street names.
- To use coordinates, select **Coordinates**, and enter the coordinates.


3 Select **Use**.

4 Select **Add Next Location**.

5 Repeat steps 2 through 4 until you have selected all locations for the route.

6 Select **View Map**.

The device calculates your route, and a map of the route appears.

TIP: You can select  to view an elevation plot of the route.

7 Select **Ride**.

Following a Course From the Web

Before you can download a course from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect, page 75*).

1 Connect the device to your computer using the USB cable.

2 Go to www.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 **Navigation > Courses > Saved Courses**.


7 Select the course.

8 Select **Ride**.

Creating and Riding a Round-Trip Course

The device can create a round-trip course based on a specified distance, starting location, and direction of navigation.

- 1 Select **Navigation** > **Courses** > **Round-Trip Course**.
- 2 Select **Distance**, and enter the total distance for the course.
- 3 Select **Start Location**.
- 4 Select an option:
 - To select your current location on the map, select **Current Location**.
 - To select a saved location, select **Saved**, and select a location.
 - To select a location for which you recently searched, select **Recent Finds**, and select a location.
 - To select a location on the map, select **Use Map**, and select a location.
 - To browse for and select a point of interest, select **POI Categories**, and select a nearby point of interest.
 - To select a city, select **Cities**, and select a nearby city.
 - To select an address, select **Addresses**, and enter the address.
 - To select an intersection, select **Intersections**, and enter the street names.
 - To use coordinates, select **Coordinates**, and enter the coordinates.
- 5 Select **Start Direction**, and select a direction heading.
- 6 Select **Search**.

TIP: You can select  to search again.
- 7 Select a course to view it on the map.

TIP: You can select ◀ and ▶ to view the other courses.

8 Select Ride.

Tips for Training with Courses

- Use turn guidance ([Course Options, page 46](#)).
- If you include a warmup, select ▶ to begin the course, and warm up as normal.
- Stay away from your course path as you warm up. When you are ready to begin, head toward your course. When you are on any part of the course path, a message appears.
NOTE: As soon as you select ▶, your Virtual Partner starts the course and does not wait for you to warm up.
- Scroll to the map to view the course map.
If you stray from the course, a message appears.

Viewing Course Details

- 1 Select **Navigation > Courses > Saved Courses**.
- 2 Select a course.
- 3 Select an option:
 - Select **Summary** to view details about the course.
 - Select **Map** to view the course on the map.
 - Select **Elevation** to view an elevation plot of the course.
 - Select **Laps** to select a lap and view additional information about each lap.



Displaying a Course on the Map

For each course saved to your device, you can customize how it appears on the map. For example, you can set your commute course to always display on the map in yellow. You can have an alternate course display in green. This allows you to see the courses while you are riding, but not follow or navigate a particular course.



- 1 Select **Navigation** > **Courses** > **Saved Courses**.
- 2 Select the course.
- 3 Select **Settings**.
- 4 Select **Always Display** to make the course appear on the map.
- 5 Select **Color**, and select a color.
- 6 Select **Course Points** to include course points on the map.

The next time you ride near the course, it appears on the map.

Stopping a Course

- 1 Scroll to the map.
- 2 Select  > .

Deleting a Course

- 1 Select **Navigation** > **Courses** > **Saved Courses**.
- 2 Select a course.
- 3 Select  > .

Course Options

Select **Navigation** > **Courses** > **Saved Courses** >  > **Course Options**.


Turn Guidance: Enables or disables turn prompts.

Off Crs. Warnings: Alerts you if you stray from the course.

Search: Allows you to search for saved courses by name.

Delete: Allows you to delete all or multiple saved courses from the device.

Route Settings

Select  > **Settings** > **Activity Profiles**, select a profile, and select **Navigation** > **Routing**.

Routing Mode: Sets the transportation method to optimize your route.

Calculation Method: Sets the method used to calculate your route.


Lock on Road: Locks the position icon, which represents your position on the map, onto the nearest road.

Recalculation: Automatically recalculates the route when you deviate from the route.

Avoidance Setup: Sets the road types to avoid while navigating.

Selecting an Activity for Route Calculation


You can set the device to calculate the route based on activity type.

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Navigation** > **Routing** > **Routing Mode**.

4 Select an option to calculate your route.

For example, you can select **Tour Cycling** for on-road navigation or **Mountain Biking** for off-road navigation.

Map Settings

Select  > **Settings** > **Activity Profiles**, select a profile, and select **Navigation** > **Map**.

Orientation: Sets how the map is shown on the page.

Auto Zoom: Automatically selects a zoom level for the map. When **Off** is selected, you must zoom in or out manually.


Map Detail: Sets the level of detail on the map. More detail may cause the map to draw slower.

Guide Text: Sets when the turn-by-turn navigation prompts are shown (requires routable maps).

Map Visibility: Allows you to set advanced map features.

Map Information: Enables or disables the maps currently loaded on the device.

Changing the Map Orientation

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Navigation** > **Map** > **Orientation**.
- 4 Select an option:
 - Select **North Up** to show north at the top of the page.

- Select **Track Up** to show your current direction of travel at the top of the page.
- Select **3D Mode** to display the map in three dimensions.

Bluetooth® Connected Features

The Edge device has Bluetooth connected features for your compatible smartphone or fitness device. Some features require you to install Garmin Connect mobile on your smartphone. Go to www.garmin.com/intosports/apps for more information.

NOTE: Your device must be connected to your Bluetooth enabled smartphone to take advantage of some features.

Live Track: 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.

Group Track: Allows you to keep track of other riders in your group using Live Track directly on screen and in real time.

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

Course and workout downloads from Garmin Connect: Allows you to search for activities on Garmin Connect using your smartphone and send them to your device.

Device to device transfers: Allows you to wirelessly transfer files to another compatible Edge device.

Social media interactions: Allows you to post an update to your favorite social

media website when you upload an activity to Garmin Connect.



Weather updates: Sends real-time weather conditions and alerts to your device.

Notifications: Displays phone notifications and messages on your device.

Audio prompts: Allows the Garmin Connect Mobile app to play status announcements on your smartphone during a ride.

Incident detection: Allows the Garmin Connect Mobile app to send a message to your emergency contacts when the Edge device detects an incident.

Pairing Your Smartphone

- 1 Go to www.garmin.com/intosports/apps, and download the Garmin Connect Mobile app to your smartphone.
- 2 Bring your smartphone within 10 m (33 ft.) of your device.
- 3 From your device, select  > **Settings** > **Bluetooth** > **Enable** > **Pair Smartphone**, and follow the on-screen instructions.
- 4 Open the Garmin Connect Mobile app.
- 5 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 menu, select **Garmin Devices** >  in the Garmin Connect Mobile app, and follow the on-screen instructions.
- 6 Follow the on-screen instructions to enable phone notifications (optional).

NOTE: Phone notifications require a compatible smartphone equipped

with Bluetooth Smart wireless technology. Go to www.garmin.com/ble for compatibility information.

Playing Audio Alerts During Your Activity

Before you can set up audio alerts, you must have a smartphone with the Garmin Connect Mobile app paired to your Edge device.

You can set the Garmin Connect Mobile app to play motivational status announcements on your smartphone during a run or other activity. Audio alerts include the lap number and lap time, pace or speed, and ANT+ sensor data. During an audio alert, the Garmin Connect mobile app mutes the primary audio of the smartphone to play the announcement. You can customize the volume levels 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**.

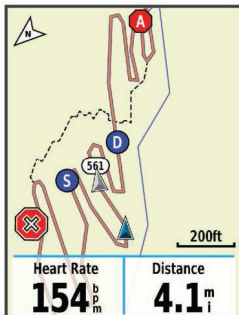
Starting a Group Track Session

Before you can start a Group Track session, you must have a Garmin Connect account, a compatible smartphone, and the Garmin Connect Mobile app.

These instructions are for starting a Group Track session with Edge 820 devices. If riders in your group have other Edge models, you can see them on the map. The other Edge models cannot display Group Track riders on the map.

- 1 Go outside, and turn on the Edge device.

- 2 Pair your smartphone with the Edge device ([Pairing Your Smartphone, page 49](#)).
- 3 On the Edge device, select  > **Settings** > **Group Track** to enable viewing connections on the map screen.
- 4 In the Garmin Connect Mobile app, from the settings menu, select **Live Track** > **Group Track**.
- 5 Select **Visible to** > **All Connections**.
NOTE: If you have more than one compatible device, you must select a device for the Group Track session.
- 6 Select **Start Live Track**.
- 7 On the Edge device, select  , and go for a ride.
- 8 Scroll to the map to view your connections.



You can tap an icon on the map to view location and heading information for other riders in the Group Track session.

9 Scroll to the Group Track list.

You can select a rider from the list, and that rider appears centered on the map.

Tips for Group Track Sessions



The Group Track feature allows you to keep track of other riders in your group using Live Track directly on the screen. All riders in the group must be your connections in your Garmin Connect account.

- Pair your Edge device with your smartphone using Bluetooth technology.
- In the Garmin Connect Mobile app, from the settings menu, select **Connections** to update the list of riders for your Group Track session.
- Make sure all of your connections pair to their smart phone and start a Live Track session in the Garmin Connect Mobile app. Make sure all your connections are in range (16 km or 10 mi.).
- During a Group Track session, scroll to the map to view your connections.
- Stop riding before you attempt to view location and heading information for other riders in the Group Track session.

Transferring Files to Another Edge Device

You can transfer courses, segments, and workouts wirelessly from one compatible Edge device to another using Bluetooth technology.

- 1 Turn on both Edge devices, and bring them within range (3 m) of each other.

- 2 From the device that contains the files, select  > **Settings** > **Device Transfers** > **Share Files**.
- 3 Select a file type to share.
- 4 Select one or more files to transfer.
- 5 From the device that receives the files, select  > **Settings** > **Device Transfers**.
- 6 Select a nearby connection.
- 7 Select one or more files to receive.

A message appears on both devices after the file transfer is complete.

Incident Detection

CAUTION

Incident detection is a supplemental feature primarily designed for road use. Incident detection should not be relied on as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect Mobile app does not contact emergency services on your behalf.

When an incident is detected by your Edge device with GPS enabled, the Garmin Connect Mobile app can send an automated text message and email with your name and GPS location to your emergency contacts.

A message appears on your device and paired smartphone indicating your contacts will be informed after 30 seconds have elapsed. If assistance is not needed, you can cancel the automated emergency message.

Before you can enable incident detection on your device, you must set up emergency contact information in the Garmin Connect Mobile app. Your

paired smartphone must be equipped with a data plan and be in an area of network coverage where data is available. Your emergency contacts must be able to receive text messages (standard text messaging rates may apply).

Setting Up Incident Detection

- 1 Go to www.garmin.com/intosports/apps, and download the Garmin Connect Mobile app to your smartphone.
- 2 Pair your smartphone with your device (*Pairing Your Smartphone, page 49*).
- 3 Set up your emergency contacts and rider information in the Garmin Connect Mobile app (*Setting Up Rider Information and Emergency Contacts, page 54*).
- 4 Enable incident detection on your device (*Turning Incident Detection On and Off, page 55*).
- 5 Enable GPS on your device (*Changing the Satellite Setting, page 84*).

Setting Up Rider Information and Emergency Contacts

- 1 Open the Garmin Connect Mobile app on your smartphone.
- 2 From the app settings, select **Incident Detection**.
- 3 Enter your rider information and your emergency contacts.

Your selected contacts receive a message identifying them as emergency contacts for incident detection.

Turning Incident Detection On and Off

Select  > **Settings** > **System** > **Incident Detection**.

Viewing Your Emergency Contacts

Before you can view your emergency contacts on your device, you must set up your rider information and emergency contacts in the Garmin Connect Mobile app.

Select  > **Contacts**.

Your emergency contacts' names and phone numbers appear.

Cancelling an Automated Message

When an incident is detected by your device, you can cancel the automated emergency message on your device or your paired smartphone before it is sent to your emergency contacts.

Select **Cancel** >  before the end of the 30-second countdown.

Sending a Status Update After an Incident

Before you can send a status update to your emergency contacts, your device must detect an incident and send an automated emergency message to your emergency contacts.

You can send a status update to your emergency contacts informing them you are not in need of assistance.

- 1 Swipe down from the top of the screen to view the connections screen.
- 2 Select **Incident Detected** > **Send I'm Okay**.

A message is sent to all emergency contacts.

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>.

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 Snap the heart rate monitor module ① onto the strap.



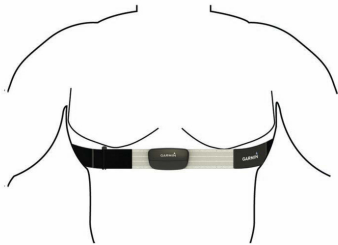
The Garmin® logos (on the module and the strap) should be right-side up.

- 2 Wet the electrodes ② and the contact patches ③ on the back of the strap to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 3 Wear the heart rate monitor with the Garmin logos facing right-side up. The hook ④ and loop ⑤ connection should be on your right side.
- 4 Wrap the strap 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.

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

Before you can use the recovery advisor feature, you must put on the heart rate monitor, and pair it with your device ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)). If your device was packaged with a heart rate monitor, the device and sensor are already paired. For the most accurate estimate, complete the user profile setup ([Setting Up Your User Profile, page 81](#)), and set your maxi-

imum heart rate ([Setting Your Heart Rate Zones, page 61](#)).

1 Select  > **My Stats** > **Recovery Advisor** > **Enable**.

2 Go for a ride.

Within the first several minutes of your ride, a recovery check appears, showing your real-time state of recovery.

3 After your ride, select **Save Ride**.

The recovery time appears. The maximum time is 4 days, and the minimum time is 6 hours.


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. VO2 max. estimates are provided and supported by Firstbeat. You can use your Garmin device paired with a compatible heart rate monitor and power meter to display your cycling VO2 max. estimate.

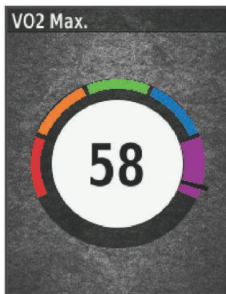
Getting Your VO2 Max. Estimate

Before you can view your VO2 max. estimate, you must put on the heart rate monitor, install the power meter, and pair them with your device ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)). If your device was packaged with a heart rate monitor, the device and sensor are already paired. For the most accurate estimate, complete the user profile setup ([Setting Up Your User Profile, page 81](#)), and set your maximum heart rate ([Setting Your Heart Rate Zones, page 61](#)).

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 Ride**.
- 3 Select  > **My Stats** > **VO2 Max..**

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 104*), and go to www.CooperInstitute.org.

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 Stress Score

Before you can view your stress score, you must put on a chest heart rate monitor and pair it with your device (*Pairing Your ANT+ Sensors, page 65*).


Stress score is the result of a three-minute test performed while standing still, where the Edge device analyzes heart rate variability to determine your overall stress. Training, sleep, nutrition, and general life stress all impact how an athlete 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 workout 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 **My Stats > Stress Score > Measure**.
- 2 Stand still, and rest for 3 minutes.

Setting Your Heart Rate Zones

The device uses your user profile information from the initial setup to determine your heart rate zones. You can manually adjust the heart rate zones according to your fitness goals ([Fitness Goals, page 62](#)). For the most accurate calorie data during your activity, you should set your maximum heart rate, resting heart rate, and heart rate zones.

- 1 Select  **> My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones**.
- 2 Enter your maximum and resting heart rate values.

The zone values update automatically, but you can also edit each value manually.

- 3 Select **Based On:**.
- 4 Select an option:
 - Select **BPM** to view and edit the zones in beats per minute.
 - Select **% Max.** 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 resting heart rate.

About Heart Rate Zones

Many athletes use heart rate zones to measure and increase their cardiovascu-

lar 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.

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 103](#)) 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.

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.
- Tighten the strap on your chest.

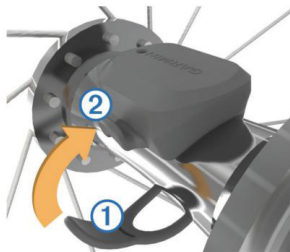
- Warm up for 5–10 minutes.
- Follow the care instructions ([Caring for the Heart Rate Monitor, page 94](#)).
- Wear a cotton shirt or thoroughly wet both sides of the strap. Synthetic fabrics that rub or flap against the heart rate monitor can create static electricity that interferes with heart rate signals.
- Move away from sources that can interfere with your heartrate monitor. Sources of interference may include strong electromagnetic fields, some 2.4 GHz wireless sensors, high-voltage powerlines, electric motors, ovens, microwave ovens, 2.4 GHz cordless phones, and wireless LAN access points.

Installing the Speed Sensor

NOTE: If you do not have this sensor, you can skip this task.

TIP: Garmin recommends you secure your bike on a stand while installing the sensor.

- 1 Place and hold the speed sensor on top of the wheel hub.
- 2 Pull the strap ① around the wheel hub, and attach it to the hook ② on the sensor.



The sensor may be tilted when installed on an asymmetrical hub. This does not affect operation.

- 3 Rotate the wheel to check for clearance.

The sensor should not contact other parts of your bike.

NOTE: The LED flashes green for five seconds to indicate activity after two revolutions.

Installing the Cadence Sensor

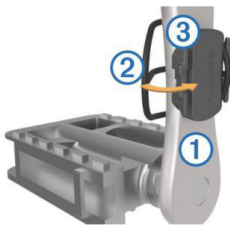
NOTE: If you do not have this sensor, you can skip this task.

TIP: Garmin recommends you secure your bike on a stand while installing the sensor.

- 1 Select the band size that fits your crank arm securely.

The band you select should be the smallest one that stretches across the crank arm.

- 2 On the non-drive side, place and hold the flat side of the cadence sensor on the inside of the crank arm.
- 3 Pull the bands ① around the crank arm, and attach them to the hooks ② on the sensor.



4 Rotate the crank arm to check for clearance.

The sensor and bands should not contact any part of your bike or shoe.

NOTE: The LED flashes green for five seconds to indicate activity after two revolutions.

5 Take a 15 minute test ride and inspect the sensor and bands to ensure there is no evidence of damage.

About the Speed and Cadence Sensors

Cadence data from the cadence sensor is always recorded. If no speed and cadence sensors are paired with the device, GPS data is used to calculate the speed and distance.

Cadence is your rate of pedaling or “spinning” measured by the number of revolutions of the crank arm per minute (rpm).

Data Averaging for Cadence or Power

The non-zero data-averaging setting is available if you are training with an optional cadence sensor or power meter. The default setting excludes zero values that occur when you are not pedaling.

You can change the value of this setting ([Data Recording Settings, page 90](#)).

Pairing Your ANT+ Sensors


Before you can pair, you must put on the heart rate monitor or install the sensor.

Pairing is the connecting of ANT+ wireless sensors, for example, connecting a

heart rate monitor with your Garmin device.

- 1 Bring the device within 3 m (10 ft.) of the sensor.

NOTE: Stay 10 m (33 ft.) away from other riders' ANT+ sensors while pairing.

- 2 Select  > **Settings** > **Sensors** > **Add Sensor**.

- 3 Select an option:

- Select a sensor type.
- Select **Search All** to search for all nearby sensors.

A list of available sensors appears.

- 4 Select one or more sensors to pair with your device.

- 5 Select **Add**.


When the sensor is paired with your device, the sensor status is Connected. You can customize a data field to display sensor data.

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™).
- 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 67](#)).
- Use range alerts to be notified when you reach a specified power zone ([Setting Range Alerts, page 84](#)).
- Customize the power data fields ([Customizing the Data Screens, page 83](#)).

Setting Your Power Zones


The values for the zones are default values and may not match your personal abilities. You can manually adjust your zones on the device or using Garmin Connect. If you know your functional threshold power (FTP) value, you can enter it and allow the software to calculate your power zones automatically.

- 1 Select  > **My Stats** > **Training Zones** > **Power Zones**.
- 2 Enter your FTP value.
- 3 Select **Based On**:
- 4 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.

Calibrating Your Power Meter

Before you can calibrate your power meter, you must install it, pair it with your device, and begin actively recording data with it.

For calibration instructions specific to your power meter, see the manufacturer's instructions.

- 1 Select  > **Sensors**.
- 2 Select your power meter.
- 3 Select **Calibrate**.
- 4 Keep your power meter active by pedaling until the message appears.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Pedal-Based Power

Vector measures pedal-based power.

Vector measures the force you apply a few hundred times every second. Vector also measures your cadence or rotational pedaling speed. By measuring the force, the direction of force, the rotation of the crank arm, and time, Vector can determine power (watts). Because Vector independently measures left and right leg power, it reports your left-right power balance.

NOTE: The Vector S system does not provide left-right power balance.

Cycling Dynamics

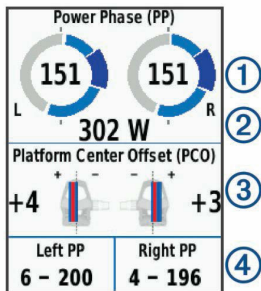
Cycling dynamics metrics measure how you apply power throughout the pedal stroke, and where you apply power on the pedal, allowing you to understand your particular way of riding. Understanding how and where you produce power allows you to train more efficiently and evaluate your bike fit.

Using Cycling Dynamics

Before you can use cycling dynamics, you must pair the Vector power meter with your device ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)).

NOTE: Recording cycling dynamics uses additional device memory.

- 1 Go for a ride.
- 2 Scroll to the cycling dynamics screen to view your peak power phase ①, total power phase ②, and platform center offset ③.



- 3 If necessary, hold a data field ④ to change it ([Customizing the Data Screens, page 83](#)).

NOTE: The two data fields at the bottom of the screen can be customized.

You can send the ride to your Garmin Connect account to view additional cycling dynamics data ([Sending Your Ride to Garmin Connect, page 75](#)).

Power Phase Data


Power phase is the pedal stroke region (between the start crank angle and the end crank angle) where you produce positive power.

Platform Center Offset

Platform center offset is the location on the pedal platform where you apply force.

Customizing Vector Features

Before you can customize Vector features, you must pair a Vector power meter with your device.

- 1 Select  > **Settings** > **Sensors**.
- 2 Select the Vector power meter.
- 3 Select **Sensor Details** > **Vector Features**.
- 4 Select an option.
- 5 If necessary, select the toggle switches to turn on or off torque efficiency, pedal smoothness, and cycling dynamics.

Updating the Vector Software Using the Edge Device

Before you can update the software, you must pair your Edge device with your Vector system.

- 1 Send your ride data to your Garmin Connect account ([Sending Your Ride to Garmin Connect, page 75](#)). Garmin Connect automatically looks for software updates and sends them to your Edge device.
- 2 Bring your Edge device within range (3 m) of the sensor.
- 3 Rotate the crank arm a few times. The Edge device prompts you to install all pending software updates.
- 4 Follow the on-screen instructions.

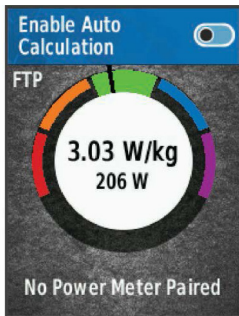
Getting Your FTP Estimate

The device uses your user profile information from the initial setup to estimate your functional threshold power (FTP). For a more accurate FTP value,

you can conduct an FTP test using a paired power meter ([Conducting an FTP Test, page 72](#)) and heart rate monitor.

Select  > **My Stats** > **FTP**.

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 102](#)).

Conducting an FTP Test

Before you can conduct a test to determine your functional threshold power (FTP), you must have a paired power meter and heart rate monitor ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)).

- 1 Select  > **My Stats** > **FTP** > **FTP Test** > **Ride**.
- 2 Select  to start the timer.


After you begin your ride, the device displays each step of the test, the target, and current power data. A message appears when the test is complete.

- 3 Select  to stop the timer.
- 4 Select **Save Ride**.

Your FTP appears as a value measured in watts per kilogram, your power output in watts, and a position on the color gauge.

Automatically Calculating FTP

Before you can conduct a test to determine your functional threshold power (FTP), you must have a paired power meter and heart rate monitor ([Pairing Your ANT+ Sensors, page 65](#)).

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

Your FTP appears as a value measured in watts per kilogram, your power output in watts, and a position on the color gauge.

Using Electronic Shifters

Before you can use compatible electronic shifters, such as Shimano® Di2™ shifters, you must pair them with your device (*Pairing Your ANT+ Sensors, page 65*). You can customize the optional data fields (*Customizing the Data Screens, page 83*). The Edge device displays current adjustment values when the sensor is in adjustment mode.

Situational Awareness

Your Edge 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 Edge software before pairing Varia devices (*Updating the Software, page 100*).


History

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

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

When the device memory is full, a message appears. The device does not automatically delete or overwrite your history. Upload your history to Garmin Connect periodically to keep track of all your ride data.

Viewing Your Ride


- 1 Select  > **History** > **Rides**.
- 2 Select a ride.

- 3 Select an option.

Viewing Your Time in Each Training Zone

Before you can view your time in each training zone, you must pair your device with a compatible heart rate monitor or power meter, complete an activity, and save the activity.

Viewing your time in each heart rate and power zone can help you adjust your training intensity. You can adjust your power zones ([Setting Your Power Zones, page 67](#)) and your heart rate zones ([Setting Your Heart Rate Zones, page 61](#)) to match your goals and abilities. You can customize a data field to display your time in training zones during your ride ([Customizing the Data Screens, page 83](#)).

- 1 Select  > **History > Rides**.
- 2 Select a ride.
- 3 Select **Time in HR Zone** or **Time in Power Zone**.

Viewing Data Totals

You can view the accumulated data you have saved to the device, including the number of rides, time, distance, and calories.

Select  > **History > Totals**.

Deleting a Ride

- 1 Select  > **History > Rides**.
- 2 Select a ride.
- 3 Select  > .

Sending Your Ride to Garmin Connect

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly dry the USB port, the weather cap, and the surrounding area before charging or connecting to a computer.

- 1 Pull up the weather cap ① from the USB port ② .



- 2 Plug the small end of the USB cable into the USB port on the device.
- 3 Plug the large end of the USB cable into a computer USB port.
- 4 Go to www.garminconnect.com/start.
- 5 Follow the on-screen instructions.

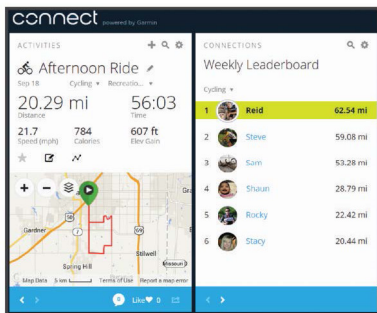
Garmin Connect

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 www.garminconnect.com/start.

Store your activities: After you complete and save an activity with your device, you can upload that activity to Garmin Connect 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, cadence, 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.

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.

Wi-Fi® Connected Features

The Edge device has Wi-Fi connected features. The Garmin Connect Mobile application is not required for you to use Wi-Fi connectivity.

NOTE: Your device must be connected to a wireless network to take advantage of these features.

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

Courses, workouts, and training plans: Activities previously selected from Garmin Connect are sent wirelessly to your device.

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.

Setting Up Wi-Fi Connectivity

- 1 Go to www.garminconnect.com/start, and download the Garmin Express™ application.
- 2 Follow the on-screen instructions to set up Wi-Fi connectivity with Garmin Express.

Wi-Fi Settings

Select  > **Settings** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Enables Wi-Fi wireless technology.

NOTE: Other Wi-Fi settings appear only when Wi-Fi is enabled.

Auto Upload: Allows you to upload activities automatically over a known wireless network.

Add Network: Connects your device to a wireless network.

Data Recording

The device uses smart recording. It records key points where you change direction, speed, or heart rate.

When a power meter is paired, the device records points every second. Recording points every second provides an extremely detailed track, and uses more of the available memory.

For information about data averaging for cadence and power, see [Data Averaging for Cadence or Power, page 65](#).

Data Management

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

Connecting the Device to Your Computer

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly dry the USB port, the weather cap, and the surrounding area before charging or connecting to a computer.

- 1 Pull up the weather cap from the mini-USB port.
- 2 Plug the small end of the USB cable into the mini-USB port.
- 3 Plug the large end of the USB cable into a computer USB port.

Your device appears as a removable drive in My Computer on Windows computers and as a mounted volume on Mac computers.

Transferring Files to Your Device

- 1 Connect the device to your computer.

On Windows computers, the device appears as a removable drive or a portable device. On Mac computers, the device appears as a mounted volume.

NOTE: Some computers with multiple network drives may not display device drives properly. See your operating system documentation to learn how to map the drive.

- 2 On your computer, open the file browser.
- 3 Select a file.
- 4 Select **Edit > Copy**.
- 5 Open the portable device, drive, or volume for the device.
- 6 Browse to a folder.
- 7 Select **Edit > Paste**.

The file appears in the list of files in the device memory.

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.

Customizing Your Device

Connect IQ Downloadable Features

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

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 device, such as new outdoor and fitness activity types.

Profiles

The Edge has several ways for you to customize the device, including profiles. Profiles are a collection of settings that optimize your device based on how you are using it. For example, you can create different settings and views for training and mountain biking.


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

Activity Profiles: You can create activity profiles for each type of biking. For example, you can create a separate activity profile for training, for racing, and for mountain biking. The activity profile includes customized data pages, activity totals, alerts, training zones (such as heart rate and speed), training settings (such as Auto Pause® and Auto Lap®), and navigation settings.

User Profile: You can update your gender, age, weight, height, and lifetime athlete settings. The device uses this information to calculate accurate ride data.

Setting Up Your User Profile

You can update your gender, age, weight, height, and lifetime athlete settings. The device uses this information to calculate accurate ride data.

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

About Lifetime Athletes

A lifetime athlete is an individual who has trained intensely for many years



(with the exception of minor injuries) and has a resting heart rate of 60 beats per minute (bpm) or less.

About Training Settings

The following options and settings allow you to customize your device based on your training needs. These settings are saved to an activity profile. For example, you can set time alerts for your racing profile and you can set an Auto Lap position trigger for your mountain biking profile.

Updating Your Activity Profile

You can customize ten activity profiles. You can customize your settings and data fields for a particular activity or trip.


- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select an option:
 - Select a profile.
 - Select  > **Add**.
- 3 If necessary, edit the name and color for the profile.
- 4 Select an option:
 - Select **Data Screens** to customize the data screens and data fields (*Customizing the Data Screens, page 83*).
 - Select **Default Ride Type** to set the type of ride that is typical for this activity profile, such as commuting.
TIP: After a ride that is not typical, you can manually update the ride type. Accurate ride type data is important for creating bike friendly courses.

- Select **GPS Mode** to turn off GPS (*Training Indoors, page 36*) or change the satellite setting (*Changing the Satellite Setting, page 84*).
- Select **Navigation** to customize the map settings (*Map Settings, page 47*) and routing settings (*Route Settings, page 46*).
- Select **Alerts** to customize your training alerts (*Alerts, page 84*).
- Select **Auto Features > Auto Lap** to set how laps are triggered (*Marking Laps by Position, page 86*).
- Select **Auto Features > Auto Pause** to change when the timer automatically pauses (*Using Auto Pause, page 87*).
- Select **Auto Features > Auto Sleep** to automatically enter sleep mode after five minutes of inactivity (*Using Auto Sleep, page 88*).
- Select **Auto Features > Auto Scroll** to customize the display of the training data screens when the timer is running (*Using Auto Scroll, page 88*).
- Select **Timer Start Mode** to customize how the device detects the start of a ride and automatically starts the timer (*Starting the Timer Automatically, page 88*).

All changes are saved to the activity profile.

Customizing the Data Screens

You can customize data screens for each activity profile.

- 1 Select  > **Settings > Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Data Screens**.
- 4 Select a data screen.

- 5 If necessary, enable the data screen.
- 6 Select the number of data fields to appear on the screen.
- 7 Select ✓ .
- 8 Select a data field to change it.
- 9 Select ✓ .

Changing the Satellite Setting

For increased performance in challenging environments and faster GPS position location, you can enable GPS+GLONASS. Using the GPS+GLONASS setting reduces battery life more quickly than using only GPS.

- 1 Select ☰ > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **GPS Mode**.
- 4 Select an option.



Alerts

You can use alerts to train toward specific time, distance, calorie, heart rate, cadence, and power goals. Alert settings are saved with your activity profile.

Setting Range Alerts

If you have an optional heart rate monitor, cadence sensor, or power meter, you can set up range alerts. A range alert notifies you when the device measurement is above or below a specified range of values. For example, you can set the device to alert you when your cadence is below 40 RPM and over 90 RPM. You can also use a training zone ([Training Zones, page 36](#)) for the



range alert.

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Alerts**.
- 4 Select **Heart Rate Alert**, **Cadence Alert**, or **Power Alert**.
- 5 If necessary, turn on the alert.
- 6 Select the minimum and maximum values, or select zones.
- 7 If necessary, select .

Each time you exceed or drop below the specified range, a message appears. The device also beeps if audible tones are turned on ([Turning the Device Tones On and Off, page 91](#)).

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  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Alerts**.
- 4 Select **Time Alert**, **Distance Alert**, or **Calorie Alert**.
- 5 Turn on the alert.
- 6 Enter a value.
- 7 Select .

Each time you reach the alert value, a message appears. The device also beeps






if audible tones are turned on ([Turning the Device Tones On and Off, page 91](#)).

Auto Lap

Marking Laps by Position


TH

You can use the Auto Lap feature to mark the lap at a specific position automatically. This feature is helpful for comparing your performance over different parts of a ride (for example, a long climb or training sprints). During courses, you can use the By Position option to trigger laps at all of the lap positions saved in the course.

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Auto Lap** > **Auto Lap Trigger** > **By Position** > **Lap At**.
- 4 Select an option:
 - Select **Lap Press Only** to trigger the lap counter each time you select  and each time you pass any of those locations again.
 - Select **Start and Lap** to trigger the lap counter at the GPS location where you select  and at any location during the ride where you select .
 - Select **Mark and Lap** to trigger the lap counter at a specific GPS location marked before the ride and at any location during the ride where you select .
- 5 If necessary, customize the lap data fields ([Customizing the Data Screens, page 83](#)).

Marking Laps by Distance


You can use the Auto Lap feature to mark the lap at a specific distance automatically. This feature is helpful for comparing your performance over different parts of a ride (for example, every 10 miles or 40 kilometers).

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Auto Features** > **Auto Lap** > **Auto Lap Trigger** > **By Distance** > **Lap At**.
- 4 Enter a value.
- 5 If necessary, customize the lap data fields ([Customizing the Data Screens, page 83](#)).

Using Auto Pause

You can use the Auto Pause feature to pause the timer automatically when you stop moving or when your speed drops below a specified value. This feature is helpful if your ride 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  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Auto Features** > **Auto Pause**.
- 4 Select an option:
 - Select **When Stopped** to pause the timer automatically when you stop moving.
 - Select **Custom Speed** to pause the timer automatically when your speed

drops below a specified value.


- 5 If necessary, customize optional time data fields (*Customizing the Data Screens, page 83*).

TH

Using Auto Sleep


You can use the Auto Sleep feature to automatically enter sleep mode after 5 minutes of inactivity. During sleep mode, the screen is turned off and the ANT+ sensors, Bluetooth, and GPS are disconnected.

Wi-Fi continues to run while the device is asleep.

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Auto Features** > **Auto Sleep**.



Using Auto Scroll

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

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Auto Features** > **Auto Scroll**.
- 4 Select a display speed.

Starting the Timer Automatically

This feature automatically detects when your device has acquired satellites and is moving. It starts the timer or reminds you to start the timer so you can record your ride data.

- 1 Select  > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Select a profile.
- 3 Select **Timer Start Mode**.
- 4 Select an option:
 - Select **Manual**, and select  to start the timer.
 - Select **Prompted** to display a visual reminder when your each the start notice speed.
 - Select **Auto** to start the timer automatically when your each the start notice speed.

Bluetooth Settings

Select  > **Settings** > **Bluetooth**.

Enable: Enables Bluetooth wireless technology.

NOTE: Other Bluetooth settings appear only when Bluetooth wireless technology is enabled.

Friendly Name: Allows you to enter a friendly name that identifies your devices with Bluetooth wireless technology.

Pair Smartphone: Connects your device with a compatible Bluetooth enabled smartphone. This setting allows you to use Bluetooth connected features, including LiveTrack and activity uploads to Garmin Connect.

Call and Text Alerts: Allows you to enable phone notifications from your compatible smartphone.

Missed Calls and Texts: Displays missed phone notifications from your compatible smartphone.

System Settings

Select  > **Settings** > **System**.

- Display Settings (*Display Settings, page 90*)
- Data Recording Settings (*Data Recording Settings, page 90*)
- Unit Settings (*Changing the Units of Measure, page 91*)
- Tone Settings (*Turning the Device Tones On and Off, page 91*)
- Language Settings (*Changing the Device Language, page 91*)

Display Settings

Select  > **Settings** > **System** > **Display**.

Brightness: Sets the backlight brightness.

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

Color Mode: Sets the device to display day or night colors. You can select the Auto option to allow the device to set day or night colors automatically based on the time of day.

Screen Capture: Allows you to save the image of the device screen.

Data Recording Settings

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

Recording Interval: Controls how the device records activity data. The Smart option records key points where you change direction, speed, or heart rate. The 1 Sec option records points every second. It creates a very detailed record of your activity and increases the size of the stored activity file.


Cadence Averaging: Controls whether the device includes zero values for

cadence data that occur when you are not pedaling ([Data Averaging for Cadence or Power, page 65](#)).

Power Averaging: Controls whether the device includes zero values for power data that occur when you are not pedaling ([Data Averaging for Cadence or Power, page 65](#)).

Changing the Units of Measure


You can customize units of measure for distance and speed, elevation, temperature, weight, position format, and time format.

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

Turning the Device Tones On and Off


Select  > **Settings** > **System** > **Tones**.

Changing the Device Language

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

Changing the Configuration Settings

You can modify all of the settings you configured in the initial setup.

- 1 Select  > **Settings** > **System** > **Device Reset** > **Initial Setup**.
- 2 Follow the on-screen instructions.

Time Zones

Each time you turn on the device and acquire satellites or sync with your

smartphone, the device automatically detects your time zone and the current time of day.

Device Information

Specifications

Edge Specifications

Battery type	Rechargeable, built-in lithium-ion battery
Battery life	12 hr., typical usage
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	Wi-Fi wireless technology
Water rating	IEC 60529 IPX7*

*The device withstands incidental exposure to water of up to 1 m for up to 30 min. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

Heart Rate Monitor Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 volts
Battery life	Up to 4.5 yr. at 1 hr./day

Operating temperature range	From -5° to 50°C (from 23° to 122°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water resistance	3 ATM*

*The device withstands incidental exposure to water of up to 1 m for up to 30 min. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

Speed Sensor and Cadence Sensor Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 volts
Battery life	Approximately 12 months (1 hour per day)
Operating temperature range	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
Water rating	1 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 10 m. For more information, go to www.garmin.com/waterrating.

Device Care

NOTICE

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

Never use a hard or sharp object to operate the touchscreen, or damage may result.

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

Secure the weather cap tightly to prevent damage to the USB port.

Cleaning the Device

- 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.

Caring for the Heart Rate Monitor

NOTICE

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

- Go to Garmin.com/HRMcare for detailed washing instructions.
- Rinse the strap after every use.
- Machine wash the strap after every seven uses.
- Do not put the strap in a dryer.
- When drying the strap, hang it up or lay it flat.
- To prolong the life of your heart rate monitor, unsnap the module when not in use.

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 Use a small Phillips screwdriver to remove the four screws on the back of the module.
- 2 Remove the cover and battery.



- 3 Wait 30 seconds.
- 4 Insert the new battery with the positive side facing up.
NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.
- 5 Replace the back cover and the four screws.

NOTE: Do not overtighten.

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

Replacing the Speed Sensor or Cadence Sensor Battery

The LED flashes red to indicate a low battery level after two revolutions.

- 1 Locate the circular battery cover ① on the back of the sensor.



- 2 Twist the cover counter-clockwise until the marker points to unlocked and the cover is loose enough to remove.
- 3 Remove the cover and the battery ② .
TIP: You can use a piece of tape ③ or a magnet to remove the battery from the cover.



- 4 Wait 30 seconds.
- 5 Insert the new battery into the cover, observing polarity.
NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.
- 6 Twist the cover clockwise until the marker points to locked.
NOTE: The LED flashes red and green for a few seconds after battery replacement. When the LED flashes green and then stops flashing, the device is active and ready to send data.
If the device stops responding, you may need to reset it. This does not erase any of your data or settings.

Troubleshooting

Resetting the Device

If the device stops responding, you may need to reset it. This does not erase any of your data or settings.

Hold  for 10 seconds.

The device resets and turns on.

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.

Select  > **Settings** > **System** > **Device Reset** > **Factory Reset** > .


Maximizing Battery Life

- Turn on **Battery Save Mode** ([Turning On Battery Save Mode, page 98](#)).
NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.
- Decrease the backlight brightness ([Using the Backlight, page 19](#)) or shorten the backlight timeout ([Display Settings, page 90](#)).
- Select the **Smart** recording interval ([Data Recording Settings, page 90](#)).
NOTE: Do not overtighten.
- Turn on the **Auto Sleep** feature ([Using Auto Sleep, page 88](#)).
After you replace the heart rate monitor battery, you may need to pair it with the device again.
- Turn off the **Bluetooth** wireless feature ([Bluetooth Settings, page 89](#)).
- Select the **GPS** setting ([Changing the Satellite Setting, page 84](#)).

Turning On Battery Save Mode

Battery save mode adjusts the settings automatically to extend the battery life for longer rides. During an activity, the screen turns off. You can enable automatic alerts and tap the screen to wake it up. Battery save mode records GPS track points and sensor data less frequently. Speed, distance, and track data accuracy are reduced.

NOTE: History is recorded in battery save mode when the timer is running.



- 1 Select  > **Settings** > **Battery Save Mode** > **Enable**.
- 2 Select the alerts that wake up the screen during an activity.

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.
 - Connect your device to your Garmin Connect account using a Wi-Fi wireless network.
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.

Setting Your Elevation

If you have accurate elevation data for your present location, you can manually calibrate the altimeter on your device.

- 1 Select **Navigation** >  > **Set Elevation**.
- 2 Enter the elevation, and select .

Temperature Readings


The device may display temperature readings that are higher than the actual air temperature if the device is placed in direct sunlight, held in your hand, or is charging with an external battery pack. Also, the device will take some time to adjust to significant changes in temperature.

Replacement O-rings

Replacement bands (O-rings) are available for the mounts.

NOTE: Use Ethylene Propylene Diene Monomer (EPDM) replacement bands only. Go to <http://buy.garmin.com>, or contact your Garmin dealer.

Viewing Device Information

- 1 Select  > **Settings** > **System** > **About**.
- 2 Select an option.
 - Select **Copyright Info** to view software information, the unit ID, and the license agreement.
 - Select **Regulatory Info** to view the regulatory information and model number.

Updating the Software

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

NOTE: If you have already used Garmin Express to set up your device with Wi-Fi connectivity, Garmin Connect can automatically download available software updates to your device when it connects using Wi-Fi.

Support and Updates

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

- Product registration
- Product manuals
- Software updates
- Data uploads to Garmin Connect
- Map, chart, or course updates

Getting More Information

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

FTP Ratings

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

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	4.30 and greater
Excellent	From 3.33 to 4.29
Good	From 2.36 to 3.32
Fair	From 1.90 to 2.35
Untrained	Less than 1.90

FTP ratings are based on research by Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

Females	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Excellent	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Good	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Fair	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Poor	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

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

Wheel Size and Circumference

The wheel size is marked on both sides of the tire. This is not a comprehensive list. You can also use one of the calculators available on the Internet.

Wheel Size	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068

26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200Software

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.

Radio Frequency Exposure

This device is a mobile transmitter and receiver that uses its antenna to send and receive low levels of radio frequency (RF) energy for voice and data communications. The device emits RF energy below the published limits when operating in its maximum output power mode and when used with Garmin

authorized accessories. To comply with FCC RF exposure compliance requirements, the device should be used in a compatible mount or as mounted per the installation instructions only. The device should not be used in other configurations.

This device must not be co-located or operated in conjunction with any other transmitter or antenna.

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนต่อไปนี้อาจเป็นผลทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือการชนที่มีผลต่อการสูญเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บรุนแรงได้

คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- หากคุณมีการใช้เครื่องช่วยการเต้นของหัวใจ (Pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกฝังแบบอื่นอยู่ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ
- อุปกรณ์ Garmin®, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ เป็นอุปกรณ์สำหรับผู้บริโภคทั่วไป, ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และไม่มีเป้าหมายเพื่อวินิจฉัยโรค, เยียวยา, รักษา, หรือป้องกันโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ อุปกรณ์และอุปกรณ์เสริมอาจโดนรบกวนจากแหล่งอิเล็กทรอนิกส์ภายนอก
- การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจใช้สำหรับการอ้างอิงเท่านั้นและจะไม่รับผิดชอบต่อผลของการอ่านค่าผิดพลาดใด ๆ

คำเตือนเกี่ยวกับจักรยาน

- ใช้ดลยพินิจที่ดีที่สุดของคุณ และปั่นจักรยานในลักษณะที่ปลอดภัยเสมอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าจักรยานของคุณและฮาร์ดแวร์ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและชิ้นส่วนทั้งหมดได้รับการติดตั้งอย่างถูกต้อง

คำเตือนเรื่องการเดินทาง

ถ้าอุปกรณ์ของคุณติดตั้งหรือสามารถใช้ผลิตภัณฑ์แผนที่ถนน ให้ทำตามคำแนะนำเหล่านี้ รวมไปถึงให้แน่ใจถึงความปลอดภัยระหว่างนำทาง:

- ให้เทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์กับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ, ซึ่งรวมถึงป้ายถนน, ป้ายสภาพถนน, สภาพอากาศ, และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยขณะกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย ให้แก้ไขข้อมูลที่ขัดแย้งใด ๆ เสมอก่อนนำทางต่อ และปฏิบัติตามป้ายถนนที่ประกาศไว้และสภาพท้องถนน
- ใช้อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องช่วยการนำทางเท่านั้น อย่าพยายามใช้อุปกรณ์นี้เพื่อจุดมุ่งหมายใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่ง, หรือลักษณะภูมิประเทศ

คำเตือนของการนำทางแบบออฟโรด

ถ้าอุปกรณ์ Garmin ของคุณสามารถแนะนำเส้นทางแบบออฟโรดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งที่หลากหลายได้ เช่นการปั่นจักรยาน, การเดินเขา, และการขับรถ ATV ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้เพื่อให้การนำทางแบบออฟโรดมีความปลอดภัย

- ควรใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดของคุณและปฏิบัติตามด้วยสามัญสำนึกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการนำทางแบบออฟโรด อุปกรณ์ Garmin ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น ไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางถ้าอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ให้เทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์กับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ, ซึ่งรวมถึงป้ายถนน, ป้ายสภาพถนน, สภาพอากาศ, และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยขณะกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย ให้แก้ไขข้อมูลที่ขัดแย้งใด ๆ เสมอก่อนนำทางต่อ และปฏิบัติตามป้ายถนนที่ประกาศไว้และสภาพท้องถนน
- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมออฟโรด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับสภาพเส้นทางที่อาจมีต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีเครื่องแต่งกายและเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางไปตามเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

เงื่อนไขและข้อกำหนดของ OpenStreetMap

บางผลิตภัณฑ์ของ Garmin มาพร้อมกับข้อมูล OpenStreetMap ผลิตภัณฑ์ Garmin OpenStreetMap ไม่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของสิทธิ์ในการใช้งานซอฟต์แวร์อย่างถูกต้องตามกฎหมาย, แต่อยู่ภายใต้เงื่อนไขและข้อกำหนดที่ระบุด้านล่างดังต่อไปนี้ ข้อมูล OpenStreetMap สงวนลิขสิทธิ์โดยผู้สนับสนุน OpenStreetMap และอยู่ภายใต้ใบอนุญาตฐานข้อมูลเปิด สิทธิ์ใด ๆ ในเนื้อหาเฉพาะรายของข้อมูล OpenStreetMap ได้รับอนุญาตภายใต้ใบอนุญาตเนื้อหาของฐานข้อมูล

ไม่มีการรับประกัน

ผลิตภัณฑ์ Garmin OpenStreetMap ให้บริการแก่คุณ “อย่างที่เป็น,” และคุณยินยอมที่จะรับความเสี่ยงในการใช้งานด้วยตนเอง Garmin และผู้ได้รับอนุญาตจาก Garmin, รวมไปถึงผู้ได้รับอนุญาต, ผู้ให้บริการ, channel partners และผู้ผลิตต่าง ๆ, และบริษัทในเครือของ Garmin และผู้ได้รับอนุญาตไม่รับรอง, เป็นผู้แทนหรือรับประกันประเภทใด ๆ, ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม, ที่เกิดขึ้นตามกฎหมายหรือในประการอื่น, รวมไปถึงแต่ไม่จำกัดแค่, เนื้อหา, คุณภาพ, ความเที่ยงตรง, ความสมบูรณ์, ความมีประสิทธิภาพ, ความวางใจได้, ความเหมาะสมทางการตลาด, ความเหมาะสมสำหรับจุดประสงค์ที่เจาะจง, ความมีประโยชน์, การใช้หรือผลที่จะได้รับการใช้งานผลิตภัณฑ์ Garmin OpenStreetMap, หรือเนื้อหาหรือเซิร์ฟเวอร์นั้นจะไม่ถูกรบกวนหรือปราศจากข้อผิดพลาด ผลิตภัณฑ์ Garmin OpenStreetMap ถูกมุ่งหมายเพื่อช่วยเสริมการเดินทางและจะต้องไม่ถูกใช้ในวัตถุประสงค์ใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่ง, หรือภูมิประเทศ Garmin ไม่รับประกันความเที่ยงตรงหรือความสมบูรณ์แบบของข้อมูลแผนที่ในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของ OpenStreetMap

คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนสามารถใช้ในอุปกรณ์นี้ได้ แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมสามารถใช้ในอุปกรณ์เสริมได้

หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ อาจทำให้แบตเตอรี่มีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรือ

อาจทำให้เสี่ยงต่อการขาดเสียหายของอุปกรณ์, เกิดไฟไหม้, เกิดแผลไหม้จากสารเคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กทรอนิกส์ และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่นบริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่นในช่องเก็บของหน้ารถ
- อย่าถอดแยกส่วน, ดัดแปลง, ผลิตซ้ำ, เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ผู้ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้
- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์หรือแบตเตอรี่สัมผัสกับไฟ, การกระบิด, หรือสิ่งที่เป็นอันตรายอื่น ๆ
- อย่าใช้วัตถุที่แหลมคมช่วยถอดแบตเตอรี่ออก
- เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก
- ห้ามใส่แบตเตอรี่เข้าปาก การกลืนลงไปอาจนำไปสูบาดแผลไหม้จากสารเคมี, เนื้อเยื่ออ่อนทะลุ, และการเสียชีวิตได้ การไหม้อย่างรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 2 ชั่วโมงหลังการกลืน โปรดรับความช่วยเหลือด้านการแพทย์ในทันที
- อย่าใช้สายไฟและ/หรือสายเคเบิลที่ไม่ได้รับการรับรองหรือที่จัดทำโดย Garmin
- หากใช้เครื่องชาร์จแบตเตอรี่ภายนอก ให้ใช้เฉพาะอุปกรณ์ที่ได้รับการรับรองจาก Garmin สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณเท่านั้น
- เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยอะไหล่แบตเตอรี่ที่ถูกต้องเท่านั้น การใช้แบตเตอรี่ที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดไฟไหม้หรือการระเบิดได้ หากต้องการซื้อแบตเตอรี่สำรอง โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin ของคุณหรือไปที่เว็บไซต์ของ Garmin
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกกำหนดในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน โปรดเก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกกำหนดในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์

คำเตือน

- แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

ข้อสังเกต

อุปกรณ์ที่ใช้ในการนำทางอาจประสบกับสมรรถภาพที่ลดต่ำลง หากคุณใช้งานใกล้กับอุปกรณ์ใด ๆ ที่ใช้เครือข่ายบรอดแบนด์บนพื้นดินโดยทำงานใกล้กับความถี่ที่ใช้โดยระบบ Global Navigation Satellite System (GNSS), เช่น Global Positioning Service (GPS) การใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอาจทำให้การรับสัญญาณ GNSS แย่ลง

โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

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

เอกสารแสดงความสอดคล้องตามมาตรฐาน

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

การปฏิบัติตาม Innovation, Science and Economic Development Canada

อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับ Industry Canada ที่ได้รับการยกเว้นใบอนุญาตมาตรฐาน RSS การทำงานจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสองประการต่อไปนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวน และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถจัดการกับการรบกวนใด ๆ รวมทั้งการรบกวนที่อาจส่งผลให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์

การสัมผัสรังสีความถี่วิทยุ

อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องส่งและเครื่องรับสัญญาณแบบเคลื่อนที่ ซึ่งใช้เสาอากาศภายในเพื่อส่งและรับพลังงานความถี่วิทยุ (RF) ระดับต่ำสำหรับการสื่อสารข้อมูล อุปกรณ์นี้ปล่อยพลังงาน RF ต่ำกว่าขีดจำกัดที่ระบุ เมื่อใช้งานในโหมดกำลังเอาต์พุตสูงสุด และเมื่อใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดในการสัมผัสกับ RF อุปกรณ์ควรมีการใช้งานตามที่อธิบายไว้ในคู่มือ ไม่ควรใช้อุปกรณ์ในรูปแบบอื่น ๆ ห้ามติดตั้งหรือใช้งานอุปกรณ์นี้ร่วมกับเครื่องส่งสัญญาณหรือเสาอากาศอื่นใด

การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานอยู่ภายใต้เงื่อนไขสองประการดังนี้:

- (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย, และ
- (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถจัดการกับสัญญาณรบกวนใด ๆ ที่ได้รับ ซึ่งรวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์นี้ได้ผ่านการทดสอบและพบว่าสอดคล้องกับข้อกำหนดสำหรับอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ซึ่งตรงตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 ข้อกำหนดเหล่านี้ได้ถูกออกแบบเพื่อให้อุปกรณ์มีการป้องกันที่เหมาะสมต่อสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่อติดตั้งในบริเวณที่ปกกาศด้วยอุปกรณ์นี้ผลิต, ใช้, และสามารถแผ่พลังงานคลื่นความถี่วิทยุ และอาจก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายต่ออุปกรณ์สื่อสารด้วยคลื่นวิทยุหากไม่ได้ถูกติดตั้งและใช้งานตามคำแนะนำ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าจะไม่มีสัญญาณรบกวนเกิดขึ้นในการติดตั้งอย่างเฉพาะเจาะจง ถ้าอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนต่อการรับคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์, ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์นี้, ขอแนะนำให้ผู้ใช้พยายามแก้ไขปัญหาระยะทางระหว่างอุปกรณ์ดังกล่าว โดยใช้หนึ่งในวิธีการดังต่อไปนี้:

- ปรับทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของเสารับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ เชื่อมต่ออุปกรณ์กับเต้าเสียบที่อยู่คนละวงจรกับอุปกรณ์ GPS

- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างเทคนิคด้านวิทยุ/โทรทัศน์ที่มีประสบการณ์เพื่อขอรับความช่วยเหลือ

ผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีชิ้นส่วนใด ๆ ที่ผู้ใช้สามารถซ่อมแซมเองได้ การซ่อมแซมต่าง ๆ ควรได้รับการดำเนินการโดยศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เท่านั้น การซ่อมแซมหรือการแก้ไขที่ดัดแปลงที่ไม่ได้รับอนุญาตอาจส่งผลให้อุปกรณ์นี้เกิดการขาดเสียหายอย่างถาวร และส่งผลให้การรับประกันและสิทธิ์ของคุณในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎข้อบังคับส่วนที่ 15 เป็นโมฆะได้

ข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์

เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงการใช้ซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างละเอียด

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบไบนารีที่สั่งทำการได้ในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์ กรรมสิทธิ์, สิทธิการครอบครอง, และสิทธิ์ในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้ คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง, องค์ประกอบ, และรหัสของซอฟต์แวร์, ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้, ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่ decompile, แยกส่วน, ปรับแต่ง, reverse assemble, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับ

ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน โดยมีค่าใช้จ่ายทุกแหล่งข้อมูลจะมีข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำหรือครบถ้วนสมบูรณ์ ในบางประเทศไม่มีข้อมูลแผนที่ที่ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องแม่นยำที่พร้อมใช้งาน หรือข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่มีราคาแพงมาก

TH การรับประกันแบบจำกัด

ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เกี่ยวกับการบินของ Garmin ได้รับความรับประกันว่าจะไม่มีข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์เป็นเวลาหนึ่งปีนับจากวันที่ซื้อ โดยภายในช่วงเวลาดังกล่าว Garmin จะซ่อมแซมหรือเปลี่ยนส่วนประกอบใด ๆ ที่บกพร่องจากการใช้งานปกติ ตามดุลยพินิจของบริษัท ในการซ่อมแซมหรือการเปลี่ยนส่วนประกอบดังกล่าว ลูกค้าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอะไหล่หรือค่าแรงแต่อย่างใด โดยลูกค้าจะต้องรับผิดชอบสำหรับค่าขนส่งใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น การรับประกันนี้ไม่ครอบคลุม: (i) ความเสียหายของพื้นผิว, เช่นรอยขีดข่วน, รอยบิ่น, และรอยบุบ; (ii) อะไหล่สิ้นเปลือง, เช่นแบตเตอรี่, ยางเว้นแต่ผลิตภัณฑ์เกิดการชำรุดเสียหายอันเนื่องมาจากข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์; (iii) ความเสียหายที่เกิดจากอุบัติเหตุ, การใช้ในทางที่ผิด, การใช้ผิดวิธี, โดนน้ำ, น้ำท่วม, ไฟไหม้, หรือภัยธรรมชาติหรือสาเหตุภายนอกอื่น ๆ; (iv) ความเสียหายที่เกิดจากการบริการที่ดำเนินการโดยผู้ใดก็ตามที่ไม่ใช่ผู้ให้บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin; (v) ความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์ที่ได้ถูกตัดแปรหรือปรับเปลี่ยนโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin, หรือ (vi) ความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์ที่ได้ถูกเชื่อมต่อกับสายไฟและ/หรือสายข้อมูลที่ไม่ได้ที่จัดทำโดย Garmin นอกจากนี้ Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธสิทธิการเรียกร้องการรับประกันกับผลิตภัณฑ์หรือการบริการที่ได้รับและ/หรือจะใช้ในการฝ่าฝืนกฎหมายของประเทศใด ๆ

ผลิตภัณฑ์นี้ถูกตั้งใจให้ใช้สำหรับช่วยในการเดินทางเท่านั้น และจะต้องไม่ถูกใช้สำหรับจุดประสงค์ใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่งหรือลักษณะของภูมิประเทศ Garmin ไม่รับประกันถึงความแม่นยำหรือความสมบูรณ์ของข้อมูลแผนที่ในผลิตภัณฑ์นี้

การซ่อมแซมจะได้รับการรับประกัน 90 วัน หากเครื่องที่ส่งไปไปยังอยู่ภายใต้การรับประกัน

เดิม ถ้าเช่นนั้นจะได้รับการรับประกันใหม่เป็น 90 วันหรือจนกว่าจะถึงการสิ้นสุดของการรับประกันเดิม 1 ปี โดยขึ้นอยู่กับว่าข้อใดมีระยะเวลายาวกว่า

การรับประกันนี้ยังไม่ครอบคลุม, และ Garmin ไม่รับผิดชอบต่อ, การเสื่อมลงใด ๆ ในสมรรถนะของผลิตภัณฑ์การนำทางใด ๆ ของ Garmin ที่มีผลเนื่องมาจากการใช้งานใกล้กับโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้เครือข่ายบรอดแบนด์บนพื้นดินโดยทำงานใกล้กับความถี่ที่ใช้โดยระบบ Global Navigation Satellite System (GNSS), เช่น Global Positioning Service (GPS) การใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอาจทำให้การรับสัญญาณ GNSS แลลงขึ้นกับขอบเขตสูงสุดที่ยินยอมให้ปฏิบัติตามได้ทางกฎหมาย, การรับประกันและการแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในเอกสารฉบับนี้มีอำนาจสิทธิ์ขาดจำเพาะและใช้แทน, และ Garmin ได้ปฏิเสธอย่างชัดเจน, การรับประกันอื่น ๆ ทั้งปวง, ไม่ว่าทั้งโดยชัดเจน, โดยนัย, ตามกฎหมาย, หรืออย่างอื่น, ซึ่งรวมถึงความรับผิดชอบใด ๆ ที่บังเกิดขึ้นภายใต้การรับประกันด้านสินค้าหรือความเหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์เฉพาะอย่าง ตามกฎหมาย หรืออย่างอื่น การรับประกันนี้ได้มอบสิทธิ์อันชอบธรรมตามกฎหมายโดยเฉพาะให้กับคุณ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามประเทศต่าง ๆ หากการรับประกันโดยนัยไม่สามารถปฏิเสธได้, การรับประกันดังกล่าวจะถูกจำกัดตามช่วงเวลาของช่วงระยะเวลาการรับประกันนี้ บางประเทศไม่อนุญาตให้มีข้อจำกัดว่าการรับประกันโดยนัยใช้ได้นานแค่ไหน, ดังนั้นข้อจำกัดข้างต้นจึงอาจไม่มีผลบังคับใช้กับคุณ

ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม Garmin จะไม่รับผิดชอบต่อค่าเสียหายอันเนื่องมาจากการเกิดขึ้นโดยบังเอิญ, ค่าเสียหายพิเศษ, ค่าเสียหายจำเพาะ, ค่าเสียหายโดยอ้อม, หรือค่าเสียหายที่เป็นผลต่อเนื่อง, ไม่ว่าเป็นผลมาจากการใช้งาน, การใช้ในทางที่ผิด, หรือการขาดความสามารถในการใช้ผลิตภัณฑ์นี้ หรือจากข้อบกพร่องของผลิตภัณฑ์ บางประเทศไม่อนุญาตให้ยกเว้นค่าเสียหายซึ่งเกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือที่เป็นผลต่อเนื่อง ดังนั้นข้อจำกัดข้างต้นจึงอาจไม่มีผลบังคับใช้กับคุณ

Garmin ขอสงวนสิทธิ์ขาดแต่ผู้เดียวในการซ่อมแซม หรือเปลี่ยน (ด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่หรือผลิตภัณฑ์ที่เทียบเคียงใหม่หมด) อุปกรณ์หรือซอฟต์แวร์หรือเสนอเงินคืนเต็มจำนวนตามราคาที่ซื้อ โดยเป็นไปตามดุลยพินิจของ Garmin ในกรณีที่คุณฝ่าฝืนสัญญาการรับประกันการซ่อมแซมแก้ไขดังกล่าวจะตกเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณแต่เพียงผู้เดียว

หากต้องการขอรับการบริการที่อยู่ภายใต้การรับประกัน ให้ติดต่อตัวแทนจำหน่ายในประเทศของคุณที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin หรือโทรไปที่ฝ่ายสนับสนุนด้านผลิตภัณฑ์ของ Garmin เพื่อขอรับคำแนะนำด้านการจัดส่งและหมายเลขติดตามพัสดุไปรษณีย์ RMA ในอุปกรณ์ลงในบรรจุภัณฑ์อย่างแน่นหนา พร้อมแนบสำเนาใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับจำนวนหนึ่งชุด ซึ่งเป็นหลักฐานการซื้อที่จำเป็นต้องแสดงเพื่อขอรับการซ่อมแซมภายใต้การรับประกัน เขียนหมายเลขติดตามพัสดุไปรษณีย์ที่บริเวณด้านบนของบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจน ส่งอุปกรณ์ดังกล่าวพร้อมชำระค่าจัดส่งล่วงหน้าไปยังศูนย์บริการที่ได้รับประกันของ Garmin แห่งใดก็ได้

การซื้อผ่านการประมูลออนไลน์: ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์จะไม่ได้รับสิทธิส่วนลดและข้อเสนอพิเศษอื่น ๆ ภายใต้การรับประกันจาก Garmin การยืนยันการประมูลออนไลน์จะไม่สามารถใช้รับรองความถูกต้องในการรับประกันได้ หากต้องการขอรับการบริการภายใต้การรับประกัน ผู้ขอรับบริการจำเป็นต้องแสดงใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับหรือสำเนาจำนวนหนึ่งชุดที่ผู้ขอรับบริการได้รับจากผู้ค้าปลีกที่ออกใบเสร็จนี้ Garmin จะไม่เปลี่ยนส่วนประกอบที่เสียหายจากพัสดุใด ๆ ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์

การซื้อจากต่างประเทศ: ผู้แทนจำหน่ายระหว่างประเทศอาจจัดเตรียมการรับประกันที่แยกออกมาต่างหากสำหรับอุปกรณ์ที่ซื้อภายนอกประเทศสหรัฐอเมริกา โดยขึ้นอยู่กับประเทศนั้น ๆ หากมีผลบังคับ, ผู้แทนจำหน่ายประจำท้องที่ในประเทศนั้น ๆ จะเป็นผู้ให้การรับประกันนี้ ตลอดจนให้บริการซ่อมแซมสำหรับอุปกรณ์ของคุณ การรับประกันจากผู้แทนจำหน่ายมีผลครอบคลุมในพื้นที่ของการจัดจำหน่ายที่กำหนดไว้เท่านั้น อุปกรณ์ที่ซื้อในประเทศสหรัฐอเมริกาหรือแคนาดาต้องถูกส่งคืนไปยังศูนย์บริการของ Garmin ในสหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, แคนาดา, หรือไต้หวันเพื่อรับการบริการ

การซื้อในประเทศออสเตรเลีย: สินค้าของเรามาพร้อมกับการรับประกันที่ไม่ได้รับการยกเว้นภายใต้ Australian Consumer Law คุณมีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนหรือขอคืนเงินสำหรับความเสียหายที่สำคัญและขอค่าชดเชยสำหรับการสูญเสียหรือความเสียหายใด ๆ ซึ่งสามารถเห็นล่วงหน้าได้โดยมีเหตุผลเพียงพอ คุณยังมีสิทธิ์ที่จะขอรับการซ่อมหรือเปลี่ยนสินค้าถ้าคุณภาพสินค้านี้ไม่อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้และความเสียหายยังไม่ถึงระดับ

ความเสียหายสำคัญ ผลประโยชน์ภายใต้ Limited Warranty ของเรายังรวมกับสิทธิ และการเยียวยาอื่น ๆ ภายใต้กฎหมายที่ใช้บังคับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW, Australia, 2766 โทรศัพท์: 1800 235 822

TH

บทนำ

⚠ คำเตือน

ดูคำแนะนำ ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือดัดแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

เมื่อเริ่มใช้อุปกรณ์เป็นครั้งแรก คุณต้องตั้งค่าและเรียนรู้คุณสมบัติพื้นฐานของอุปกรณ์

- 1 ชาร์จอุปกรณ์ (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 120*)
- 2 ติดตั้งอุปกรณ์โดยใช้ที่ยึดมาตรฐาน (*การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน, หน้า 121*) หรือที่ยึดแบบ out-front (*การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front, หน้า 123*)
- 3 เปิดอุปกรณ์ (*การเปิดอุปกรณ์, หน้า 125*)
- 4 ระบุตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 128*)
- 5 ออกไปปั่นจักรยาน (*การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 128*)
- 6 อัปเดตการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect™ (*การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 128*)

การชาร์จอุปกรณ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

อุปกรณ์นี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในที่คุณสามารถชาร์จได้โดยใช้ปลั๊ก

ไฟผนังมาตรฐาน หรือผ่านพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะไม่ชาร์จเมื่ออยู่นอกช่วงอุณหภูมิที่ได้รับการรับรองแล้ว (*ข้อมูลจำเพาะของ Edge, หน้า 199*)

- 1 ดึงฝาครอบกันอากาศ ① ออกจากพอร์ต USB ②



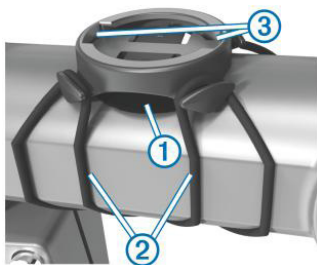
- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บนอุปกรณ์
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับ AC อะแดปเตอร์หรือพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์
- 4 เสียบ AC อะแดปเตอร์เข้ากับปลั๊กไฟผนังมาตรฐาน เมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับแหล่งจ่ายไฟ, อุปกรณ์เปิดขึ้นมา
- 5 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

การติดตั้งที่ยึดมาตรฐาน

เพื่อการรับสัญญาณ GPS ที่ดีที่สุด, จัดตำแหน่งที่ยึดจักรยานเพื่อที่ด้านหน้าของอุปกรณ์หันสู่ท้องฟ้า คุณสามารถติดตั้งที่ยึดจักรยานบนคอแฮนด์หรือที่แฮนด์จักรยาน

- 1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงเพื่อติดอุปกรณ์ในที่ที่ไม่ไปรบกวนการใช้งานจักรยานของคุณอย่างปลอดภัย

- 2 วางแผ่นยางรอง ① ลงบนด้านหลังของที่ยึดจักรยาน
ให้เรียบยางเรียงตรงกับด้านหลังของที่ยึดกับจักรยานเพื่อให้เกาะอยู่กับที่



- 3 วางที่ยึดจักรยานลงบนคอแฮนด์จักรยาน
4 ติดที่ยึดจักรยานให้แน่นด้วยสายรัดสองเส้น ②
5 เรียงแท็บที่ด้านหลังอุปกรณ์ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ③
6 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ตามเข็มนาฬิกาจนอุปกรณ์ล็อกเข้าที่



การติดตั้งที่ยึดแบบ Out-Front

- 1 เลือกตำแหน่งที่มั่นคงสำหรับติดอุปกรณ์ Edge ในที่ซึ่งไม่ไปรบกวนการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัย
- 2 ใช้ประแจหกเหลี่ยมขันสกรู ① ออกจากตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยาน ②



- 3 หากจำเป็น, ให้ขันสกรูสองตัวที่ด้านหลังของที่ยึดออก ③, หมุนตัวเชื่อมต่อ ④, แล้วขันสกรูกลับคืนเพื่อปรับแนวทิศของที่ยึด
- 4 วางแผ่นยางรอบแฮนด์จักรยาน:
 - ถ้าแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 24.5 มม. ใช้แผ่นยางที่หนากว่า
 - ถ้าแฮนด์จักรยานมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 31.8 มม. ใช้แผ่นรองที่บางกว่า
- 5 วางตัวเชื่อมต่อแฮนด์จักรยานรอบแผ่นยางรอง
- 6 ใส่สกรูกลับคืนและขันให้แน่น
หมายเหตุ: Garmin® แนะนำแรงบิดตามข้อกำหนดจำเพาะของ 7 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว (0.8 นิวตัน-เมตร) คุณควรตรวจสอบความแน่นหนาของสกรูเป็นระยะ ๆ
- 7 เรียงแท็บที่ด้านหลังอุปกรณ์ Edge ให้ตรงกับร่องบนที่ยึดจักรยาน ⑤






8 กดลงไปเบา ๆ และหมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาจนอุปกรณ์ล็อกเข้าที่

การถอด Edge

- 1 หมุนอุปกรณ์ Edge ตามเข็มนาฬิกาเพื่อปลดล็อกอุปกรณ์
- 2 ยก Edge ออกจากที่ยึด

ปุ่มกด



①		เลือกเพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอและปลุกอุปกรณ์ กดเพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์และล็อกหน้าจอสัมผัส
②		เลือกเพื่อกำหนด lap ใหม่
③		เลือกเพื่อเริ่มและหยุดการจับเวลา

การเปิดอุปกรณ์

ครั้งแรกที่คุณเปิดอุปกรณ์, คุณจะได้รับแจ้งให้ตั้งค่าระบบและโปรไฟล์ต่าง ๆ

1 กดค้าง 

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ถ้าอุปกรณ์ของคุณมีเซ็นเซอร์ ANT+™ (เช่นเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์วัดความเร็ว, หรือเซ็นเซอร์ cadence), คุณสามารถเปิดการทำงานของเซ็นเซอร์เหล่านี้ในระหว่างการตั้งค่า

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์ ANT+ ดู [เซ็นเซอร์ ANT+, หน้า 163](#)


การดูหน้าจอการเชื่อมต่อ



หน้าจอการเชื่อมต่อแสดงสถานะของ GPS, เซ็นเซอร์ ANT+, และการเชื่อมต่อแบบไร้สาย จากหน้าจอหลักหรือหน้าจอข้อมูล, ปัดลงจากด้านบนของหน้าจอ
หน้าจอการเชื่อมต่อปรากฏขึ้น ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังทำการค้นหา



ภาพรวมหน้าจอหลัก

หน้าจอหลักให้คุณเข้าถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ทั้งหมดของอุปกรณ์ Edge ได้อย่างรวดเร็ว

	<p>เลือกเพื่อออกไปปั่นจักรยาน ใช้ลูกศรเพื่อเปลี่ยนโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ</p>
<p>การนำทาง</p>	<p>เลือกเพื่อกำหนดหนึ่งตำแหน่ง, ค้นหาตำแหน่งต่าง ๆ, และสร้างหรือ นำทางหนึ่งคอร์ส</p>
<p>การฝึกซ้อม</p>	<p>เลือกเพื่อเข้าถึงเซกเมนต์, การออกกำลังกาย, และตัวเลือกการฝึก ซ้อมอื่น ๆ ของคุณ</p>

	เลือกเพื่อเข้าถึงประวัติ, ตัวเลือกการฝึกซ้อม, สถิติส่วนบุคคล, รายชื่อติดต่อ, และการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ
	เลือกเพื่อเข้าถึงแอปส Connect IQ™, วิจัย, และช่องข้อมูลต่าง ๆ ของคุณ

การใช้ Backlight






คุณสามารถแตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเปิด backlight ได้

1 จากหน้าจอหลักหรือหน้าจอข้อมูล, ปาดลงจากด้านบนของหน้าจอ

2 เลือก ความสว่าง

- เพื่อปรับความสว่างด้วยตนเอง, ให้ใช้ลูกศร
- เพื่อยอมให้อุปกรณ์ปรับความสว่างแบบอัตโนมัติโดยขึ้นกับสภาพแสงโดยรอบ, เลือก **ปรับแสงอัตโนมัติ**
หมายเหตุ: คุณสามารถปรับการพักหน้าจอ backlight ได้ ([การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197](#))

การใช้หน้าจอสัมผัส

- เมื่อการจับเวลากำลังเดินอยู่, แตะหน้าจอเพื่อดูภาพซ้อนการจับเวลา
- ภาพซ้อนการจับเวลาช่วยให้คุณกลับสู่หน้าจอหลักในขณะกำลังปั่นได้
- เลือก  เพื่อกลับสู่หน้าจอหลัก
- ปาดหรือเลือกลูกศรเพื่อเลื่อนผ่าน
- เลือก  เพื่อย้อนกลับไปยังหน้าก่อน
- เลือก  เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง ๆ ของคุณและปิดหน้านั้น
- เลือก  เพื่อปิดหน้านั้นและกลับสู่หน้าก่อนหน้า
- เลือก  เพื่อค้นหาไอคอนหนึ่งตำแหน่ง

- เลือก  เพื่อลบหนึ่งรายการ
- เลือก  เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม

การล๊อคหน้าจอสัมผัส

คุณสามารถล๊อคหน้าจอเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ได้ตั้งใจได้

- 1 กดค้าง 
- 2 เลือก **ล๊อคหน้าจอ**

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้เพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวัน ถูกตั้งค่าโดยอัตโนมัติ อิงตามตำแหน่ง GPS

- 1 ออกไปกลางแจ้งในพื้นที่เปิด
ตำแหน่งของอุปกรณ์ควรหันสู่ท้องฟ้า
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
อาจใช้เวลาประมาณ 30-60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การฝึกซ้อม

การออกไปปั่นจักรยาน

ถ้าอุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับเซ็นเซอร์ ANT+, ทั้งคู่ก็ถูกจับคู่เรียบร้อยแล้วและสามารถถูกเปิดใช้งานระหว่างการตั้งค่าครั้งแรก

- 1 กดค้าง  เพื่อเปิดอุปกรณ์
- 2 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

แท่งสัญญาณดาวเทียมเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่ออุปกรณ์พร้อมใช้งานแล้ว

3 จากหน้าจอหลัก, เลือก 

4 เลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา

เวลา 00:01:14
ความเร็ว 8.0 KM h
ระยะทาง 0.12 m
เวลาของวัน 10:51:45 A
แคลอรี 2 K cal

หมายเหตุ: ประวัติถูกบันทึกเมื่อการจับเวลากำลังใช้งานอยู่เท่านั้น

5 ปาดไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถปาดลงจากด้านบนของหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อดูหน้าจอการเชื่อมต่อ

6 หากจำเป็น, เตะหน้าจอเพื่อดูภาพซ้อนการจับเวลา

7 เลือก  เพื่อหยุดการจับเวลา

ข้อแนะนำ: ก่อนคุณจัดเก็บการปั่นนี้และแชร์บนบัญชี Garmin Connect, คุณสามารถเปลี่ยนประเภทการปั่นได้ ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้าง

คอร์สที่เหมาะสมกับการปั่นจักรยาน

8 เลือก **บันทึก**

9 เลือก **✓**

TH

การใช้ Virtual Partner®

Virtual Partner ของคุณคือเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณ

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลื่อนไปยังหน้า Virtual Partner เพื่อดูว่าใครกำลังนำอยู่



- 3 หากจำเป็น, ใช้ **+** และ **-** เพื่อปรับความเร็วของ Virtual Partner ระหว่างการปั่นของคุณ

เชกเมนต์

การตามหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถส่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ หลังจากหนึ่งเชกเมนต์ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถตามเชกเมนต์นี้ได้

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ, เชกเมนต์ทั้งหมดในคอร์สถูกดาวน์โหลดโดยอัตโนมัติ

การแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์: คุณสามารถแข่งขันหนึ่งเชกเมนต์, โดยพยายามทำให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือนักปั่นรายอื่น ๆ ที่ได้เคยปั่นเชกเมนต์นั้นมาแล้ว

Strava™ เชกเมนต์

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

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava, ไปที่เว็บไซต์เชกเมนต์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.strava.com

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เชกเมนต์และ Strava เชกเมนต์

การติดตามหนึ่งเชกเมนต์จากเว็บ

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดและติดตามหนึ่งเชกเมนต์จาก Garmin Connect, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 183*)

1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB

หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้ Strava เชกเมนต์อยู่, เชกเมนต์ที่ใช้ประจำของคุณจะถูกถ่ายโอนโดยอัตโนมัติไปยังอุปกรณ์ของคุณเมื่อถูกเชื่อมต่อกับ Garmin Connect Mobile หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ

2 ไปที่ www.garminconnect.com

- 3 สร้างหนึ่งเซกเมนต์ใหม่, หรือเลือกเซกเมนต์ที่มีอยู่แล้ว
- 4 เลือก **Send to Device**
- 5 เลิกเชื่อมต่ออุปกรณ์, และเปิดเครื่องขึ้นมา
- 6 เลือก **แผนการฝึก > เซกเมนต์**
- 7 เลือกเซกเมนต์
- 8 เลือก **แผนที่ > การปั่น**

การเปิดใช้เซกเมนต์

คุณสามารถเปิดใช้การแข่ง Virtual Partner และแจ้งเพื่อเตือนให้คุณทราบถึงเซกเมนต์ที่ใกล้ถึง

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เซกเมนต์**
- 2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 3 เลือก **ใช้งาน**

หมายเหตุ: การแจ้งเตือนบอกให้คุณทราบถึงเซกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึงซึ่งปรากฏเฉพาะเซกเมนต์ที่เปิดใช้งานไว้เท่านั้น

การแข่งขันหนึ่งเซกเมนต์

เซกเมนต์คือการแข่งขันคอร์สเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในหนึ่งเซกเมนต์, และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต, กับสมรรถนะของนักปั่นรายอื่น ๆ, กับเพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ, หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนนักปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเซกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และ Strava ของคุณเชื่อมโยงกันอยู่, กิจกรรมของคุณจะถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติเพื่อให้คุณสามารถรีวิวดำแหน่งเซกเมนต์ได้

- 1 เลือก ► เพื่อเริ่มการจับเวลา, และออกไปปั่นจักรยาน
เมื่อเส้นทางของคุณข้ามผ่านเชกเมนต์ที่ถูกเปิดใช้อยู่, คุณสามารถแข่งขันกับเชกเมนต์ดังกล่าวได้
- 2 เริ่มแข่งขันเชกเมนต์
- 3 เลื่อนไปหน้าจอ Virtual Partner เพื่อดูความก้าวหน้าของคุณ
- 4 หากจำเป็น, เลือก ◀ หรือ ▶ เพื่อเปลี่ยนเป้าหมายของคุณระหว่างการแข่งขันของคุณ
คุณสามารถแข่งขันกับผู้นำกลุ่ม, ผู้ทำแข่ง, หรือนักปั่นอื่น ๆ ได้ (ถ้ามีให้ใช้)
ข้อความปรากฏเมื่อจบเชกเมนต์แล้ว

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 เลือก แผนการฝึก > เชกเมนต์
- 2 เลือกหนึ่งเชกเมนต์
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูเชกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก ความสูง เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของเชกเมนต์
 - เลือก กระดานคะแนน เพื่อดูเวลาที่ใช้ปั่นและความเร็วเฉลี่ยสำหรับผู้นำเชกเมนต์, ผู้นำกลุ่มหรือผู้ทำแข่ง, เวลาส่วนบุคคลที่ดีที่สุดและความเร็วเฉลี่ยของคุณ, และของผู้ปั่นรายอื่น (ถ้ามีให้ใช้)

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือกการบันทึกกระดานคะแนนเพื่อเปลี่ยนเป้าหมายการแข่งขันเชกเมนต์ของคุณได้

ทางเลือกเชกเมนต์


เลือก แผนการฝึก > เชกเมนต์ > ทางเลือกเชกเมนต์

ค้นหา: ช่วยให้คุณค้นหาเซกเมนต์ที่ถูกบันทึกไว้ตามชื่อได้

เปิด/ปิด: เปิดหรือปิดเซกเมนต์ที่ขณะนี้ได้ถูกโหลดไว้บนอุปกรณ์

ลบ: ช่วยให้คุณลบเซกเมนต์ทั้งหมดหรือที่ถูกบันทึกไว้หลายเซกเมนต์จากอุปกรณ์ได้

การลบหนึ่งเซกเมนต์


- 1 เลือก **แผนการฝึก > เซกเมนต์**
- 2 เลือกหนึ่งเซกเมนต์
- 3 เลือก **ลบ** > 

การออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ ของการออกกำลังกายในแต่ละชั้น และสำหรับระยะทาง, เวลา, และแคลอรีที่แตกต่างกันออกไป คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายโดยการใช้ Garmin Connect, และถ่ายโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ คุณยังสามารถสร้างและบันทึกแผนการออกกำลังกายโดยตรงบนอุปกรณ์ของคุณได้อีกด้วย

คุณสามารถสร้างตารางการออกกำลังกายได้โดยใช้ Garmin Connect คุณสามารถวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าและจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ

เลือกการออกกำลังกาย

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เวิร์ดเ้าท์ > สร้างใหม่**
- 2 ป้อนชื่อแผนการออกกำลังกาย, และเลือก 
- 3 เลือก **ประเภทขั้นตอน** เพื่อระบุประเภทของขั้นตอนการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น, เลือก **พัก** เพื่อใช้ขั้นตอนเป็น lap การพัก ระหว่าง lap การพัก, การจับเวลายังคงทำต่อไป และข้อมูลถูกบันทึก
- 4 เลือก **ระยะ** เพื่อกำหนดว่าขั้นตอนถูกวัดอย่างไร

- ตัวอย่างเช่น, เลือก ระยะเวลา เพื่อจบขั้นตอนหลังจากครบกำหนดระยะเวลาแล้ว
- 5 หากจำเป็น, ป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับระยะ
 - 6 เลือก **เป้า** เพื่อเลือกเป้าหมายของคุณในระหว่างขั้นตอน
ตัวอย่างเช่น, เลือก โชนัอัตราการเดินหัวใจ เพื่อคงอัตราการเดินหัวใจให้สม่ำเสมอตลอดขั้นตอน
 - 7 หากจำเป็น, เลือกหนึ่งโชนเป็นเป้าหมายหรือป้อนค่าของช่วงที่กำหนดเอง
ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถเลือกหนึ่งโชนอัตราการเดินหัวใจ แต่ละครั้งคุณได้เกินหรือต่ำกว่าอัตราการเดินหัวใจที่กำหนดไว้, อุปกรณ์ส่งเสียงเตือนและแสดงข้อความ
 - 8 เลือก เพื่อบันทึกขั้นตอน
 - 9 เลือก **เพิ่มขั้นตอนใหม่** เพื่อเพิ่มขั้นตอนที่ถูกเพิ่มเข้ามาให้กับเวิร์คเอ้าท์
 - 10 เลือก เพื่อบันทึกเวิร์คเอ้าท์

ออกกำลังกายซ้ำตามขั้นตอน

ก่อนที่คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนการออกกำลังกาย, คุณต้องสร้างแผนการออกกำลังกายตัวอย่างอย่างน้อยหนึ่งขั้นตอนก่อน

- 1 เลือก **เพิ่มขั้นตอนใหม่**
- 2 เลือก **ประเภทขั้นตอน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **วนซ้ำ** เพื่อทำซ้ำขั้นตอนหนึ่งครั้งหรือมากกว่า ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนแบบ 5 ไมล์สิบครั้ง
 - เลือก **ทำซ้ำจนกระทั่ง** เพื่อทำซ้ำหนึ่งขั้นตอนสำหรับระยะที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนแบบ 5 ไมล์เป็นเวลา 60 นาที หรือจนกว่าอัตราการเดินหัวใจของคุณได้ถึง 160 ครั้งต่อนาที
- 4 เลือก **กลับไปยังขั้นตอน**, และเลือกหนึ่งขั้นตอนเพื่อทำซ้ำ

5 เลือก ✓ เพื่อบันทึกขั้นตอน

การติดตามการออกกำลังกายจากเว็บบ

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดหนึ่งเว็บบเข้าที่จาก Garmin Connect, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 183*)



- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 สร้างและบันทึกหนึ่งเว็บบเข้าที่ใหม่
- 4 เลือก **Send to Device**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 เลิกเชื่อมต่ออุปกรณ์

การเริ่มออกกำลังกาย

- 1 เลือก **แผนการฝึก > เว็บบเข้าที่**
- 2 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย
- 3 เลือก **การปั่น**

หลังจากที่คุณเริ่มออกกำลังกาย, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการออกกำลังกาย, เป้าหมาย (ถ้ามี), และข้อมูลการออกกำลังกายปัจจุบัน เสียงเตือนดังขึ้นเมื่อคุณกำลังใกล้สิ้นสุดขั้นตอนการออกกำลังกาย หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น, ทำการนับถอยหลังเวลาหรือระยะทางจนกว่าขั้นตอนใหม่เริ่มขึ้น

การจบการออกกำลังกาย

- ในเวลาใด ๆ, เลือก  เพื่อบจบขั้นตอนการออกกำลังกายและเริ่มขั้นตอนถัดไป
- ในเวลาใด ๆ, เลือก  เพื่อหยุดการจับเวลา
- ในเวลาใด ๆ, บัดลงจากด้านบนของหน้าจอเพื่อดูหน้าการเชื่อมต่อ, และเลือก **กดเพื่อ**

จบ > ✓ เพื่อจบการออกกำลังกาย

การแก้ไขการออกกำลังกาย

- 1 เลือก แผนการฝึก > เวิร์คเอาท์
- 2 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย
- 3 เลือก ✎
- 4 เลือกหนึ่งขั้นตอน, และเลือก แก้ไขขั้น
- 5 เปลี่ยนคุณลักษณะขั้นตอน, และเลือก ✓
- 6 เลือก ↶ เพื่อบันทึกเวิร์คเอาท์

การลบหนึ่งการออกกำลังกาย

- 1 เลือก แผนการฝึก > เวิร์คเอาท์
- 2 เลือกหนึ่งการออกกำลังกาย
- 3 เลือก ✎ > 🗑️ > ✓

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนอุปกรณ์ของคุณเป็นส่วนขยายจากปฏิทินหรือตารางการฝึกซ้อมที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มบางแผนการออกกำลังกายไปยังปฏิทิน Garmin Connect, คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ การออกกำลังกายตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว, คุณสามารถดูหรือออกกำลังกายได้ การออกกำลังกายตามตารางยังคงอยู่บนอุปกรณ์ของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามกิจกรรมนั้นไป เมื่อคุณส่งการออกกำลังกายตามตารางจาก Garmin Connect, ก็จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่เดิม


การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้แผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 183)

คุณสามารถค้นดู Garmin Connect เพื่อหาแผนการฝึกซ้อม, จัดตารางการออกกำลังกาย และคอร์ส, และดาวน์โหลดแผนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 เลือกและจัดทำตารางแผนการฝึกซ้อม
- 4 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ
- 5 เลือก ➡ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การออกกำลังกายเป็นช่วง

คุณสามารถสร้างการออกกำลังกายเป็นช่วงโดยขึ้นกับระยะทางหรือเวลาได้ อุปกรณ์จัดเก็บการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ปรับแต่งของคุณไว้จนกว่าคุณสร้างการออกกำลังกายเป็นช่วงใหม่อีก คุณสามารถเปิดใช้แบบช่วงเมื่อคุณกำลังปั่นในระยะทางที่ทราบ เมื่อคุณเลือก , อุปกรณ์บันทึกหนึ่งช่วงและการเคลื่อนไหวไปยังช่วงพัก

การสร้างการออกกำลังกายแบบเป็นช่วง

- 1 เลือก แผนการฝึก > Intervals > แก้ไข > Intervals > ประเภท
- 2 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ กำหนดเอง

ข้อแนะนำ: คุณสามารถสร้างช่วงแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าได้โดยการตั้งประเภทเป็นกำหนดเอง

- 3 หากจำเป็น, ให้ป้อนค่าช่วงระยะทางหรือเวลาสำหรับการออกกำลังกาย, และเลือก ✓
- 4 เลือก พัก

- 5 เลือก ระยะทาง, เวลา, หรือ กำหนดเอง
- 6 หากจำเป็น, ให้ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลาสำหรับช่วงการหยุดพัก, และเลือก ✓
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือกหรือมากกว่า:
 - เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ, เลือก **วนซ้ำ**
 - เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายกำลังกายของคุณ, เลือก **อุปกรณ์ > เปิด**
 - เพื่อเพิ่มการคูลดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายกำลังกายของคุณ, เลือก **คูลดาวน์ > เปิด**

การเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบเป็นช่วง

- 1 เลือก **แผนการฝึก > Intervals > เริ่มเวิร์คเอาท์**
- 2 เลือก ▶ เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 3 เมื่อการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย, เลือก ↺ เพื่อเริ่มต้นช่วงแรก
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

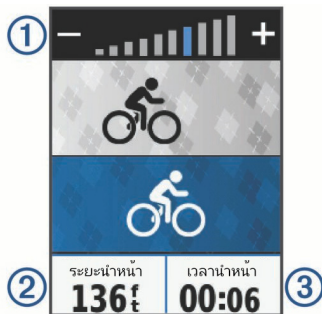
เมื่อคุณออกกำลังกายทุกช่วงเสร็จแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น

การใช้ ANT+ Indoor Trainer

ก่อนที่คุณสามารถใช้ ANT+ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้, คุณต้องยึดจักรยานของคุณบน trainer และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ของคุณ, หน้า 173](#))

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณกับ indoor trainer เพื่อจำลองแรงต้านในขณะที่กำลังตามหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือการออกกำลังกาย ขณะที่กำลังใช้ indoor trainer, GPS ถูกปิดโดยอัตโนมัติ

- 1 เลือก แผนการฝึก > Indoor Trainer
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก ตามคอร์ส เพื่อตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้ (คอร์ส, หน้า 148)
 - เลือก ตามกิจกรรม เพื่อติดตามการปั่นที่ได้บันทึกไว้ (การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 128)
 - เลือก ตามการออกกำลังกาย เพื่อติดตามการออกกำลังกายแบบอิง power ที่ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ (การออกกำลังกาย, หน้า 134)
- 3 เลือกหนึ่งคอร์ส, กิจกรรม, หรือการออกกำลังกาย
- 4 เลือก การปั่น
- 5 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 6 เลือก ▶ เพื่อเริ่มการจับเวลา
Trainer เพิ่มหรือลดแรงต้านตามข้อมูลระดับความสูงในคอร์สหรือการปั่น
- 7 ปิดเพื่อดูหน้าจอ trainer



คุณสามารถดูระดับของแรงต้าน ①, ระยะทางของคุณที่นำหน้าหรือตามหลัง ② และเวลาของคุณที่นำหน้าหรือตามหลัง ③ ระยะทางและเวลาที่บันทึกไว้แต่แรกสำหรับคอร์สหรือกิจกรรม

การตั้งค่าแรงต้าน

- 1 เลือก **แผนการฝึก > Indoor Trainer > ตั้งค่า Resistance**
- 2 เลือก **+** หรือ **-** เพื่อตั้งค่าแรงต้านที่ trainer ใช้
- 3 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 4 เริ่มต้นสปีดจักรยาน
- 5 หากจำเป็น, เลือก **+** หรือ **-** เพื่อปรับแรงต้านระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมาย Power

- 1 เลือก **แผนการฝึก > Indoor Trainer > ตั้งเป้าหมาย Power**
- 2 ตั้งค่าเป้าหมาย power
- 3 เลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 4 เริ่มต้นสปีดจักรยาน
แรงต้านที่ใช้โดย trainer ถูกปรับเพื่อคงไว้ซึ่ง power เอาต์พุตที่คงที่ตามความเร็วของคุณ
- 6 หากจำเป็น เลือก **+** หรือ **-** เพื่อปรับเป้าหมาย power เอาต์พุตระหว่างกิจกรรมของคุณ

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตินี้เป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner เพื่อให้คุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะทาง, ระยะทางและเวลา, หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็วที่ตั้งไว้ ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ, อุปกรณ์ให้ฟีดแบ็คแบบเรียลไทม์ว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 เลือก แผนการฝึก > ตั้งเป้า
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ระยะทาง** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า หรือป้อนระยะทางด้วยตนเอง
 - เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและเวลา
 - เลือก **ระยะทางและความเร็ว** เพื่อเลือกหนึ่งเป้าหมายระยะทางและความเร็ว
 หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏ, บ่งชี้เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ เวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินขึ้นอยู่กับสมรรถนะปัจจุบันของคุณและเวลาที่ยังเหลืออยู่
- 3 เลือก ✓
- 4 เลือก ▶▶ เพื่อเริ่มการจับเวลา
- 5 หากจำเป็น, เลื่อนเพื่อดูหน้าจอ Virtual Partner
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว เลือก ▶▶ > **บันทึก**

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณจบหนึ่งการปั่นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณบรรลุระหว่างการปั่นครั้งนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมถึงเวลาเร็วที่สุดที่คุณทำได้ในระยะเวลามาตรฐาน, การปั่นที่ไกลที่สุด, และ ascent gain ที่ทำได้ระหว่างการปั่น

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

เลือก ≡ > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**

การคืนกลับสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าสถิติส่วนบุคคลให้ย้อนกลับไปยังที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 เลือก ≡ > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**
- 2 เลือกหนึ่งข้อมูลเพื่อนำคืนกลับมา

3 เลือก **บันทึกก่อนหน้า** > ✓

หมายเหตุ: การกระทำนี้ไม่ลบกิจกรรมใด ๆ ที่ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคล

1 เลือก **≡** > **สถิติของฉัน** > **สถิติส่วนบุคคล**

2 เลือกหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

3 เลือก **🗑** > ✓

โซนการฝึกซ้อม

- โซนอัตราการเต้นหัวใจ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 168*)
- โซน power (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 174*)

การฝึกซ้อมในร่ม

คุณสามารถปิด GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเพื่อประหยัดอายุแบตเตอรี่

หมายเหตุ: การเปลี่ยนแปลงการตั้งค่า GPS ใด ๆ จะถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์ที่ใช้งานอยู่ คุณสามารถสร้างโปรไฟล์กิจกรรมที่ถูกปรับแต่งแล้วสำหรับแต่ละประเภทของการปั่นจักรยาน (*การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ, หน้า 189*)

1 เลือก **≡** > **การตั้งค่า** > **โปรไฟล์กิจกรรม**

2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์

3 เลือก **โหมด GPS** > **ปิด**

เมื่อ GPS ถูกปิดไป, ความเร็วและระยะทางจะไม่มีให้ใช้งาน ยกเว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์แบบอุปกรณ์เสริมที่ส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์

การนำทาง

คุณสมบัติการนำทางและการตั้งค่ายังใช้กับการนำทางคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 148*) และเซกเมนต์ (*เซกเมนต์, หน้า 131*) ต่าง ๆ ด้วย

- ตำแหน่งและการค้นหาสถานที่ (*เซกเมนต์, หน้า 131*)
- การวางแผนคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 148*)
- การตั้งค่าเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 153*)
- การตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 154*)

ตำแหน่ง

คุณสามารถบันทึกและจัดเก็บตำแหน่งในอุปกรณ์

การกำหนดตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถกำหนดตำแหน่งได้, คุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน

หากคุณต้องการจำลองที่สำคัญหรือกลับสู่หนึ่งจุด, คุณสามารถทำเครื่องหมายตำแหน่งได้

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลือก การนำทาง >  > บันทึกตำแหน่ง > 

การบันทึกตำแหน่งจากแผนที่

- 1 เลือก การนำทาง >  > เลือกพื้นที่ค้นหา > ระบุจุดบนแผนที่
- 2 ค้นแผนที่สำหรับตำแหน่ง
- 3 เลือกตำแหน่ง

ข้อมูลตำแหน่งปรากฏที่ด้านบนของแผนที่


4 เลือกข้อมูลตำแหน่ง

5 เลือก  > 

การนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่ง

1 เลือก การนำทาง

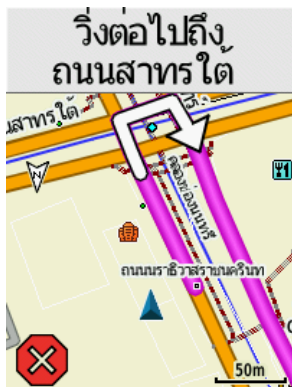
2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **เครื่องมือการค้นหา** เพื่อนำทางไปยังหนึ่งจุดสนใจ, เมือง, สีแยก, หรือพิกัดที่ทราบ
- เลือก **ที่อยู่** เพื่อป้อนที่อยู่ี่ระบุ
- เลือก **ตำแหน่งบันทึก** เพื่อนำทางไปยังคอร์ส, ตำแหน่ง, หรือเซกเมนต์ที่บันทึกไว้
- เลือก **ที่พบล่าสุด** เพื่อนำทางไปยังหนึ่งใน 50 ตำแหน่งที่คุณพบล่าสุด
- เลือก  > **เลือกพื้นที่ค้นหา** เพื่อปรับพื้นที่ค้นหาของคุณให้แคบลง

3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง

4 เลือก การป็น

5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางของคุณ



การนำทางไปยังค่าพิกัดที่ทราบ

- 1 เลือก การนำทาง > เครื่องมือการค้นหา > ค่าพิกัด
- 2 ป้อนค่าพิกัดและเลือก ✓
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางของคุณ

การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น

ที่จุดใด ๆ ระหว่างการป็นของคุณ, คุณสามารถกลับไปยังจุดเริ่มต้นได้

- 1 ออกไปป็นจักรยาน (*การออกไปป็นจักรยาน, หน้า 128*)
- 2 ระหว่างการป็นของคุณ, เลือกที่ใดก็ได้บนหน้าจอเพื่อดูการซ้อนทับการจับเวลา
- 3 เลือก 🏠 > การนำทาง > เลือกกลับไปจุดเริ่ม

- เลือก **ตลอดเส้นทางเดิม** หรือ **เส้นทางตรงมากที่สุด**
- เลือก **การบิน**
อุปกรณ์นำทางของคุณกลับไปยังจุดเริ่มต้นของการบินของคุณ

การหยุดการนำทาง

- เลือกที่ใดก็ได้บนหน้าจอเพื่อดูการซ้อนทับของการจับเวลา
- เลื่อนไปยังแผนที่
- เลือก **⊗ > ✓**

การถ่ายแผนที่ (projecting) หนึ่งตำแหน่ง

คุณสามารถสร้างหนึ่งตำแหน่งใหม่โดยการถ่ายแผนที่ของระยะทางและแบร์ริงจากตำแหน่งที่กำหนดไว้ไปยังตำแหน่งใหม่

- เลือก **การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
- เลือก **✎ > Project Waypoint**
- ป้อนแบร์ริงและระยะทางไปยังตำแหน่งที่ถ่ายแผนที่ไว้
- เลือก **✓**

การแก้ไขตำแหน่ง

- เลือก **การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เลือกแถบข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ

- 4 เลือก ✎
- 5 เลือกหนึ่งคุณลักษณะ
ตัวอย่างเช่น เลือก เปลี่ยนความสูง เพื่อป้อนระดับความสูงที่ทราบสำหรับตำแหน่งนั้น
- 6 ป้อนข้อมูลใหม่, และเลือก ✓

การลบหนึ่งตำแหน่ง

- 1 เลือก การนำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 3 เลือกข้อมูลตำแหน่งที่ด้านบนของหน้าจอ
- 4 เลือก ✎ > ลบ Waypoint นี้ > ✓

คอร์ส

การตามกิจกรรมที่ถูกบันทึกก่อนหน้านี้: คุณสามารถตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจัดเก็บและตามเส้นทางที่เหมาะสมกับการปั่นจักรยานไปกลับเป็นประจำเพื่อไปทำงานได้

การแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้: คุณยังสามารถตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้, โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถภาพที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคอร์สเดิมคุณสามารถจบได้ภายใน 30 นาที, คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30 นาที

การตามการปั่นที่มีอยู่จาก Garmin Connect: คุณสามารถส่งคอร์สจาก Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ เมื่อบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถตามคอร์สหรือแข่งกับคอร์สนี้ได้

การวางแผนและการปั่นตามคอร์ส

คุณสามารถสร้างและปั่นตามคอร์สที่กำหนดเอง คอร์สคือลำดับของ waypoints หรือ

ตำแหน่งที่นำคุณไปยังจุดหมายของคุณ

1 เลือก **การนำทาง** > **คอร์ส** > **การสร้างคอร์ส** > **เพิ่มตำแหน่งแรก**

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก **ตำแหน่งปัจจุบัน**
- เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก **บันทึกแล้ว**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เพื่อเลือกตำแหน่งที่คุณค้นหาล่าสุด, เลือก **ที่พบล่าสุด**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
- เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก **หมวดหมู่ POI**, และเลือกหนึ่งจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก **เมือง** และเลือกหนึ่งเมืองที่อยู่ใกล้เคียง
- เพื่อเลือกหนึ่งที่อยู่, เลือก **ที่อยู่**, และป้อนที่อยู่
- เพื่อเลือกหนึ่งทางแยก, เลือก **ทางแยก**, และป้อนชื่อถนน
- เพื่อใช้ค่าพิกัด, เลือก **ค่าพิกัด**, และป้อนค่าพิกัด

3 เลือก **ใช่**

4 เลือก **เพิ่มตำแหน่งถัดไป**

5 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 ถึง 4 จนกว่าคุณได้เลือกตำแหน่งทั้งหมดสำหรับเส้นทางแล้ว

6 เลือก **ดูแผนที่**

อุปกรณ์คำนวณเส้นทางของคุณ, และแผนที่เส้นทางปรากฏขึ้น

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก  เพื่อดูการพล็อตคาร์ระดับความสูงของเส้นทาง

7 เลือก **การป้อน**

การตามหนึ่งคอร์สจากเว็บ




ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดหนึ่งคอร์สจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน ([Garmin Connect, หน้า 183](#))

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com
- 3 สร้างหนึ่งคอร์สใหม่, หรือเลือกหนึ่งคอร์สที่มีอยู่แล้ว
- 4 เลือก **Send to Device**
- 5 เลิกเชื่อมต่ออุปกรณ์, และเปิดเครื่องขึ้นมา
- 6 เลือก **การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก**
- 7 เลือกคอร์ส
- 8 เลือก **การปั่น**



การสร้างและการปั่นคอร์สแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างคอร์สแบบไปกลับโดยอิงกับระยะทาง, ตำแหน่งเริ่มต้น, และทิศทางของการนำทางที่ระบุได้

- 1 เลือก **การนำทาง > คอร์ส > คอร์สแบบไปกลับ**
- 2 เลือก **ระยะทาง**, และป้อนระยะทางทั้งหมดของคอร์ส
- 3 เลือก **จุดเริ่มต้น**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเลือกตำแหน่งปัจจุบันของคุณบนแผนที่, เลือก **ตำแหน่งปัจจุบัน**
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้, เลือก **ตำแหน่งบันทึก**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งที่คุณได้ค้นหาล่าสุด, เลือก **ที่พบล่าสุด**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง

- เพื่อเลือกหนึ่งตำแหน่งบนแผนที่, เลือก **แผนที่**, และเลือกหนึ่งตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาและเลือกหนึ่งจุดสนใจ, เลือก **หมวดหมู่ POI**, และเลือกจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งเมือง, เลือก **เมือง**, และเลือกหนึ่งเมืองที่อยู่ใกล้เคียง
 - เพื่อเลือกหนึ่งที่อยู่, เลือก **ที่อยู่**, และป้อนที่อยู่
 - เพื่อเลือกหนึ่งทางแยก, เลือก **ทางแยก**, และป้อนชื่อถนน
 - เพื่อเลือกค่าพิกัด, เลือก **ค่าพิกัด**, และป้อนค่าพิกัด
- 5 เลือก **ทิศเริ่มต้น**, และเลือกทิศทางที่จะมุ่งไป
- 6 เลือก **ค้นหา**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก  เพื่อค้นหาอีกครั้ง
- 7 เลือกหนึ่งคอร์สเพื่อดูบนแผนที่
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก  และ  เพื่อดูคอร์สอื่น ๆ
- 8 เลือก **การบิน**

ข้อแนะนำสำหรับการฝึกซ้อมกับคอร์ส

- ใช้คำแนะนำการเลี้ยว (*ตัวเลือกของคอร์ส, หน้า 153*)
- ถ้าคุณรวมวอร์มอัพด้วย, เลือก  เพื่อเริ่มคอร์ส, และวอร์มอัพตามปรกติ
- อยู่ห่างจากเส้นทางคอร์สของคุณในขณะที่คุณวอร์มอัพ เมื่อคุณพร้อมที่เริ่ม, มุ่งสู่คอร์สของคุณ เมื่อคุณอยู่บนส่วนใด ๆ ของเส้นทางคอร์ส, หนึ่งในข้อความปรากฏขึ้น
หมายเหตุ: ทิศที่คุณเลือก , Virtual Partner ของคุณเริ่มคอร์สและไม่รอให้คุณวอร์มอัพ
- เลื่อนแผนที่เพื่อดูแผนที่คอร์ส
 หากคุณพลัดออกจากคอร์ส, หนึ่งในข้อความปรากฏขึ้น

การดูรายละเอียดคอร์ส

1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก

2 เลือกหนึ่งคอร์ส

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **สรุป** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับคอร์ส
- เลือก **แผนที่** เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
- เลือก **ความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับความสูงของคอร์ส
- เลือก **Laps** เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap

การแสดงหนึ่งคอร์สบนแผนที่

สำหรับแต่ละคอร์สที่ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถปรับแต่งได้เองว่าจะให้ปรากฏบนแผนที่อย่างไร ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดคอร์สการไปกลับประจำของคุณ ให้แสดงบนแผนที่เป็นสีเหลืองอยู่เสมอ คุณสามารถมีคอร์สสารองแสดงเป็นสีเขียว ซึ่งช่วยให้คุณมองเห็นคอร์สในขณะที่คุณกำลังบินอยู่, แต่ไม่ตามหรือนำทางไปยังคอร์สที่เจาะจง

1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก

2 เลือกคอร์ส

3 เลือก การตั้งค่า



4 เลือก **แสดงเสมอ** เพื่อให้คอร์สปรากฏบนแผนที่

5 เลือก **สี**, และเลือกหนึ่งสีที่ต้องการ



6 เลือก **จุดคอร์ส** เพื่อแสดงจุดคอร์สบนแผนที่

ครั้งต่อไปที่คุณซบซ์ใกล้คอร์สนี้, ก็จะปรากฏบนแผนที่

การจบคอร์ส

- 1 เลื่อนไปยังแผนที่
- 2 เลือก  > 

การลบหนึ่งคอร์ส

- 1 เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก
- 2 เลือกหนึ่งคอร์ส
- 3 เลือก  > 

ตัวเลือกของคอร์ส

เลือก การนำทาง > คอร์ส > คอร์สที่ถูกบันทึก >  > ตัวเลือกของคอร์ส

คำแนะนำการเลี้ยง: เปิดหรือปิดการบอกการเลี้ยง

การเตือน Off Crs.: แจ้งเตือนถ้าคุณพลาดออกจากคอร์ส

ค้นหา: ช่วยให้ค้นหาคอร์สที่บันทึกไว้ตามชื่อ

ลบ: ช่วยให้คุณลบคอร์สทั้งหมดหรือที่ถูกบันทึกไว้หลายคอร์สจากอุปกรณ์ได้

การตั้งค่าเส้นทาง

เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม, เลือกหนึ่งโปรไฟล์, และเลือก การนำทาง > การนำทาง

โหมดการนำทาง: ตั้งโหมดการคมนาคมเพื่อใช้เส้นทางของคุณให้เหมาะสมที่สุด

วิธีคำนวณ: ตั้งวิธีการที่ใช้เพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ

ล๊อคตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง, ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่, ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

การคำนวณใหม่: คำนวณเส้นทางใหม่โดยอัตโนมัติเมื่อคุณคลาดเคลื่อนไปจากเส้นทาง

นั้น

ตั้งเส้นทางหลักเสียง: ตั้งประเภทถนนเพื่อหลีกเลี่ยงขณะกำลังนำทาง

การเลือกหนึ่งกิจกรรมสำหรับการคำนวณเส้นทาง

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้คำนวณเส้นทางโดยอิงกับประเภทกิจกรรม

1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม

2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์

3 เลือก การนำทาง > การนำทาง > โหมดการนำทาง

4 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อคำนวณเส้นทางของคุณ

ตัวอย่างเช่น, คุณสามารถเลือก ปั่นแบบ Tour Cycling สำหรับการนำทางบนถนน หรือ ปั่นแบบ Mountain Biking สำหรับการนำทางแบบออฟโรด

การตั้งค่าแผนที่

เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม เลือกโปรไฟล์และเลือก การนำทาง > แผนที่

วิธีการหันแผนที่: ตั้งว่าแผนที่ถูกแสดงอย่างไรบนหน้า

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมสำหรับแผนที่โดยอัตโนมัติ เมื่อ ปิด ถูกเลือกอยู่, คุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง


รายละเอียดแผนที่: ตั้งระดับของรายละเอียดบนแผนที่ รายละเอียดมากขึ้นอาจเป็นเหตุให้แผนที่วาดช้าลง

คู่มือแนะนำ: แสดงเมื่อการบอกการนำทางแบบเสียง-ต่อ-เสียงถูกแสดง (ต้องใช้แผนที่ที่นำทางได้)

รายการแสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าคุณสมบัติแผนที่ขั้นสูง

ข้อมูลเกี่ยวกับแผนที่: เปิดหรือปิดการใช้งานแผนที่ที่ถูกโหลดบนอุปกรณ์ในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแนวทิศทางของแผนที่

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โพรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก การนำทาง > แผนที่ > วิธีการหันแผนที่
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **หันตามทิศเหนือ** เพื่อแสดงทิศเหนือที่ด้านบนของหน้า
 - เลือก **หันไปตามทิศที่มุ่งหน้า** เพื่อแสดงทิศทางของการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนของหน้า
 - เลือก **โหมด 3D** เพื่อแสดงแผนที่ในแบบสามมิติ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth®

อุปกรณ์ Edge มีคุณสมบัติเชื่อมต่อ Bluetooth สำหรับสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์ฟิตเนสของคุณที่ใช้งานร่วมกันได้ บางคุณสมบัติต้องการให้คุณติดตั้ง Garmin Connect mobile บนสมาร์ทโฟนของคุณ ไปที่ Garmin.com/intosports/apps สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนที่รองรับ Bluetooth ของคุณ เพื่อใช้งานบางคุณสมบัติ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, เพื่อช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect

GroupTrack: ช่วยให้คุณคอยติดตามนักปั่นรายอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในแบบเรียลไทม์

อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยัง Garmin Con-

nect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ดาวน์โหลดคอร์สและการออกกำลังกายของคุณจาก Garmin Connect: ช่วยให้คุณสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ บน Garmin Connect โดยใช้สมาร์ตโฟนของคุณและส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ

ถ่ายโอนระหว่างอุปกรณ์: ช่วยให้คุณสามารถถ่ายโอนไฟล์แบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ Edge อีกเครื่องที่ใช้งานร่วมกันได้

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย: ช่วยให้คุณสามารถอัปเดตไปยังเว็บไซต์โซเชียลมีเดียที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปเดตหนึ่งกิจกรรมไปยัง Garmin Connect

อัปเดตสภาพอากาศ: ส่งสภาพอากาศแบบเรียลไทม์และแจ้งเตือนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การแจ้งเตือน: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความจากโทรศัพท์บนอุปกรณ์ของคุณ

เสียงบอก: ช่วยให้แอป Garmin Connect Mobile แจ้งการประกาศสถานะบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการปั่น

การตรวจจับเหตุการณ์: ช่วยให้แอป Garmin Connect Mobile ส่งข้อความไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณเมื่ออุปกรณ์ Edge ตรวจพบเหตุการณ์ที่เกิด

การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ

- ไปที่ www.garmin.com/intosports/apps, และดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile ลงในสมาร์ตโฟนของคุณ
- นำสมาร์ตโฟนเข้ามาภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- จากอุปกรณ์ของคุณ เลือก  > การตั้งค่า > Bluetooth > เปิดใช้ > จับคู่สมาร์ตโฟน, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- เปิดแอป Garmin Connect Mobile
- เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ
 - หากเป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect Mobile, ให้ทำตามคำ

แนะนำบนหน้าจอ

- หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อนแล้ว, จากเมนูการตั้งค่า, ให้เลือก **อุปกรณ์ Garmin > +** ในแอป Garmin Connect Mobile, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเปิดใช้งานแจ้งเตือนโทรศัพท์ (ให้เลือกได้)
- หมายเหตุ:** การแจ้งเตือนโทรศัพท์ต้องการสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้พร้อมมีเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart ไปที่ www.garmin.com/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกัน

การเล่นเสียงแจ้งเตือนในระหว่างกิจกรรมของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถตั้งเสียงแจ้งเตือนได้, คุณต้องมีสมาร์ตโฟนพร้อมแอป Garmin Connect Mobile ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Edge ของคุณอยู่ก่อน



คุณสามารถตั้งค่าแอป Garmin Connect Mobile เพื่อการแจ้งเตือนสถานะที่ให้แรงจูงใจบนสมาร์ตโฟนของคุณระหว่างการวิ่งหรือกิจกรรมอื่นได้ เสียงแจ้งเตือนรวมไปถึงจำนวน lap และเวลา lap, pace หรือความเร็ว, และข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+ ระหว่างเสียงแจ้งเตือนตั้ง, แอป Garmin Connect Mobile จะปิดเสียงหลักของสมาร์ตโฟนเพื่อเล่นเสียงแจ้ง คุณสามารถปรับแต่งระดับความดังเสียงได้เองบนแอป Garmin Connect Mobile

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

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชัน GroupTrack ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้, และแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

คำแนะนำเหล่านี้มีไว้เพื่อการเริ่มเซสชัน GroupTrack ด้วยอุปกรณ์ Edge 820 หากนักปั่นในกลุ่มของคุณมี Edge รุ่นอื่น ๆ, คุณสามารถเห็นพวกเขาได้บนแผนที่ อุปกรณ์ Edge รุ่นอื่น ๆ ไม่สามารถแสดงนักปั่น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 ออกไปข้างนอก, และเปิดอุปกรณ์ Edge ขึ้นมา
- 2 จับคู่สมาร์ตโฟนกับอุปกรณ์ Edge ของคุณ (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 156*)
- 3 บนอุปกรณ์ Edge เลือก  > การตั้งค่า > GroupTrack เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 4 ในแอป Garmin Connct Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก LiveTrack > GroupTrack
- 5 เลือก มองเห็นได้สำหรับ > การเชื่อมต่อทั้งหมด
หมายเหตุ: หากคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้มากกว่าหนึ่งชิ้น, คุณต้องเลือกหนึ่งอุปกรณ์สำหรับเซสชัน GroupTrack
- 6 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 7 บนอุปกรณ์ Edge, เลือก , และออกไปปั่นจักรยาน
- 8 เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ



คุณสามารถแตะไอคอนบนแผนที่เพื่อดูข้อมูลตำแหน่งและทิศทางที่มุ่งหน้าไปสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

9 เลื่อนไปยังรายชื่อ GroupTrack

คุณสามารถเลือกหนึ่งนักปั่นจากรายการ, และนักปั่นคนนั้นจะปรากฏอยู่ตรงกลางบนแผนที่

ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัติ GroupTrack ช่วยให้คุณสามารถติดตามนักปั่นอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ นักปั่นทั้งหมดในกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- จับคู่อุปกรณ์ Edge ของคุณกับสมาร์ทโฟนโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- ในแอป Garmin Connect Mobile, จากเมนูการตั้งค่า, เลือก **เชิญผู้ริบ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของนักปั่นสำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับสมาร์ตโฟนของพวกเขาแล้วและเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect Mobile
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดอยู่ในระยะ (16 กิโลเมตรหรือ 10 ไมล์)
- ในระหว่างเซสชัน GroupTrack, เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
- หยุดการปั่นก่อนที่คุณพยายามดูข้อมูลตำแหน่งและทิศทางที่มุ่งหน้าสำหรับนักปั่นอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอีกหนึ่งอุปกรณ์ Edge

คุณสามารถถ่ายโอนคอร์ส, เซกเมนต์, และการออกกำลังกายแบบไร้สายจากหนึ่งอุปกรณ์ Edge ที่ใช้งานร่วมกันได้ไปสู่อีกอุปกรณ์ได้ด้วยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

- 1 เปิดการใช้งานทั้งสองอุปกรณ์ Edge ขึ้นมา, และนำทั้งคู่เข้ามาอยู่ภายในระยะ (3 เมตร) ของกันและกัน
- 2 จากอุปกรณ์ที่มีไฟล์อยู่, เลือก **≡ > การตั้งค่า > การโอนข้ามอุปกรณ์ > แชรไฟล์**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เพื่อแชร์
- 4 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อถ่ายโอน
- 5 จากอุปกรณ์ที่รับไฟล์, เลือก **≡ > การตั้งค่า > การโอนข้ามอุปกรณ์**
- 6 เลือกการเชื่อมต่อที่อยู่ใกล้เคียง
- 7 เลือกหนึ่งไฟล์หรือมากกว่าเพื่อรับมา

ข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ทั้งคู่หลังจากการถ่ายโอนไฟล์เสร็จสิ้น

การตรวจจับเหตุการณ์

⚠ คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่ถูกออกแบบมาเพื่อใช้บนถนนเป็นหลัก การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งเป็นวิธีการแรกในการรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect Mobile ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ

เมื่อมีเหตุการณ์ที่ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ Edge ของคุณพร้อม GPS เปิดใช้งานอยู่, แอป Garmin Connect Mobile สามารถส่งข้อความตัวอักษรและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

หนึ่งข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและสมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่อยู่โดยบ่งบอกว่าผู้ติดต่อของคุณจะได้รับข้อมูลหลังจากผ่านไปแล้ว 30 วินาที หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติได้

ก่อนที่คุณจะสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องตั้งข้อมูลผู้ติดต่อยามฉุกเฉินในแอป Garmin Connect Mobile ก่อน สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ของคุณต้องมีแพ็คเกจบริการส่งข้อมูล และอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีบริการส่งข้อมูล ผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับข้อความตัวอักษรได้ (อาจมีอัตราค่าบริการการส่งข้อความตัวอักษรตามมาตรฐาน)

การตั้งค่าการตรวจจับเหตุการณ์

- 1 ไปที่ www.garmin.com/intosports/apps, และดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile ไปยังสมาร์ทโฟนของคุณ
- 2 จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 156*)
- 3 ตั้งค่าผู้ติดต่อยามฉุกเฉินและข้อมูลนักปั่นในแอป Garmin Connect Mobile (*การตั้งค่าข้อมูลนักปั่นและผู้ติดต่อยามฉุกเฉิน, หน้า 162*)
- 4 เปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณ (*การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์, หน้า 162*)

5 เปิดใช้งาน GPS บนอุปกรณ์ของคุณ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 191*)

การตั้งค่าข้อมูลนักปั่นและผู้ติดต่อยามฉุกเฉิน

- 1 เปิดแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- 2 จากการตั้งค่าแอป, เลือก **การตรวจจับเหตุการณ์**
- 3 ป้อนข้อมูลนักปั่นของคุณและผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ


ผู้ติดต่อที่ถูกเลือกของคุณได้รับหนึ่งข้อความที่ระบุพวกเขาว่าเป็นผู้ติดต่อยามฉุกเฉินสำหรับการตรวจจับเหตุการณ์

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > การตรวจจับเหตุการณ์

การดูผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณบนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งข้อมูลนักปั่นและผู้ติดต่อยามฉุกเฉินในแอป Garmin Connect Mobile ก่อน

เลือก  > **ชื่อผู้ติดต่อ**

ชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณปรากฏ

การยกเลิกข้อความอัตโนมัติ

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับได้โดยอุปกรณ์ของคุณ, คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินอัตโนมัติบนอุปกรณ์ของคุณหรือสมาร์ตโฟนที่จับคู่ไว้ของคุณได้ก่อนที่ถูกส่งไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณ

เลือก **ยกเลิก** >  ก่อนหมดเวลาการนับถอยหลัง 30 วินาที

การส่งการอัปเดตสถานะหลังหนึ่งเหตุการณ์

ก่อนที่คุณสามารถส่งการอัปเดตสถานะไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณได้, อุปกรณ์ของคุณต้องตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์และส่งข้อความฉุกเฉินอัตโนมัติไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณก่อน

คุณสามารถส่งการอัปเดตสถานะไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินของคุณเพื่อแจ้งพวกเขาว่าคุณไม่ต้องการความช่วยเหลือ

- 1 ปิดลงจากด้านบนของหน้าจอเพื่อดูหน้าจอเพื่อน ๆ
- 2 เลือก การตรวจจับเหตุการณ์ > ฉันทายดี
ข้อความถูกส่งไปยังผู้ติดต่อยามฉุกเฉินทั้งหมด

เซ็นเซอร์ ANT+

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

การสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

คุณควรสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยตรงบนผิวของคุณ, ที่ตรงด้านล่างของแผ่นอกของคุณ. ควรสวมได้สบายพอที่จะไม่ขยับในระหว่างการทำกิจกรรมของคุณ

- 1 ติดโมดูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ① ลงบนสายรัด



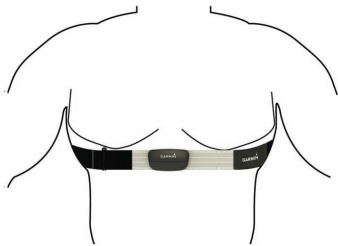
โลโก้ Garmin® (บนโมดูลและสายรัด) ควรหงายขึ้นมา

- 2 ป้ายนำที่ขั้วอิเล็กทรอนิกส์ ② และแผ่นแปะสัมผัส ③ ที่ด้านหลังของสายรัดให้เบียดเพื่อ



ให้เกิดการเชื่อมต่อที่ดีระหว่างหน้าอกของคุณและเครื่องส่งสัญญาณ

- 3 สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจโดยให้โลโก้ Garmin หงายขึ้นมา



ตะขอ ④ และห่วง ⑤ ของการเชื่อมต่อควรอยู่ที่ด้านขวาของคุณ

- 4 รัดสายรัดรอบหน้าอกของคุณ, และเกี่ยวตะขอสายรัดเข้ากับห่วง

หมายเหตุ: ให้แน่ใจว่าแถบป้ายการดูแลรักษาไม่ได้ถูกพับไว้

หลังจากคุณสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เครื่องเริ่มทำงานและส่งข้อมูล

Recovery Advisor

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อแสดงว่ามีเวลาเหลืออยู่เท่าใดก่อนที่คุณจะได้พักผ่อนเต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักครั้งถัดไป

Recovery time: เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบกิจกรรม เวลาเริ่มนับถอยหลังจนกระทั่งถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณในการพยายามการออกกำลังกายอย่างหนักอีกครั้ง

การเปิด Recovery Advisor

ก่อนที่คุณจะสามารถใช้คุณสมบัติ reovery advisor ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*) หากอุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่แล้ว สำหรับการคาดคะเนที่แม่นยำที่สุด, ควรติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 189*), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 168*)

1 เลือก  > สถิติของฉัน > Recovery Advisor > ใช้งาน

2 ออกไปปั่นจักรยาน

ภายในช่วงไม่กี่นาทีที่แรกของการปั่นของคุณ, การตรวจสอบการฟื้นตัวปรากฏ, แสดงให้เห็นสถานะการฟื้นตัวของคุณแบบเรียลไทม์

3 หลังการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**

เวลาการฟื้นตัวปรากฏ, เวลาสูงสุดคือ 4 วัน, และเวลาต่ำสุดคือ 6 ชั่วโมง

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อ กิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ โดยทั่วไป, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น การประเมิน VO2 Max. ถูกเตรียมหาและสนับสนุนโดย Firstbeat คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณที่ถูกจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้และมีเมเตอร์ power เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของการปั่นจักรยานของคุณ

การหาค่าประเมิน VO2 Max. ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูการประเมิน VO2 Max. ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ติดตั้งมิเตอร์ power, และจับคู่ทั้งสองกับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*) หากอุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, อุปกรณ์ และเซ็นเซอร์ถูกจับคู่แล้ว สำหรับการคาดคะเนที่แม่นยำที่สุด, ควรติดตั้งโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 189*), และตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 168*)

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ปั่นจักรยานสองสามครั้งเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 ปั่นกลางแจ้งด้วยความแรงที่สม่ำเสมอและสูงเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **≡ > สถิติของฉัน > VO2 Max.**

การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นตัวเลขและวางตำแหน่งบนเกลสี



	ม่วง	ยอดเยี่ยม
	ฟ้า	ดีมาก
	เขียว	ดี
	ส้ม	พอใช้
	แดง	ควรปรับปรุง

ข้อมูล VO2 max. และการวิเคราะห์ที่ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 211*), และไปที่ www.CooperInstitute.org

ข้อแนะนำสำหรับการประเมิน VO2 Max. ของการปั่นจักรยาน

ความสำเร็จและความแม่นยำของการคำนวณ VO2 max. ดีขึ้นเมื่อการปั่นของคุณเป็นความพยายามอย่างหนักที่คอยระดับประคองไว้แบบพอประมาณ และที่ซึ่งอัตราการเต้นหัวใจ และ 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 Stress Score ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดู stress score ของคุณได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน ([การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ของคุณ, หน้า 173](#))

Stress score เป็นผลของการทดสอบสามนาทีที่ทำในขณะที่กำลังยืนนิ่ง, ในที่ซึ่งอุปกรณ์ Edge วิเคราะห์ความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อตรวจสอบความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตทั่วไปทั้งหมดส่งผลกระทบต่อว่านักกีฬาแสดงผลอย่างไร 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 **สถิติของฉัน > Stress Score > วัด**
- 2 ยืนนิ่ง, และผ่อนคลายเป็นเวลา 3 นาที

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์นี้ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ คุณสามารถปรับโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้เองตามเป้าหมายฟิตเนสของคุณ ([เป้าหมายด้านฟิตเนส, หน้า 169](#)) สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดระหว่างกิจกรรมของคุณ, คุณควรตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก, และโซนอัตราการเต้นหัวใจ

- 1 เลือก **≡ > สถิติของฉัน > โซนการฝึก > โซนอัตราการเต้นหัวใจ**
- 2 ป้อนค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดและขณะพักของคุณ
ค่าโซนชีพจรโดยอัตโนมัติ, แต่คุณยังสามารถแก้ไขแต่ละค่าด้วยตนเองได้เช่นกัน
- 3 เลือก **กำหนดจาก:**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **BPM** เพื่อดูและแก้ไขโซนในแบบครั้งต่อนาที

- เลือก % **สูงสุด** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเดินหัวใจสูงสุดของคุณ
- เลือก % **HRR** เพื่อดูและแก้ไขโชนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเดินหัวใจขณะพักของคุณ

เกี่ยวกับโชนอัตราการเดินหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โชนอัตราการเดินหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดของพวกเขาและปรับปรุงระดับฟิตเนสของพวกเขา โชนอัตราการเดินหัวใจเป็นชุดของช่วงการเดินหัวใจต่อนาที โชนอัตราการเดินหัวใจที่ได้ถูกยอมรับโดยทั่วไปหาโชนถูกเรียงตามเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โชนอัตราการเดินหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นกับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเดินหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโชนอัตราการเดินหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณ โดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเดินหัวใจของคุณเป็นการชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโชนอัตราการเดินหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณพัฒนาสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้
- การทราบโชนอัตราการเดินหัวใจของคุณสามารถป้องกันคุณจากการฝึกซ้อมมากเกินไป และสามารถลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บของคุณได้

ถ้าคุณทราบอัตราการเดินหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง ([การคำนวณโชนอัตราการเดินหัวใจ, หน้า 210](#)) เพื่อกำหนดโชนอัตราการเดินหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับวัตถุประสงค์ด้านฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเดินหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องมือคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเดินหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเดินหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบอายุของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเดินหัวใจที่ไม่แน่นอน

ถ้าข้อมูลอัตราการเดินของหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

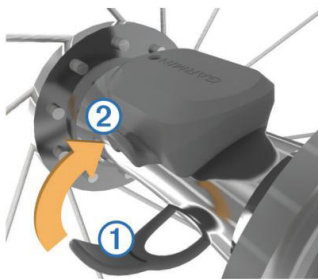
- ปายน้ำเข้าอีกที่ขั้วอิเล็กทรอนิกส์และแผ่นแปะสัมผัส
- กระชับสายรัดหน้าอกให้แน่น
- วอร์มอัพเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาที
- ปฏิบัติตามคำแนะนำการดูแลรักษา (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 189*)
- สวมเสื้อที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือทำให้สายรัดทั้งสองด้านเปียกให้ทั่ว
เสื้อใยสังเคราะห์ที่เสียดสีหรือเสียดกับเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตย์ซึ่งรบกวนสัญญาณอัตราการเดินหัวใจได้
- ออกห่างจากแหล่งที่สามารถรบกวนเครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจของคุณ
แหล่งรบกวนดังกล่าวอาจรวมถึงสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเข้มข้น, บางเซ็นเซอร์ไร้สายขนาด 2.4 GHz, สายไฟฟ้าแรงสูง, มอเตอร์ไฟฟ้า, เตาอบ, เตาอบไมโครเวฟ, โทรศัพท์ไร้สายขนาด 2.4 GHz, และจุด access points ของ LAN แบบไร้สาย

การติดตั้งเซ็นเซอร์วัดความเร็ว

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามตอนนี้ไปได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานของคุณบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

- 1 วางและยึดเซ็นเซอร์วัดความเร็วไว้ที่ด้านบนของดุมล้อ
- 2 ดึงสายรัด ① ไปรัดรอบดุมล้อ, แล้วยึดเข้ากับตะขอ ② บนเซ็นเซอร์



เซ็นเซอร์อาจตะแคงเมื่อถูกติดตั้งบนดุมล้อที่ไม่สมมาตร ซึ่งไม่มีผลต่อการทำงาน

3 หมุนล้อเพื่อตรวจสอบระยะห่าง

เซ็นเซอร์ไม่ควรสัมผัสกับส่วนอื่น ๆ ของจักรยานของคุณ

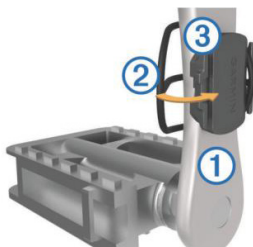
หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบสีเขียวเป็นเวลาห้าวินาทีเพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุนสองรอบ

การติดตั้งเซ็นเซอร์ Cadence

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่มีเซ็นเซอร์นี้, คุณสามารถข้ามตอนนี้ได้

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณยึดจักรยานบนขาตั้งอย่างมั่นคงขณะที่กำลังติดตั้งเซ็นเซอร์

- 1 เลือกขนาดสายรัดที่เหมาะสมกับขาจาน ① อย่างปลอดภัย
สายรัดที่คุณเลือกควรมีขนาดเล็กที่สุดที่สามารถยึดคร่อมขาจานได้
- 2 บนด้านที่ไม่ได้ซี่, วางและกดด้านแบนของเซ็นเซอร์ cadence บนด้านในของขาจาน
- 3 ดึงสายรัด ② หุ้มรอบขาจาน, และยึดด้วยขอเกี่ยว ③ บนเซ็นเซอร์



- 4 หมุนขาจานเพื่อตรวจสอบระยะห่าง
เซ็นเซอร์และสายรัดไม่ควรสัมผัสกับส่วนใด ๆ ของจักรยานหรือรองเท้าของคุณ
หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบสีเขียวเป็นเวลาห้าวินาทีเพื่อแสดงกิจกรรมหลังการหมุน
สองรอบ
- 5 ทดสอบปั่นเป็นเวลา 15 นาทีและตรวจเซ็นเซอร์และสายรัดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีหลักฐาน
ของความเสียหาย

เกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดความเร็วและ Cadence

ข้อมูล cadence จากเซ็นเซอร์ cadence ถูกบันทึกไว้เสมอ หากไม่มีเซ็นเซอร์วัดความเร็ว
และ cadence ถูกจับคู่กับอุปกรณ์, ข้อมูล GPS จะถูกใช้เพื่อคำนวณความเร็วและระยะทาง
Cadence คืออัตราของการถีบหรือ "การปั่น" ของคุณที่ถูกวัดจากจำนวนรอบของขาจานต่อ
นาที (rpm)

ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power

การตั้งค่าเฉลี่ยของข้อมูลที่ไม่ใช่ศูนย์สามารถทำได้หากคุณกำลังฝึกซ้อมด้วยเซ็นเซอร์
cadence หรือมิเตอร์ power ที่เป็นอุปกรณ์เสริม ค่าตั้งค่าเริ่มต้นไม่รวมค่าศูนย์ที่เกิดขึ้น

เมื่อคุณไม่ได้กำลังถือจักรยานอยู่

คุณสามารถเปลี่ยนค่าของการตั้งค่านี้ได้ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197*)


การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT+ ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถจับคู่ได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือติดตั้งเซ็นเซอร์ก่อน

การจับคู่คือการเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+, ตัวอย่างเช่น การเชื่อมต่อเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจกับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ

1 นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์

หมายเหตุ: อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากเซ็นเซอร์ ANT+ ของนักปั่นอื่น ๆ ขณะกำลังจับคู่อยู่

2 เลือก  > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์ > เพิ่มเซ็นเซอร์

3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งประเภทเซ็นเซอร์
- เลือก **ค้นหาทั้งหมด** เพื่อค้นหาเซ็นเซอร์ที่อยู่ใกล้เคียงทั้งหมด

รายการเซ็นเซอร์ที่มีให้เลือกใช้ปรากฏขึ้น

4 เลือกหนึ่งหรือหลายเซ็นเซอร์เพื่อจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ

5 เลือก **เพิ่ม**

เมื่อเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว, สถานะเซ็นเซอร์เป็น **เชื่อมต่อแล้ว** คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลเซ็นเซอร์


การฝึกซ้อมด้วยมิเตอร์ Power

- ไปที่ Garmin.com/intosports สำหรับรายการของเซ็นเซอร์ ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้กับอุปกรณ์ของคุณ (เช่น Vector™)

- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ
- ปรับโซน power ของคุณให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 174*)
- ใช้การเตือนช่วงเพื่อให้แจ้งเมื่อคุณถึงโซน power ที่ระบุไว้ (*ตั้งค่าการเตือนตามช่วง, หน้า 192*)
- ปรับแต่งช่องข้อมูล power ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)

การตั้งค่าโซน Power ของคุณ

ค่าต่าง ๆ สำหรับโซนเป็นค่าเริ่มต้นและอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ คุณสามารถปรับโซนของคุณด้วยตนเองบนอุปกรณ์หรือโดยใช้ Garmin Connect หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณสามารถป้อนค่าและให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน power ของคุณโดยอัตโนมัติได้

- 1 เลือก  > สถิติของฉัน > โซนการฝึก > โซน Power
- 2 ป้อนค่า FTP ของคุณ
- 3 เลือก กำหนดจาก:
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก วัตต์ เพื่อดูและแก้ไขโซนในวัตต์
 - เลือก % FTP เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ

การปรับเทียบมิเตอร์ Power ของคุณ

ก่อนที่จะสามารถปรับเทียบมิเตอร์ power ของคุณ, คุณต้องติดตั้ง, จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ, และเริ่มทำการบันทึกอย่างต่อเนื่องก่อน

สำหรับคำแนะนำในการปรับเทียบที่ระบุสำหรับมิเตอร์ power ของคุณ, โปรดดูคำแนะนำจากผู้ผลิต

- 1 เลือก **≡** > **เซ็นเซอร์**
- 2 เลือกมิเตอร์ power ของคุณ
- 3 เลือก **≡** > **เปรียบเทียบ**
- 4 เปิดมิเตอร์ power ให้ทำงานตลอดโดยการถีบจนกระทั่งข้อความปรากฏขึ้น
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัด power ที่อิงกับบันไดจักรยาน

Vector วัดกำลังที่คุณใช้ไม่ก็ร้อยครั้งในทุกวันาที่ Vector ยังวัด cadence หรือความเร็วของการถีบหมุนวงล้อของคุณด้วย ด้วยการวัดกำลัง, ทิศทางของกำลัง, การหมุนของขาจาน, และเวลา, Vector สามารถกำหนด power (วัตต์) ได้ เพราะว่า Vector วัด power จากขาข้างซ้ายและขวาโดยแยกจากกัน, จึงสามารถรายงานความสมดุล power ข้างซ้ายและขวาของคุณได้

หมายเหตุ: ระบบ Vector S ไม่ได้แจ้งความสมดุล power ข้างซ้าย-ขวา

ไดนามิกส์ของการปั่นจักรยาน

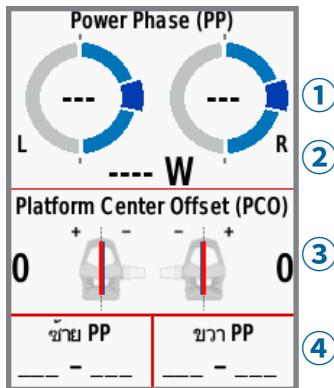
ไดนามิกส์ของการปั่นจักรยานวัดว่าคุณใช้ power อย่างไรตลอดสโตรการถีบ, และที่ซึ่งคุณใช้ power บนบันได, เพื่อให้คุณเข้าใจวิธีของการปั่นจักรยานเฉพาะของคุณเอง การเข้าใจว่าคุณสร้าง power ได้อย่างไรและที่ไหนช่วยให้คุณฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและประเมินความเหมาะสมของจักรยานของคุณ

การใช้ไดนามิกส์ของการปั่นจักรยาน

ก่อนที่จะสามารถใช้ไดนามิกส์ของการปั่นจักรยานได้, คุณต้องจับคู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*)

หมายเหตุ: การบันทึกไดนามิกส์ของการปั่นจักรยานใช้หน่วยความจำของอุปกรณ์เพิ่มเติม

- 1 ออกไปปั่นจักรยาน
- 2 เลื่อนไปยังหน้าจอไดนามิกส์ของการปั่นจักรยานเพื่อดู peak power phase ① ของคุณ, power phase ทั้งหมด ② และ platform center offset ③



- 3 หากจำเป็น, กดค้างช่องข้อมูล ④ เพื่อเปลี่ยน (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)

หมายเหตุ: สองช่องข้อมูลที่ด้านล่างสุดของหน้าจอสามารถปรับเปลี่ยนได้

คุณสามารถส่งการปั่นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูข้อมูลไดนามิกส์ของการปั่นจักรยานเพิ่มเติมได้ (*การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 182*)

ข้อมูล Power Phase


Power phase คือบริเวณเสโตรกบันได (ระหว่างมุมเริ่มขุดจานหน้าและมุมจบขุดจานหน้า) ที่คุณสร้าง power เป็นบวก

Platform Center Offset

Platform center offset คือบริเวณบนแพลตฟอร์มบันไดที่คุณที่นั่งน้ำหนักลง

การปรับแต่งคุณสมบัติ Vector

ก่อนที่คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติ Vector ได้, คุณต้องจับคู่ Vector มิเตอร์ power กับอุปกรณ์ของคุณก่อน

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > เซ็นเซอร์
- 2 เลือก Vector มิเตอร์ power
- 3 เลือก รายละเอียดเซ็นเซอร์ > คุณสมบัติ Vector
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก
- 5 หากจำเป็น, เลือกสวิตช์เปิดปิดเพื่อเปิดหรือปิด torque efficiency, pedal smoothness, และไดนามิกส์ของการปั่นจักรยาน

การอัปเดตซอฟต์แวร์ Vector โดยการใช้อุปกรณ์ Edge

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Edge ของคุณกับระบบ Vector ของคุณก่อน

- 1 ส่งข้อมูลการปั่นของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ ([การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect, หน้า 182](#)) Garmin Connect หาซอฟต์แวร์อัปเดตโดยอัตโนมัติและส่งไปสู่อุปกรณ์ Edge ของคุณ
- 2 นำอุปกรณ์ Edge ของคุณเข้ามาในระยะ (3 เมตร) ของเซ็นเซอร์
- 3 หมุนขวาจนสองสามครั้ง อุปกรณ์ Edge บอกให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ยังค้างอยู่ทั้งหมด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ สำหรับค่า FTP ที่แม่นยำขึ้น, คุณสามารถดำเนินการทดสอบ FTP โดยการใช้มิเตอร์ power ที่ถูกจับคู่ไว้ ([การดำเนินการทดสอบ FTP, หน้า 179](#)) และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจได้

เลือก  > สถิติของฉัน > FTP

การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และตำแหน่งบนเกสส์




	ม่วง	ยอดเยี่ยม
	ฟ้า	ดีมาก
	เขียว	ดี
	ส้ม	พอใช้
	แดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 209*)

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณจะสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อกำหนด functional threshold power (FTP) ของคุณได้, คุณต้องมีมิเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่อยู่ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*)

1 เลือก  > สถิติของคุณ > FTP > FTP Test > การปั่น

2 เลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา

หลังจากคุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของการทดสอบ, เป้าหมาย, และข้อมูล power ปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏเมื่อการทดสอบเสร็จสิ้นแล้ว

3 เลือก  เพื่อจบการจับเวลา

4 เลือก **บันทึก**

ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์, และตำแหน่งบนเกสส์

การคำนวณ FTP อัปเดตใหม่

ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบเพื่อกำหนด functional threshold power (FTP) ของคุณ, คุณต้องมีเตอร์ power และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ถูกจับคู่อยู่ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*)

- 1 ปั่นกลางแรงด้วยความแรงที่สม่ำเสมอและสูงเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 2 หลังจากการปั่นของคุณ, เลือก **บันทึก**
- 3 เลือก **≡ > สถิติของคุณ > FTP**

ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม, power เฉลี่ยของคุณเป็นวัตต์, และตำแหน่งบนเกลส

การใช้ Electronic Shifters

ก่อนที่คุณสามารถใช้ electronic shifters ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น Shimano® Di2™ shifters, คุณต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ ANT + ของคุณ, หน้า 173*) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*) อุปกรณ์ Edge แสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซ็นเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ

ความหวังต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Edge ของคุณสามารถถูกใช้กับอุปกรณ์ Varia Vision™, Varia™ smart bike lights, และเรดาร์มองหลังเพื่อปรับปรุงความหวังต่อสถานการณ์ ดูคู่มือผู้ใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Edge ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์, หน้า 207*)

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี่, ความเร็ว, ข้อมูล lap, ระดับความสูง, และข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

หมายเหตุ: ข้อมูลประวัติไม่ถูกบันทึกเมื่อการจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราวเมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ไม่ลบหรือเขียนทับประวัติของคุณโดยอัตโนมัติ อัปเดตประวัติของคุณไปที่ Garmin Connect™ เป็นระยะ ๆ เพื่อคอยติดตามข้อมูลการปั่นทั้งหมดของคุณ

TH

การดูการปั่นของคุณ

- 1 เลือก **ประวัติ** > **การปั่น**
- 2 เลือกหนึ่งการปั่น
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อม

ก่อนที่คุณสามารถดูเวลาของคุณในแต่ละโซนการฝึกซ้อมได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้, ทำหนึ่งกิจกรรมให้เสร็จ, และบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซน power สามารถช่วยให้คุณรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้ คุณสามารถปรับโซน power ของคุณ (*การตั้งค่าโซน Power ของคุณ, หน้า 174*) และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 168*) เพื่อให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลเพื่อแสดงเวลาของคุณในโซนการฝึกซ้อมระหว่างการปั่นได้ (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)

- 1 เลือก **ประวัติ** > **การปั่น**
- 2 เลือกหนึ่งการปั่น

3 เลือก เวลาใน HR โชน หรือ เวลาในพาวเวอร์โชน

การดูผลรวมข้อมูล

คุณสามารถดูข้อมูลสะสมที่คุณได้บันทึกไว้ใน Edge รวมถึงจำนวนการขี่ เวลา ระยะทาง และแคลอรี

เลือก  > ประวัติ > ทั้งหมด

การลบการปั่น

- 1 เลือก  > ประวัติ > การปั่น
- 2 เลือกหนึ่งการปั่น
- 3 เลือก  > 

การส่งการปั่นของคุณไปที่ Garmin Connect

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

- 1 ดึงฝาครอบกันอากาศ ① ออกจากพอร์ต USB ②



- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บนอุปกรณ์
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์
- 4 ไปที่ www.garminconnect.com/start
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

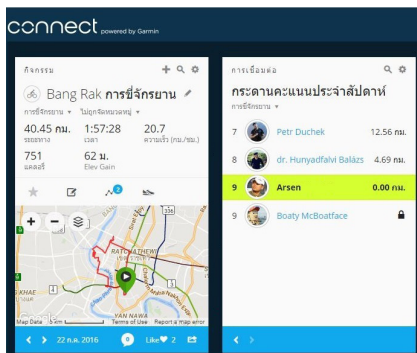
Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ซึ่ง Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจกัน บันทึกอีเว้นท์ต่าง ๆ ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณรวมไปถึงวิ่ง, เดิน, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, ปีนเขา, ไตรกีฬา, และอื่น ๆ ถ้าต้องการลงชื่อเพื่อขอบัญชีใช้งานฟรี ไปที่ www.garminconnect.com/start

เก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมของคุณด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยัง Garmin Connect และเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่มุมมอง, แผนภูมิ pace และความเร็, และรายงานแบบปรับแต่งเองได้

หมายเหตุ: ข้อมูลบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์เสริมเช่นเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายพิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อติดตามกิจกรรมของแต่ละคนหรือโพสต์ลงค์ไปยังกิจกรรมของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi®

อุปกรณ์ Edge มีคุณสมบัติเชื่อมต่อผ่าน Wi-Fi แอป Garmin Connect Mobile ไม่จำเป็นสำหรับคุณเพื่อใช้ในการเชื่อมต่อ Wi-Fi

หมายเหตุ: อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครือข่ายไร้สายเพื่อใช้งานคุณสมบัติเหล่านี้

อัพโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect: ส่งกิจกรรมของคุณไปยัง Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึก

คอร์ส, การออกกำลังกาย, และแผนการฝึกซ้อม: กิจกรรมที่ถูกเลือกไว้ก่อนหน้านี้จาก

Garmin Connect ถูกส่งแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ของคุณ

ซอฟต์แวร์อัปเดต: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดซอฟต์แวร์อัปเดตล่าสุดแบบไร้สาย ครั้งถัดไปที่คุณเปิดอุปกรณ์, คุณสามารถทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์ได้

การตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi

- 1 ไปที่ GarminConnect.com/start, และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express™
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าการเชื่อมต่อ Wi-Fi กับ Garmin Express

การตั้งค่า Wi-Fi

เลือก  > การตั้งค่า > Wi-Fi

Wi-Fi: เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi

หมายเหตุ: การตั้งค่าอื่น ๆ ของ Wi-Fi ปรากฏขึ้นเมื่อ Wi-Fi ถูกเปิดใช้งานแล้วเท่านั้น

อัปเดตอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณอัปเดตกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายไร้สายที่ทราบโดยอัตโนมัติ

เพิ่มเครือข่าย: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับเครือข่ายไร้สาย

การบันทึกข้อมูล

อุปกรณ์นี้ใช้การบันทึกแบบอัจฉริยะ โดยบันทึกจุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเดินหัวใจ

เมื่อมีเตอร์ power ถูกจับคู่อยู่, อุปกรณ์บันทึกจุดทุก ๆ วินาที การบันทึกจุดทุกวินาทีให้ข้อมูล track ที่ละเอียดมาก, และใช้หน่วยความจำที่เหลือน้อยขึ้น

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยข้อมูลสำหรับ cadence และ power, ดู [ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 172](#)

การจัดการข้อมูล

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

การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ, ให้เช็ดพอร์ต USB, ฝาครอบกันอากาศ, และพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

- 1 ดึงฝาครอบกันอากาศออกจากพอร์ต mini-USB
- 2 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ต mini-USB
- 3 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ต USB ของคอมพิวเตอร์
อุปกรณ์ของคุณปรากฏเป็นไดรฟ์แบบถอดได้ใน My Computer บน Windows คอมพิวเตอร์และเป็น mounted volume บน Mac คอมพิวเตอร์

การถ่ายโอนไฟล์ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ
บน Windows คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฏเป็นไดรฟ์แบบถอดได้หรืออุปกรณ์แบบพกพา บน Mac คอมพิวเตอร์, อุปกรณ์ปรากฏเป็น mounted volume
หมายเหตุ: คอมพิวเตอร์บางเครื่องที่มีหลายไดรฟ์เครือข่ายอาจไม่แสดงไดรฟ์อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง ดูเอกสารระบบปฏิบัติการของคุณเพื่อเรียนรู้ว่าแม่ปไดรฟ์อย่างไร
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดไฟล์เบราว์เซอร์
- 3 เลือกหนึ่งไฟล์
- 4 เลือก Edit > Copy

- 5 เปิดอุปกรณ์พกพา, ไดรฟ์, หรือ volume สำหรับอุปกรณ์
- 6 เบลราวส์ไปที่โฟลเดอร์
- 7 เลือก **Edit > Paste**
ไฟล์ปรากฏในรายการของไฟล์ในหน่วยความจำอุปกรณ์

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญที่ไม่ควรถูกลบ

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

การยกเลิกการเชื่อมต่อสาย USB

ถ้าอุปกรณ์ของคุณเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์เป็นไดรฟ์หรือ volume ที่ถอดได้, คุณต้องยกเลิกการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณอย่างปลอดภัยเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ถ้าอุปกรณ์ของคุณถูกเชื่อมต่อกับ Windows คอมพิวเตอร์เป็นแบบอุปกรณ์พกพา, ก็ไม่จำเป็นต้องยกเลิกการเชื่อมต่ออย่างปลอดภัย

- 1 ทำหนึ่งการกระทำให้เสร็จเรียบร้อย:
 - สำหรับ Windows คอมพิวเตอร์, เลือกไอคอน **Safely Remove Hardware** ใน system tray, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
 - สำหรับ Mac คอมพิวเตอร์, ให้นำไอคอน volume ที่ลงในถังขยะ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

TH

คุณสมบัติ Connect IQ ที่สามารถดาวน์โหลด

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไปยังอุปกรณ์ของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการรายอื่นโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile ได้ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยช่องข้อมูล, วิจิตร, และแอปส์

ช่องข้อมูล: ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ que แสดงเซ็นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ กับคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

วิจิตร: ให้ข้อมูลอย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเซ็นเซอร์และการแจ้งเตือน

แอปส์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ, เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

โปรไฟล์

Edge มีหลายวิธีเพื่อให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์, รวมไปถึงโปรไฟล์ต่าง ๆ โปรไฟล์เป็นการเก็บค่าต่าง ๆ ที่ตั้งไว้เพื่อปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณให้เหมาะสมที่สุดโดยขึ้นอยู่กับวิธีการที่คุณใช้งาน ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสร้างการตั้งค่าและมุมมองที่แตกต่างกันสำหรับการฝึกซ้อมและการปั่นจักรยานเสือภูเขา

เมื่อคุณกำลังใช้หนึ่งโปรไฟล์และคุณเปลี่ยนการตั้งค่าต่าง ๆ เช่นช่องข้อมูลหรือหน่วยของการวัด, การเปลี่ยนแปลงถูกบันทึกโดยอัตโนมัติเป็นส่วนหนึ่งของโปรไฟล์

โปรไฟล์กิจกรรม: คุณสามารถสร้างโปรไฟล์กิจกรรมสำหรับแต่ละประเภทของการปั่นจักรยาน ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสร้างโปรไฟล์กิจกรรมแยกต่างหากสำหรับการฝึกซ้อม, สำหรับการแข่ง, และสำหรับการปั่นจักรยานเสือภูเขา โปรไฟล์กิจกรรมรวมถึงหน้า

ข้อมูลที่กำหนดเอง, กิจกรรมทั้งหมด, การแจ้งเตือน, โชนการฝึกซ้อม (เช่นอัตราการเดินทางหัวใจและความเร็ว), การตั้งค่าการฝึกซ้อม (เช่น Auto Pause® และ Auto Lap®), และการตั้งค่าการนำทาง

โปรไฟล์ผู้ใช้งาน: คุณสามารถอัปเดตเพศ, อายุ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, และการตั้งค่า lifetime athlete ของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นที่แม่นยำ

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตเพศ, อายุ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, และการตั้งค่า lifetime athlete ของคุณ อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการปั่นที่แม่นยำ

- 1 เลือก  > สถิติของฉัน > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

เกี่ยวกับ Lifetime Athletes

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

เกี่ยวกับการตั้งค่าการฝึกซ้อม

ตัวเลือกและการตั้งค่าต่อไปนี้ช่วยให้คุณปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณโดยอิงกับความต้องการในการฝึกซ้อมของคุณ การตั้งค่าเหล่านี้ถูกบันทึกไปยังหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งเวลาแจ้งเตือนสำหรับโปรไฟล์การแข่งขันของคุณ และคุณสามารถตั้งตำแหน่งที่กระตุ้น Auto Lap สำหรับโปรไฟล์การปั่นจักรยานเสือภูเขาของคุณ

การอัปเดตโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งได้สิบโปรไฟล์กิจกรรม คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าและช่องข้อมูลของคุณสำหรับกิจกรรมหรือการเดินทางโดยเฉพาะ

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- เลือก **≡** > เพิ่ม

3 หากจำเป็น, แก้ไขชื่อและสีสำหรับโปรไฟล์

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **หน้าจอข้อมูล** เพื่อปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและช่องข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 191*)
- เลือก **ประเภทการขี่เริ่มต้น** เพื่อตั้งประเภทของการปั่นซึ่งเป็นปกติสำหรับโปรไฟล์กิจกรรมนี้, เช่นการไปกลับเป็นประจำ
ข้อแนะนำ: หลังจากการปั่นที่ไม่ใช่ตามแบบฉบับ, คุณสามารถอัปเดตประเภทการปั่นได้เอง ข้อมูลประเภทการปั่นที่แม่นยำเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างคอร์สการปั่นจักรยานที่เหมาะสมได้
- เลือก **โหมด GPS** เพื่อปิด GPS (*การฝึกซ้อมในร่ม, หน้า 143*) หรือเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 191*)
- เลือก **การนำทาง** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า 154*) และการตั้งค่าเส้นทาง (*การตั้งค่าเส้นทาง, หน้า 153*)
- เลือก **เดือน** เพื่อปรับแต่งการแจ้งเตือนการฝึกซ้อมของคุณ (*การเดือน, หน้า 192*)
- เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Lap** เพื่อตั้งค่าว่า laps ถูกกระตุ้นอย่างไร (*การกำหนด laps ตามตำแหน่ง, หน้า 193*)
- เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Pause** เพื่อเปลี่ยนเมื่อการจับเวลาหยุดชั่วคราวโดยอัตโนมัติ (*การใช้ Auto Pause, หน้า 194*)
- เลือก **คุณสมบัติ Auto > Auto Sleep** เพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอหลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ นานห้านาที (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 195*)
- เลือก **คุณสมบัติ Auto > เลื่อนอัตโนมัติ** เพื่อปรับแต่งการแสดงผลหน้าข้อมูลการ




ฝึกซ้อมเมื่อการจับเวลากำลังทำงานอยู่ (การใช้ Auto Scroll, หน้า 195)

- เลือก **โหมดเริ่มการจับเวลา** เพื่อปรับแต่งว่าอุปกรณ์ตรวจจับการเริ่มต้นของการปั่นและเริ่มการจับเวลาโดยอัตโนมัติอย่างไร (การเริ่มการจับเวลาโดยอัตโนมัติ, หน้า 196)

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดถูกบันทึกไว้ในโปรไฟล์กิจกรรม

การปรับแต่งหน้าข้อมูล

คุณสามารถปรับแต่งหน้าข้อมูลสำหรับแต่ละโปรไฟล์กิจกรรมได้

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 4 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูล
- 5 หากจำเป็น, ให้เปิดใช้หน้าจอข้อมูล
- 6 เลือกจำนวนของข้อมูลเพื่อแสดงบนหน้าจอ
- 7 เลือก 
- 8 เลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยน
- 9 เลือก 

การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม

เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาตำแหน่ง GPS ที่รวดเร็วขึ้น, คุณสามารถเปิดใช้ GPS+GLONASS ได้ การใช้การตั้งค่า GPS+GLONASS ลดอายุแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้เฉพาะ GPS เท่านั้น

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์

3 เลือก โหมด GPS



4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

การเตือน

คุณสามารถใช้การเตือนเพื่อฝึกซ้อมให้ได้ตามเวลา, ระยะทาง, แคลลอรี่, อัตราการเต้นหัวใจ, cadence, และเป้าหมาย power ที่เจาะจงไว้ การตั้งค่าการเตือนถูกจัดเก็บไว้พร้อมกับโปรไฟล์กิจกรรมของคุณ

ตั้งค่าการเตือนตามช่วง



ถ้าคุณมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ cadence, หรือมิเตอร์ power ที่เป็นอุปกรณ์เสริม, คุณสามารถตั้งค่าการเตือนตามช่วงได้ การเตือนตามช่วงเตือนคุณเมื่อการวัดค่าของอุปกรณ์วัดได้สูงหรือต่ำกว่าค่าของช่วงที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อ cadence ของคุณต่ำกว่า 40 รอบต่อนาทีและสูงกว่า 90 รอบต่อนาที คุณยังสามารถใช้โซนการฝึกซ้อม (*โซนการฝึกซ้อม, หน้า 143*) สำหรับการเตือนตามช่วงได้ด้วย

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก เตือน
- 4 เลือก การแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ, การเตือน Cadence, หรือ การเตือน Power
- 5 หากจำเป็น, เปิดการเตือนขึ้นมา
- 6 เลือกค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด, หรือเลือกโซน
- 7 หากจำเป็น, เลือก 

แต่ละครั้งที่คุณเกินหรือต่ำกว่าระยะที่กำหนดไว้, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้น อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ (*การเปิดและปิดเสียงอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 198*)

การตั้งค่าให้เตือนซ้ำ

การเตือนซ้ำเตือนคุณในแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกค่าหรือช่วงเวลาที่ถูกเจาะจงไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณทุก ๆ 30 นาที


- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก เตือน
- 4 เลือก ถึงเวลาเตือน, ระยะเวลา, หรือ การเตือนแคลอรี
- 5 เปิดใช้การเตือน
- 6 ป้อนหนึ่งค่า
- 7 เลือก 

แต่ละครั้งที่คุณมาถึงค่าการเตือน, หนึ่งข้อความปรากฏ อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนด้วยหากมีการเปิดโทนเสียงไว้ ([การเปิดและปิดเสียงอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 198](#))

Auto Lap

การกำหนด laps ตามตำแหน่ง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ตำแหน่งเจาะจงโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณในส่วนที่แตกต่างกันของการปั่น (ตัวอย่างเช่น การปั่นขึ้นทางชันระยะไกลหรือการฝึกสปรินท์) ระหว่างคอร์สต่าง ๆ, คุณสามารถใช้ตัวเลือก ตามตำแหน่ง เพื่อกระตุ้น laps ที่ตำแหน่ง lap ทั้งหมดที่ถูกบันทึกไว้ในคอร์สได้

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก คุณสมบัติ Auto > Auto Lap > ตัวกระตุ้น Auto Lap > โดยตำแหน่ง > Lap ที่
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **กดปุ่ม Lap เท่านั้น** เพื่อกระตุ้นการนับ lap แต่ละครั้งที่คุณเลือก ▶ และแต่ละครั้งที่คุณผ่านตำแหน่งใด ๆ เหล่านี้อีกครั้ง
- เลือก **เริ่มและ Lap** เพื่อกระตุ้นการนับ lap ที่ตำแหน่ง GPS ที่คุณเลือก ⏪ และที่ตำแหน่งใด ๆ ระหว่างการป้อนที่คุณเลือก ⏩
- เลือก **กำหนดและ Lap** เพื่อกระตุ้นการนับ lap ที่ตำแหน่ง GPS ที่เจาะจงที่ถูกกำหนดไว้ก่อนการป้อนและที่ตำแหน่งใด ๆ ระหว่างการป้อนที่คุณเลือก ⏩

5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)

การกำหนด Laps ตามระยะทาง


คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนด lap ที่ระยะทางที่เจาะจงโดยอัตโนมัติได้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณในสถานที่แตกต่างกันของการป้อน (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 10 ไมล์หรือ 40 กิโลเมตร)

- 1 เลือก ≡ > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก คุณสมบัตินี้ > Auto Lap > ตัวกระตุ้น Auto Lap > โดยระยะทาง > Lap ที่
- 4 ป้อนหนึ่งค่า
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูล lap (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)

การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดการจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวหรือเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำกว่าค่าที่เจาะจงไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากการป้อนของคุณรวมถึงหยุดตามสัญญาณไฟจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องชะลอความเร็วลงหรือหยุด

หมายเหตุ: ประวัติไม่ถูกบันทึกเมื่อการจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โพรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > Auto Pause
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เมื่อถูกหยุด** เพื่อหยุดการจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดเคลื่อนที่
 - เลือก **ใส่ค่าความเร็ว** เพื่อหยุดการจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดต่ำกว่าค่าที่เจาะจงไว้
- 5 หากจำเป็น, ปรับแต่งช่องข้อมูลเวลาที่เป็นตัวเลือก (*การปรับแต่งหน้าข้อมูล, หน้า 191*)


การใช้ Auto Sleep

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Sleep เพื่อเข้าสู่โหมดพักหน้าจอโดยอัตโนมัติหลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ นาน 5 นาที ระหว่างโหมดพักหน้าจอ, หน้าจอถูกปิดและเซ็นเซอร์ ANT+, Bluetooth, และ GPS ถูกตัดการเชื่อมต่อ W-Fi ยังคงเปิดใช้งานในขณะที่อุปกรณ์พักหน้าจออยู่

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โพรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > Auto Sleep

การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Scroll เพื่อวนรอบผ่านหน้าจอข้อมูลการฝึกซ้อมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่การจับเวลากำลังทำงานอยู่

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โพรไฟล์กิจกรรม
- 2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์
- 3 เลือก **คุณสมบัติ Auto** > เลื่อนอัตโนมัติ

4 เลือกความเร็วในการแสดง

การเริ่มการจับเวลาโดยอัตโนมัติ


คุณสมบัตินี้ตรวจจับเมื่ออุปกรณ์ของคุณได้รับสัญญาณดาวเทียมแล้วและกำลังเคลื่อนที่โดยอัตโนมัติ โดยเริ่มการจับเวลาหรือเตือนคุณให้เริ่มการจับเวลาเพื่อคุณสามารถบันทึกข้อมูลการปั่นของคุณได้

1 เลือก  > การตั้งค่า > โปรไฟล์กิจกรรม

2 เลือกหนึ่งโปรไฟล์

3 เลือก โหมดเริ่มการจับเวลา

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เลือก **ด้วยตนเอง**, และเลือก  เพื่อเริ่มการจับเวลา
- เลือก **แจ้งเตือน** เพื่อแสดงการเตือนด้วยภาพเมื่อคุณไปถึงตอนเริ่มการแจ้งความเร็ว
- เลือก **อัตโนมัติ** เพื่อเริ่มการจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณไปถึงตอนเริ่มการแจ้งความเร็ว

การตั้งค่า Bluetooth

เลือก  > การตั้งค่า > Bluetooth

เปิดใช้: เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

หมายเหตุ: การตั้งค่า Bluetooth อื่น ๆ ปรากฏเมื่อเปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth แล้วเท่านั้น

ชื่อที่เรียกง่าย: ช่วยให้คนป้อนชื่อซึ่งเข้าใจง่ายที่ระบุอุปกรณ์ของคุณที่มีเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

จับคู่สมาร์ทโฟน: เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกันได้ การตั้งค่านี้ช่วยให้คุณใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth, รวมไปถึง LiveTrack และกิจกรรมที่อัปโหลดไปยัง Garmin Connect

แจ้งเตือนการโทรเข้าและข้อความ: ช่วยให้คุณสามารถเปิดใช้งานการแจ้งเตือนโทรศัพท์จากสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

สายที่ไม่ได้รับและข้อความ: แสดงการแจ้งเตือนสายที่ไม่ได้รับจากสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

การตั้งค่าระบบ

เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ

- การตั้งค่าการแสดงผล (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197*)
- การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197*)
- การตั้งค่าหน่วย (*การเปลี่ยนหน่วยการวัด, หน้า 198*)
- การตั้งค่าโทนเสียง (*การเปิดและปิดเสียงอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 198*)
- การตั้งค่าภาษา (*การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์, หน้า 198*)

การตั้งค่าการแสดงผล

เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > แสดง

ความสว่าง: ตั้งความสว่างของ backlight

ตั้งค่า Backlight: ตั้งความนานของเวลาก่อน backlight ปิดลง

โหมดสี: ตั้งอุปกรณ์เพื่อแสดงสีสำหรับกลางวันหรือกลางคืน คุณสามารถเลือก อัตโนมัติ เพื่อให้อุปกรณ์ตั้งสีสำหรับกลางวันหรือกลางคืนโดยอัตโนมัติที่อิงกับเวลาของวัน

จับภาพหน้าจอ: ช่วยให้คลิกบันทึกภาพของหน้าจออุปกรณ์

การตั้งค่าการบันทึกข้อมูล

เลือก  > การตั้งค่า > การบันทึกข้อมูล

ช่วงการบันทึก: ควบคุมว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวเลือก สมาร์ท บันทึก


จุดสำคัญที่คุณเปลี่ยนทิศทาง, ความเร็ว, หรืออัตราการเดินทาง ตัวเลือก ทุกวินาที บันทึกรูปแบบต่าง ๆ ทุกวินาที โดยสร้างบันทึกที่ละเอียดมากของกิจกรรมของคุณและเพิ่มขนาดของไฟล์กิจกรรมที่ถูกจัดเก็บไว้

ค่า Cadence เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล cadence ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้กำลังถืออยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 172*)

ค่า Power เฉลี่ย: ควบคุมว่าอุปกรณ์รวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูล power ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้กำลังถืออยู่หรือไม่ (*ค่าเฉลี่ยของข้อมูลสำหรับ Cadence หรือ Power, หน้า 172*)

การเปลี่ยนหน่วยการวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยการวัดสำหรับระยะทางและความเร็ว, ระดับความสูง, อุณหภูมิ, น่าน้ำหนัก, รูปแบบตำแหน่ง, และรูปแบบเวลา

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > หน่วยวัด
- 2 เลือกหนึ่งประเภทการวัด
- 3 เลือกหนึ่งหน่วยการวัดสำหรับการตั้งค่า

การเปิดและปิดเสียงอุปกรณ์ของคุณ

เลือก  > การตั้งค่า > โทน

การเปลี่ยนภาษาอุปกรณ์

เลือก  > การตั้งค่า > ภาษา

การเปลี่ยนการตั้งค่าการทำงาน

คุณสามารถดัดแปลงการตั้งค่าทั้งหมดที่คุณได้ปรับแต่งในการตั้งค่าเริ่มต้น

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ตอุปกรณ์ > การตั้งค่าเบื้องต้น

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์กับสมาร์ตโฟนของคุณ, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อมูลจำเพาะของ Edge

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
อายุแบตเตอรี่	การใช้งานทั่วไป 12 ชม.
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart เทคโนโลยีไร้สาย Wi-Fi
อัตราการกันน้ำ	IEC 60529 IPX7*

*อุปกรณ์ทนต่อการสัมผัสถูกน้ำได้ลึกถึง 1 ม.ได้ถึง 30 นาที สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.garmin.com/waterrating

ข้อมูลจำเพาะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 โวลต์
อายุแบตเตอรี่	ได้ถึง 4.5 ปีที่ 1 ชม./วัน
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -5° ถึง 50°ซ. (จาก 23° ถึง 122°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz
ระดับการกันน้ำ	3 ATM*

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 30 เมตร สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.garmin.com/waterrating

ข้อมูลจำเพาะของเซ็นเซอร์วัดความเร็วและเซ็นเซอร์ Cadence

ประเภทแบตเตอรี่	ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้ CR2032, 3 โวลต์
อายุแบตเตอรี่	12 เดือนโดยประมาณ (1 ชั่วโมงต่อวัน)
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz
อัตราการกันน้ำ	1 ATM*

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 10 เมตร สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ www.garmin.com/waterrating

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ที่สามารถเกิดอุณหภูมิที่รุนแรงมากเป็นเวลานาน, เพราะสามารถ

ทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

อย่าใช้ของแข็งหรือวัตถุมีคมในการใช้งานหน้าจอสัมผัส, หรืออาจเกิดความเสียหายขึ้นได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่อาจทำความเสียหายต่อชิ้นส่วนและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ปิดฝาครอบกันอากาศให้แน่นเพื่อป้องกันไม่ให้อพอร์ท USB เสียหาย

การทำความสะอาดอุปกรณ์

1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชิ้นที่ซบสารทำความสะอาดอย่างอ่อน

2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาดแล้ว, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

การดูแลรักษาเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

ข้อสังเกต

เชือกและเกลียวที่สะสมบนสายรัดสามารถลดสมรรถนะของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการรายงานข้อมูลที่ต้อง

- ไปที่ Garmin.com/HRMcare สำหรับคำแนะนำในการซักโดยละเอียด
- ล้างสายรัดทุกครั้งหลังใช้งานทุกครั้ง
- ซักสายรัดด้วยเครื่องซักผ้าหลังจากใช้ครบทุก 7 ครั้ง
- อย่าใส่สายรัดลงในเครื่องอบแห้ง
- เมื่อกำลังทำสายรัดให้แห้ง, ให้แขวนหรือวางบนพื้นราบ
- เพื่อยืดอายุของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ปลดล็อกโมดูลออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้งานเปลี่ยนเองได้

⚠ คำเตือน

อย่าใช้วัตถุที่แหลมคมช่วยถอดแบตเตอรี่ออก

เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก

ห้ามใส่แบตเตอรี่เข้าปาก หากถูกกลืนลงไป, ให้รีบนำไปพบแพทย์หรือศูนย์ควบคุมพิษใกล้เคียง

แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนก่อนกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

⚠ คำเตือน

ติดต่อแผนกกำจัดของเสียประจำท้องถิ่นของคุณเพื่อรีไซเคิลแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- 1 ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็กเพื่อถอดสกรูสี่ตัวบนด้านหลังของโมดูล
- 2 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก



3 รอ 30 วินาที

4 ใส่แบตเตอรี่ใหม่โดยให้ด้านขั้วบวกหงายขึ้น

หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ประกบโอริงชำรุดหรือหายไป

5 ปิดฝาครอบและขันสกรูทั้งสี่ตัว

หมายเหตุ: ห้ามขันให้แน่นเกินไป

หลังจากที่คุณเปลี่ยนแบตเตอรี่เครื่องวัดอัตราการเดินหัวใจแล้ว, คุณอาจต้องจับคู่กับอุปกรณ์อีกครั้ง

การเปลี่ยนแบตเตอรี่เซ็นเซอร์วัดความเร็วและเซ็นเซอร์ Cadence

ไฟ LED จะพริบเป็นสีแดงเพื่อบ่งชี้ว่าระดับแบตเตอรี่อ่อนหลังการหมุนสองรอบ

1 หาฝาครอบแบตเตอรี่ทรงกลม ① บนด้านหลังของเซ็นเซอร์



2 บิดฝาครอบทวนเข็มนาฬิกาจนถึงจุดที่ทำให้เครื่องหมายเพื่อปลดล็อก และฝาครอบจะหลวมพอเพื่อถอดออก

3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก ②

ข้อแนะนำ: คุณสามารถใช้เทปขาว ③ หรือแม่เหล็กเพื่อถอดแบตเตอรี่ออกจากฝาครอบได้



- 4 รอ 30 วินาที
- 5 สอดแบตเตอรี่ใหม่เข้าไปในฝาครอบ, ให้สังเกตขั้วบวกกลม
หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ประกบโอรังชาร์ตหรือหายไป
- 6 บิดฝาครอบตามเข็มนาฬิกาจนถึงจุดที่ทำเครื่องหมายเพื่อล็อก
หมายเหตุ: ไฟ LED กะพริบเป็นสีแดงและสีเขียวชั่วคราวหลังการเปลี่ยนแบตเตอรี่ เมื่อไฟ LED กะพริบเป็นสีเขียวแล้วหยุดกะพริบ, อุปกรณ์ทำงานอยู่และพร้อมส่งข้อมูล
หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่งไม่ได้ลบข้อมูลหรือการตั้งค่าใด ๆ ของคุณ

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่งไม่ได้ลบข้อมูลหรือการตั้งค่าใด ๆ ของคุณ

กด  ค้างเป็นเวลา 10 วินาที

อุปกรณ์รีเซ็ตและเปิดขึ้นมา

การลบข้อมูลผู้ใช้

คุณสามารถเรียกคืนการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

หมายเหตุ: การกระทำนี้ลบข้อมูลที่ใช้บ่อยทั้งหมด, แต่ไม่ลบประวัติของคุณ

เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > รีเซ็ตอุปกรณ์ > กลับไปใช้ค่าโรงงาน > ✓


การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุด

- เปิด โหมดประหยัดแบตเตอรี่ (*การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 205*)
- ลดความสว่างของ backlight (*การใช้ Backlight, หน้า 127*) หรือลดเวลาการเปิดไฟ backlight (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197*)
- เลือกช่วงการบันทึกแบบ **สมาร์ท** (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 197*)
- เปิดคุณสมบัติ **Auto Sleep** (*การใช้ Auto Sleep, หน้า 195*)
- ปิดคุณสมบัติไร้สาย **Bluetooth** (*การตั้งค่า Bluetooth, หน้า 196*)
- เลือกการตั้งค่า **GPS** (*การเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 191*)

การเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่

โหมดประหยัดแบตเตอรี่ปรับการตั้งค่าโดยอัตโนมัติเพื่อยืดอายุแบตเตอรี่เพื่อการป็นที่นานขึ้น ในระหว่างกิจกรรม, หน้าจอปิดลง คุณสามารถเปิดใช้งานการเตือนอัตโนมัติและแตะหน้าจอเพื่อปลุกอุปกรณ์ขึ้นมา โหมดประหยัดแบตเตอรี่บันทึกจุดการติดตาม GPS และข้อมูลเซ็นเซอร์ไม่บ่อยครั้ง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ track ถูกลดลง

หมายเหตุ: ประวัติอุปกรณ์บันทึกในโหมดประหยัดแบตเตอรี่เมื่อการรับเวลากำลังทำงานอยู่



- 1 เลือก  > การตั้งค่า > โหมดประหยัดแบตเตอรี่ > ใช้งาน
- 2 เลือกการเตือนที่ปลุกหน้าจอระหว่างหนึ่งกิจกรรม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express™
 - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณไปยังแอป Garmin Connect Mobile โดยใช้สมาร์ทโฟนของคุณที่เปิดใช้งาน Bluetooth
 - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยการใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi
- ขณะถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวนำโหนดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยให้อุปกรณ์ค้นหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกไปยังพื้นที่เปิดห่างจากตึกสูงและต้นไม้
- อยู่หนึ่งกับที่นานสองสามนาที

การตั้งค่าระดับความสูงของคุณ

หากคุณมีข้อมูลระดับความสูงที่แม่นยำสำหรับตำแหน่งปัจจุบันของคุณ, คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดระดับความสูงบนอุปกรณ์ของคุณด้วยตนเอง

- 1 เลือก การนำทาง >  > ตั้งระดับความสูง
- 2 ป้อนค่าระดับความสูง, และเลือก 

การอ่านค่าอุณหภูมิ


อุปกรณ์อาจแสดงการอ่านค่าอุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิอากาศจริงหากอุปกรณ์อยู่กลางแจ้ง, อยู่ในมือของคุณ, หรือกำลังชาร์จกับแพ็คเกจเตอรี่ภายนอก นอกจากนั้น, อุปกรณ์จะต้องใช้เวลาในการปรับให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงของอุณหภูมิ

การเปลี่ยนโอริง

การเปลี่ยนสายรัด (โอริง) มีจำหน่ายสำหรับที่ยึดต่าง ๆ

หมายเหตุ: ใช้สายรัดอะไหล่แบบ Ethylene Propylene Diene Monomer (EPDM) เท่านั้น ไปที่ <http://buy.garmin.com>, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณ

การดูข้อมูลอุปกรณ์

- 1 เลือก  > การตั้งค่า > ระบบ > เกี่ยวกับ
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **ข้อมูลลิขสิทธิ์** เพื่อดูข้อมูลซอฟต์แวร์, unit ID, และข้อตกลงการใช้งาน
 - เลือก **ข้อมูลกฎควบคุมบังคับ** เพื่อดูข้อมูลกฎควบคุมบังคับและหมายเลขรุ่น

การอัปเดตซอฟต์แวร์

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย้ายถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

หมายเหตุ: หากคุณใช้ Garmin Express ในการตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi อยู่แล้ว, Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดซอฟต์แวร์อัปเดตที่พร้อมให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อโดยใช้ Wi-Fi

การสนับสนุนและอัปเดต

Garmin Express ([Software.garmin.com/th-TH/express.html](https://software.garmin.com/th-TH/express.html)) ช่วยให้เข้าถึงบริการเหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้โดยสะดวก

- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์
- คู่มือการใช้งานผลิตภัณฑ์
- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- อัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- อัปเดตแผนที่, แผนภูมิ, หรือคอร์ส

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ Garmin.co.th
- ไปที่ Garmin.com/learningcenter
- ไปที่ Garmin.co.th, หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมและอะไหล่ต่าง ๆ

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจำแนกประเภทสำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/KG)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีมาก	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
พอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/KG)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีมาก	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
พอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

ข้อมูลจัดพิมพ์ใหม่โดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมไปที่ www.CooperInstitute.org

การคำนวณโซนอัตราการเดินหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเดินหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโอขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมแบบคาร์ดิโออย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็ว และเริ่มรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พละกำลังเพิ่มขึ้น

TH

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจำแนกประเภทมาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุ และเพศ

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

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

ข้อมูลจัดพิมพ์ใหม่โดยได้รับอนุญาตจากThe Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.CooperInstitute.org

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

ขนาดล้อถูกทำเครื่องหมายอยู่บนยางทั้งสองด้าน ซึ่งไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถใช้เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ตอันใดอันหนึ่ง

ขนาดล้อ	ซ้าย (มม.)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965

26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

ข้อตกลงการใช้ซอฟต์แวร์

เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงการใช้ซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างละเอียด

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบไบนารีที่สั่งทำการได้ในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์ กรรมสิทธิ์, สิทธิการครอบครอง, และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้ คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง, องค์ประกอบ, และรหัสของซอฟต์แวร์,

ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้, ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่ decompile, แยกส่วน, ปรับแต่ง, reverse assemble, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับใช้

การสัมผัสรังสีคลื่นความถี่วิทยุ

อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องส่งและเครื่องรับสัญญาณแบบเคลื่อนที่ ซึ่งใช้เสาอากาศภายในเพื่อส่งและรับพลังงานความถี่วิทยุ (RF) ระดับต่ำสำหรับการสื่อสารข้อมูล อุปกรณ์นี้ปล่อยพลังงาน RF ต่ำกว่าขีดจำกัดที่ระบุ เมื่อใช้งานในโหมดกำลังเอาต์พุตสูงสุด และเมื่อใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดในการสัมผัสกับ RF, อุปกรณ์ควรมีการใช้งานตามที่อธิบายไว้ในคู่มือ ไม่ควรใช้อุปกรณ์ในรูปแบบอื่น ๆ

ห้ามติดตั้งหรือใช้งานอุปกรณ์นี้ร่วมกับเครื่องส่งสัญญาณหรือเสาอากาศอื่นใด

TH

Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

Kelalaian untuk mengindahkan peringatan berikut bisa menyebabkan terjadinya kecelakaan atau tabrakan yang 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 aksesoris 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 tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.

Peringatan Terkait Sepeda

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan operasikan sepeda dengan cara yang aman.
- Pastikan sepeda Anda dan perangkat keras dirawat dengan baik dan semua bagian-bagian dipasang dengan benar.

Peringatan Navigasi

Jika perangkat Garmin Anda menggunakan atau menerima produk pemetaan, ikuti pedoman untuk memastikan penavigasian yang 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.
- Gunakan perangkat ini hanya sebagai alat bantu navigasi. Jangan coba-coba menggunakan perangkat untuk tujuan apa pun yang memerlukan pengukuran arah, jarak, lokasi, dan topografi yang tepat.

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.

Syarat dan Ketentuan OpenStreetMap

Produk Garmin tertentu termasuk data OpenStreetMap. Produk Garmin OpenStreetMap tidak tunduk pada syarat Perjanjian Lisensi Pengguna Akhir (EULA), melainkan tunduk pada Syarat dan Ketentuan yang ditetapkan di bawah ini. Data OpenStreetMap adalah hak cipta kontributor OpenStreetMap dan tunduk pada lisensi Open Database. Hak isi individu dari data OpenStreetMap berlisensi di bawah Lisensi Isi Database.

Tidak Dijamin

Produk OpenStreetMap Garmin disediakan untuk Anda "sebagaimana adanya," dan Anda setuju untuk menggunakannya dengan resiko Anda sendiri. Garmin dan pemberi lisensinya, termasuk pemberi lisensi, penyedia layanan, mitra penyalur dan pemasok, dan perusahaan afiliasi dari Garmin beserta pemberi lisensinya, tidak memberikan jaminan, perwakilan atau jaminan apapun, tersurat maupun tersirat, yang timbul dari hukum atau sebaliknya, termasuk tetapi tidak terbatas pada, isi, kualitas, ketepatan, kelengkapan,

efektivitas, kehandalan, diperjualbelikan, kesesuaian untuk tujuan tertentu, kegunaan, penggunaan atau hasil yang akan diperoleh dari produk OpenStreetMap Garmin, atau bahwa isi atau server tidak akan terganggu atau bebas dari kesalahan. Produk OpenStreetMap Garmin dimaksudkan hanya untuk digunakan sebagai alat bantu tambahan dalam perjalanan dan tidak digunakan untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi atau topografi. Garmin tidak menjamin keakuratan atau kelengkapan data peta pada produk OpenStreetMap.

Peringatan Baterai

Baterai litium-ion dapat digunakan pada perangkat ini. Baterai sel koin dapat digunakan dalam 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 melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.
- Jangan membiarkan perangkat atau baterai terkena api, ledakan, atau

bahaya lainnya.

- Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.
- **JAUHKAN BATERAI DARI JANGKAUAN ANAKANAK.**
- **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.
- Jangan gunakan kabel daya dan/atau data yang tidak disetujui atau disetujui 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 pengganti, 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.

PERINGATAN

- Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

- Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

PEMBERITAHUAN

Perangkat navigasi dapat mengalami penurunan performa produk Garmin jika Anda menggunakannya dekat dengan segala perangkat yang menggunakan jaringan broadband terestrial yang beroperasi pada frekuensi yang digunakan oleh Global Navigation Satellite System (GNSS), seperti Global Positioning Service (GPS). Penggunaan perangkat semacam itu dapat mengganggu penerimaan sinyal GNSS.

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](https://www.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](https://www.garmin.com/compliance).

Kesesuaian dengan Inovasi, Sains, dan Ekonomi Pembangunan Kanada

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.

Paparan Radiasi Frekuensi Radio

Perangkat ini merupakan alat pemancar dan penerima yang menggunakan antena dalam untuk mengirim dan menerima energi frekuensi radio (RF) tingkat rendah untuk komunikasi data. Perangkat akan memancarkan energi RF (dengan tingkat energi di bawah batas yang dipublikasikan) saat dioperasikan dalam mode daya keluar maksimal dan bila digunakan dengan aksesori resmi Garmin. Untuk memenuhi persyaratan kepatuhan RF, Perangkat tidak boleh digunakan dalam konfigurasi lainnya. Perangkat ini tidak boleh diletakkan berdampingan atau dioperasikan bersama alat pemancar atau antena lainnya.

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 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 lang lengkap dan akurat yang baik tidak tersedia atau mahal.

Garansi Terbatas

Produk Garmin ini digaransikan terhadap kerusakan material atau penger-

jaan 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 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 11 tahun, tergantung pada yang lebih panjang.

Jaminan Terbatas ini juga tidak berlaku untuk, dan Garmin tidak bertanggung jawab atas, segala penurunan performa produk Garmin mana pun yang diakibatkan oleh penggunaannya dalam kedekatan dengan segala henset

atau perangkat lain yang menggunakan jaringan broadband terestrial yang beroperasi pada frekuensi yang dekat untuk frekuensi yang digunakan oleh Global Navigation Satellite System (GNSS) seperti Global Positioning Service (GPS). Penggunaan perangkat semacam itu dapat mengganggu penerimaan sinyal GNSS.

SEJAUH DIIZINKAN OLEH HUKUM YANG BERLAKU, JAMINAN DAN UPAYA HUKUM YANG TERCANTUM DALAM JAMINAN TERBATAS INI BERSIFAT EKSKLUSIF DAN PENGGANTI, DAN Garmin SECARA TEGAS MENYANGKAH, SEMUA JAMINAN DAN PERBAIKAN LAIN, BAIK YANG TERSURAT, TERSIRAT, HUKUM, ATAU LAINNYA, TANPA BATASAN GARANSI KEMAMPUAN DAPAT DIPERDAGANGKAN ATAU KESESUAIAN UNTUK TUJUAN TERTENTU, PERBAIKAN HUKUM ATAU YANG LAINNYA. JAMINAN TERBATAS INI MEMBERI ANDA HAK HUKUM TERTENTU, DAN ANDA MEMILIKI HAK HUKUM LAINNYA YANG BERVARIASI ANTAR NEGARA. JIKA JAMINAN TERSIRAT TIDAK DAPAT DISANGKAL, MAKA JAMINAN TERSEBUT DIBATASI DALAM JANGKA WAKTU PADA MASA GARANSI TERBATAS INI. BEBERAPA NEGARA TIDAK MENGINKANKAN PEMBATAAN TENTANG BERLAKUNYA JAMINAN TERSIRAT, SEHINGGA BATASAN DI ATAS MUNGKIN SAJA TIDAK BERLAKU UNTUK ANDA.

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 PEMBATAAN 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 *Keselamatan Penting dan Informasi Produk* dalam kotak kemasan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Konsultasikan selalu dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program latihan apapun.

ID

Memulai Penggunaan

Ketika hendak menggunakan perangkat saat pertama kali, Anda harus menyelesaikan langkah-langkah berikut untuk menyiapkan perangkat dan mempelajari fitur-fitur dasar.

- 1 Isi perangkat (*Mengisi Daya Perangkat, halaman 231*).
- 2 Instalasi perangkat menggunakan dudukan standar (*Memasang Dudukan Standar, halaman 232*) atau dudukan paling depan (*Memasang Dudukan Paling Depan, halaman 233*).
- 3 Nyalakan perangkat (*Menyalakan Perangkat, halaman 235*).
- 4 Temukan sinyal satelit (*Memperoleh Sinyal Satelit, halaman 238*).
- 5 Kendarai sepeda (*Mengendarai Sepeda, halaman 239*).
- 6 Unggah data pengendaraan ke Garmin Connect™ (*Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect, halaman 297*).

Mengisi Daya Perangkat

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

Perangkat ini diberi daya lewat baterai lithium-ion bawaan yang dapat Anda isi menggunakan stopkontak dinding standar atau rongga USB di komputer Anda.

CATATAN: Perangkat tidak akan diisi bila berada di luar rentang suhu yang disetujui (*Spesifikasi Edge, halaman 316*).

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas ① dari rongga USB ② .



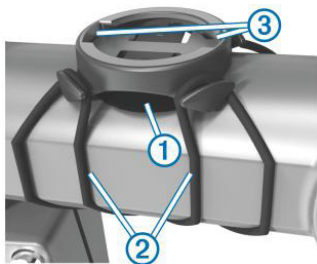
- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke rongga USB perangkat.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke adaptor AC atau rongga USB komputer.
- 4 Colokkan adaptor AC ke soket dinding standar. Jika perangkat dihubungkan ke pencatu daya, perangkat akan menyala.

5 Isi perangkat sampai penuh.

Memasang Dudukan Standar

Untuk penerimaan terbaik oleh GPS, posisikan dudukan sepeda sedemikian rupa sehingga bagian depan perangkat mengarah ke langit. Anda dapat memasang dudukan sepeda pada stem atau stang.

- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukkan perangkat di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendalian aman sepeda Anda.
- 2 Posisikan cakram karet ① di bagian belakang dudukan sepeda. Tab karet harus sejajar dengan bagian belakang dudukan sepeda sehingga tetap berada di tempat.



- 3 Posisikan dudukan sepeda pada stem sepeda.
- 4 Pasang dudukan sepeda dengan erat menggunakan kedua gelang ② .
- 5 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat dengan celah dudukan pada sepeda ③ .
- 6 Tekan sedikit ke bawah lalu putar perangkat searah jarum jam sampai terkunci di tempat.



Memasang Dudukan Paling Depan

- 1 Pilih lokasi yang aman untuk mendudukan perangkat Edge di lokasi yang tidak akan mengganggu pengendalian aman sepeda Anda.
- 2 Gunakan kunci heksagonal untuk melepas sekrup ① dari konektor stang ②.



- 3 Jika perlu, lepas kedua sekrup di sisi belakang dudukan ③, putar konektor ④, lalu pasang kembali sekrup setelah mengubah arah dudukan.
- 4 Pasang bantalan karet di seputaran stang:
 - Jika diameter stang 25,4 mm, gunakan bantalan yang lebih tebal.
 - Jika diameter stang 31,8 mm, gunakan bantalan yang lebih tipis.
- 5 Pasang konektor stang di seputaran bantalan karet.

- 6 Pasang kembali dan kencangkan sekrup.

CATATAN: Garmin® merekomendasikan spesifikasi torsi 7 lbf-in. (0,8 N-m). Anda harus rutin mengecek kekencangan sekrup.

- 7 Sejajarkan tiap tab di bagian belakang perangkat Edge dengan celah dudukan pada sepeda ⑤.



- 8 Tekan sedikit ke bawah lalu putar perangkat Edge searah jarum jam sampai terkunci di tempat.




Melepas Edge

- 1 Putar Edge searah jarum jam untuk membuka kunci perangkat.
- 2 Angkat Edge dari dudukannya.

Tombol



ID

①		Pilih untuk memasuki mode tidur dan membangunkan perangkat. Tahan untuk menyalakan atau mematikan perangkat dan mengunci layar sentuh.
②		Pilih untuk menandai putaran baru.
③		Pilih untuk memulai dan menghentikan timer.

Menyalakan Perangkat

Pertama kali menyalakan perangkat, Anda akan diminta mengonfigurasi pengaturan sistem dan profil.

1 Tahan .

2 Ikuti petunjuk pada layar.

Jika perangkat Anda dilengkapi sensor ANT+® (seperti monitor denyut nadi, sensor kecepatan, atau sensor kadens), Anda dapat mengaktifkannya selama melakukan pengonfigurasi.

Untuk informasi selengkapnya tentang sensor ANT+, lihat [Sensor ANT+, halaman 276](#).

Melihat Layar Koneksi

Layar koneksi akan menampilkan status GPS, sensor ANT+, dan koneksi nirkabel.




Dari layar depan atau layar data, usap layar dari atas ke bawah.

Layar koneksi akan tampil. Ikon berkedip artinya perangkat sedang melakukan pencarian.



Ringkasan Layar Depan

Layar depan menyediakan akses cepat ke semua fitur perangkat Edge.

	Pilih untuk mulai mengendarai sepeda. Gunakan panah untuk mengubah profil aktivitas Anda.
Navigasi	Pilih untuk menandai lokasi, mencari lokasi, dan membuat atau menavigasi jalur.
Latihan	Pilih untuk mengakses segmen, latihan, dan pilihan latihan lainnya.
	Pilih untuk mengakses riwayat, pilihan latihan, rekaman pribadi, kontak, dan pengaturan Anda.
	Pilih untuk mengakses aplikasi Connect IQ™, widget, dan ruas-ruas data.

ID








Menggunakan Lampu Latar

Anda dapat mengetuk layar sentuh untuk menyalakan lampu latar.

- 1 Dari layar depan atau layar data, usap layar dari atas ke bawah.
- 2 Pilih **Kecerahan**.
 - Untuk mengatur kecerahan secara manual, gunakan panah.
 - Untuk membiarkan perangkat mengatur kecerahan secara otomatis sesuai cahaya sekitar, pilih **Kecerahan Otomatis**.


CATATAN: Anda dapat mengatur durasi lampu latar (*Pengaturan Tampilan, halaman 314*).

Menggunakan Layar Sentuh

- Saat timer berjalan, ketuk layar untuk melihat tampilan timer.
- Tampilan timer memudahkan Anda untuk kembali ke layar awal selama pengendaraan.
- Pilih  untuk kembali ke layar awal.
- Usap atau pilih panah untuk menggulir.
- Pilih  untuk kembali ke halaman sebelumnya.
- Pilih  untuk menyimpan perubahan dan menutup halaman.
- Pilih  untuk menutup halaman dan kembali ke halaman sebelumnya.
- Pilih  untuk mencari di dekat lokasi.
- Pilih  untuk menghapus item.
- Pilih  untuk informasi selengkapnya.

Mengunci Layar Sentuh

Anda dapat mengunci layar untuk mencegah sentuhan layar yang tak disengaja.

- 1 Tahan .
- 2 Pilih **Kunci Layar**.

Memperoleh Sinyal Satelit

Perangkat memerlukan pandangan bebas hambatan ke langit untuk memperoleh sinyal satelit. Waktu dan tanggal akan diset secara otomatis berdasarkan posisi GPS.




- 1 Silakan ke area terbuka di luar ruangan.

- Bagian depan perangkat harus diarahkan ke langit.
- 2 Tunggu selagi perangkat mencari sinyal satelit.
Mungkin diperlukan 30–60 detik untuk menemukan sinyal satelit.

Latihan



Mengendarai Sepeda

Jika perangkat Anda dilengkapi sensor ANT+, maka sensor tersebut sudah dalam keadaan terpasangan dan diaktifkan selama penyetalan awal.

- 1 Tahan  untuk menyalakan perangkat.
- 2 Silakan ke luar ruangan, dan tunggu selagi perangkat mencari sinyal satelit.
Bar indikator satelit akan berubah hijau ketika perangkat sudah siap.
- 3 Dari layar depan, pilih .
- 4 Pilih  untuk memulai timer.

Waktu 00:00:13
Kecepatan km h
Jarak 0 _m
Waktu dalam Sehari 6:52:15 _P
Kalori 0 ^K _{Cal}

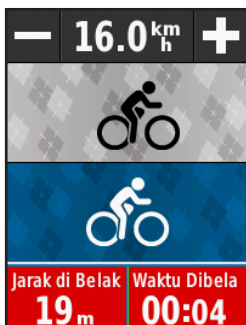
CATATAN: Riwayat hanya akan direkam saat timer berjalan.

- 5 Usap ke kiri atau kanan untuk melihat layar data lainnya.
Anda dapat mengusap layar data dari atas ke bawah untuk melihat layar koneksi.
- 6 Jika perlu, ketuk layar untuk melihat tampilan timer.
- 7 Pilih  untuk menghentikan timer.
TIPS: Sebelum menyimpan pengendaraan ini dan membaginya di akun Garmin Connect Anda, Anda dapat mengubah jenis pengendaraan. Data jenis pengendaraan yang akurat sangat diperlukan untuk membuat jalur ramah bersepeda.
- 8 Pilih **Simpan Pengendaraan**.
- 9 Pilih .

Menggunakan Virtual Partner®

Virtual Partner Anda adalah alat latih yang dirancang untuk membantu memenuhi target Anda.

- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Gulir ke halaman Virtual Partner untuk melihat siapa saja yang terdepan.



- 3 Jika perlu, gunakan + dan - untuk mengatur kecepatan Virtual Partner selama pengendaraan sepeda.

Segmen

Mengikuti segmen: Anda dapat mengirim segmen dari akun Garmin Connect ke perangkat. Setelah segmen disimpan ke perangkat, Anda dapat mengikuti segmen tersebut.

CATATAN: Saat Anda mengunduh jalur dari akun Garmin Connect Anda,

semua segmen dalam jalur tersebut akan diunduh secara otomatis.

Balapan segmen: Anda dapat balapan segmen, berusaha menyamai atau melebihi rekaman pribadi atau pesepeda lain yang telah menempuh segmen tersebut.

Segmen Strava™

Anda dapat mengunduh segmen Strava ke perangkat Edge Anda. Ikuti segmen Strava untuk membandingkan antara performa dan pengendaraan terdahulu Anda, teman, dan pesepeda profesional yang telah menempuh segmen yang sama.

Untuk mendaftar keanggotaan Strava, masuk ke widget segmen dalam akun Garmin Connect Anda. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.strava.com.

Informasi dalam buku panduan ini berlaku untuk segmen Garmin Connect dan segmen Strava.

Mengikuti Segmen dari Web

Sebelum dapat mengunduh dan mengikuti segmen dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [halaman 298](#)).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.

CATATAN: Jika Anda menggunakan segmen Strava, segmen favorit Anda secara otomatis akan dikirim ke perangkat saat perangkat terhubung ke Garmin Connect Mobile atau komputer Anda.

- 2 Kunjungi www.garminconnect.com.
- 3 Buat segmen baru, atau pilih segmen yang sudah ada.

- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Putuskan perangkat, dan nyalakan.
- 6 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 7 Pilih segmen.
- 8 Pilih **Peta > Pengendaraan**.

Mengaktifkan Segmen

Anda dapat mengaktifkan balap dan perintah Virtual Partner yang akan memperingatkan Anda akan segmen yang mendekat.

- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih **Aktifkan**.

CATATAN: Perintah akan memperingatkan Anda akan segmen yang mendekat yang hanya akan muncul untuk segmen yang diaktifkan.

Balapan Segmen

Segmen adalah jalur balap virtual. Anda dapat balapan segmen, dan membandingkan antara performa dan aktivitas terdahulu Anda, performa pengendara lain, koneksi dalam akun Garmin Connect, atau anggota lain dari komunitas sepeda. Anda dapat mengunggah data aktivitas ke akun Garmin Connect untuk melihat posisi segmen.

CATATAN: Jika akun Garmin Connect dan akun Strava Anda terpaut, aktivitas Anda secara otomatis akan dikirim ke akun Strava sehingga Anda dapat meninjau posisi segmennya.

- 1 Pilih  untuk memulai timer, lalu kendarai sepeda.

Jika jalur Anda melintang segmen yang diaktifkan, Anda dapat balapan segmen tersebut.

- 2 Pilih balapan segmen.
 - 3 Gulir ke layar Virtual Partner untuk melihat progres Anda.
 - 4 Jika perlu, pilih ◀ atau ▶ untuk mengubah target Anda selama balap. Anda bisa balap lawan kepala regu, penantang, atau pesepeda lain (jika ada).
- Sebuah pesan akan muncul ketika segmen telah diselesaikan.

Melihat Detail Segmen

- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih pilihan:
 - Pilih **Peta** untuk melihat segmen pada peta.
 - Pilih **Ketinggian** untuk melihat plot ketinggian segmen.
 - Pilih **Papan Klasemen** untuk melihat frekuensi pengendaraan dan rerata kecepatan untuk pemimpin segmen, kepala regu atau penantang, waktu terbaik dan rerata kecepatan Anda pribadi, dan pengendara lain (jika ada).

TIPS: Anda dapat memilih entri papan klasemen untuk mengubah target balapan segmen Anda.

Pilihan Segmen

Pilih **Latihan > Segmen > Pilihan Segmen**.

Cari: Memungkinkan Anda mencari segmen yang disimpan berdasarkan nama.

Aktif/Nonaktif: Mengaktifkan atau menonaktifkan segmen yang termuatkan dengan benar di perangkat.

Hapus: Memungkinkan Anda menghapus semua atau beberapa segmen yang disimpan dari perangkat.

Menghapus Segmen


- 1 Pilih **Latihan > Segmen**.
- 2 Pilih segmen.
- 3 Pilih  > .

Latihan

Anda dapat membuat latihan khusus dengan target untuk tiap langkah latihan juga dengan jarak, waktu, dan kalori yang berlainan. Anda dapat membuat latihan menggunakan Garmin Connect, dan mengirimnya ke perangkat Anda. Anda juga dapat membuat dan menyimpan latihan secara langsung di perangkat Anda.

Anda dapat menjadwalkan latihan menggunakan Garmin Connect. Anda juga dapat merencanakan dulu latihan dan menyimpannya di perangkat.

Membuat Latihan

- 1 Pilih **Latihan > Latihan > Buat Baru**.
- 2 Masukkan nama latihan, lalu pilih .
- 3 Pilih **Tipe Langkah** untuk menentukan tipe langkah latihan.

Contoh, pilih **Istirahat** untuk menggunakan langkah ini sebagai putaran istirahat.

Selama putaran istirahat, timer akan tetap berjalan dan data akan direkam.

- 4 Pilih **Durasi** untuk menentukan bagaimana langkah diukur.
Contoh, pilih **Jarak** untuk mengakhiri langkah setelah jarak tertentu.
- 5 Jika perlu, masukkan nilai khusus untuk durasi.
- 6 Pilih **Target** untuk memilih target selama langkah berlangsung.
Contoh, pilih **Zona Denyut Nadi** untuk memelihara konsistensi denyut nadi selama langkah berlangsung.
- 7 Jika perlu, pilih zona target atau masukkan rentang khusus.
Contoh, Anda dapat memilih zona denyut nadi. Setiap kali melebihi atau kurang dari denyut nadi yang ditentukan, perangkat akan mengeluarkan bunyi bip dan menampilkan pesan.
- 8 Pilih ✓ untuk menyimpan langkah.
- 9 Pilih **Tambah Langkah Baru** untuk menambahkan langkah lainnya ke latihan tersebut.
- 10 Pilih ✓ untuk menyimpan latihan.

Mengulang Langkah Latihan

Sebelum dapat mengulang langkah latihan, Anda harus membuat latihan minimal dengan satu langkah.

- 1 Pilih **Tambah Langkah Baru**.
- 2 Pilih **Jenis Langkah**.

3 Pilih pilihan:

- Pilih **Ulang** untuk mengulang langkah satu atau beberapa kali. Contoh, Anda dapat mengulang langkah 5 mil sepuluh kali.
- Pilih **Ulang Sampai** untuk mengulang langkah dengan durasi tertentu. Contoh, Anda dapat mengulang langkah 5 mil selama 60 menit atau sampai denyut nadi Anda mencapai 160 bpm.

4 Pilih Kembali ke Langkah, lalu pilih langkah yang akan diulang.

5 Pilih ✓ untuk menyimpan langkah.

Mengikuti Latihan dari Web

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), halaman 298).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi www.garminconnect.com.
- 3 Buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih Kirim ke Perangkat, lalu ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Putuskan perangkat.




Memulai Latihan

- 1 Pilih Latihan > Latihan.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih Pengendaraan.




Setelah memulai satu latihan, perangkat akan menampilkan tiap langkah latihan, target (jika ada), dan data latihan terkini. Alarm suara akan berbunyi

ketika Anda hampir menyelesaikan langkah latihan. Sebuah pesan akan muncul, menghitung mundur waktu atau jarak sampai langkah baru muncul.

Menghentikan Latihan

- Kapan saja, silakan pilih  untuk mengakhiri langkah latihan dan memulai langkah berikutnya.
- Kapan saja, silakan pilih  untuk menghentikan timer.
- Kapan saja, usap layar dari atas ke bawah untuk melihat halaman koneksi, lalu pilih **Tekan untuk Berhenti** >  t untuk mengakhiri latihan.

Mengedit Latihan

- 1 Pilih **Latihan** > **Latihan**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih .
- 4 Pilih langkah, lalu pilih **Edit Langkah**.
- 5 Ubah atribut langkah, lalu pilih .
- 6 Pilih  untuk menyimpan latihan.

Menghapus Latihan

- 1 Pilih **Latihan** > **Latihan**.
- 2 Pilih latihan.
- 3 Pilih  >  > .

Tentang Kalender Latihan

Kalender latihan pada perangkat merupakan perpanjangan dari kalender atau jadwal latihan 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 latihan berdasarkan tanggal. Jika Anda memilih satu hari dalam kalender latihan, 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 menimpa latihan yang ada di kalender.


Menggunakan Rencana Latihan Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan menggunakan rencana latihan dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 298*).

Anda dapat menelusuri Garmin Connect untuk mencari rencana latihan, menjadwalkan latihan dan jalur, dan mengunduh rencana tersebut ke perangkat Anda.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi www.garminconnect.com.
- 3 Pilih dan jadwalkan rencana latihan.
- 4 Lihat rencana latihan di kalender Anda.
- 5 Pilih ➡, lalu 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 saat menempuh jarak yang diketahui. Jika Anda memilih , perangkat akan merekam interval dan berpindah ke interval istirahat.



Membuat Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Latihan > Interval > Edit > Interval > Tipe**.
- 2 Pilih **Jarak, Waktu, atau Terbuka**.

TIPS: Anda dapat membuat interval terbuka dengan mengeset tipe interval ke **Terbuka**.

- 3 Jika perlu, masukkan nilai interval jarak atau waktu untuk latihan, lalu pilih .
- 4 Pilih **Istirahat**.
- 5 Pilih **Jarak, Waktu, atau Terbuka**.
- 6 Jika perlu, masukkan nilai jarak atau waktu untuk interval istirahat, lalu pilih .
- 7 Pilih satu atau beberapa pilihan:
 - Untuk mengeset jumlah pengulangan, pilih **Ulang**.
 - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan, pilih **Pemanasan > Nyala**.
 - Untuk menambahkan pendinginan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pendinginan > Nyala**.

Memulai Latihan dengan Interval

- 1 Pilih **Latihan > Interval > Lakukan Latihan**.
- 2 Pilih  untuk memulai timer.
- 3 Jika latihan interval Anda memiliki pemanasan, pilih  untuk memulai interval pertama.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

Setelah menyelesaikan semua interval itu, sebuah pesan akan muncul.

Menggunakan Alat Latih Dalam Ruang ANT+

Sebelum dapat menggunakan alat latih dalam ruang ANT+ yang kompatibel, Anda harus memasang sepeda Anda pada alat latih tersebut dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287*).

Anda dapat menggunakan perangkat dengan alat latih dalam ruang untuk menstimulus ketahanan saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas, atau latihan. Ketika menggunakan alat latih dalam ruang, GPS akan dimatikan secara otomatis.

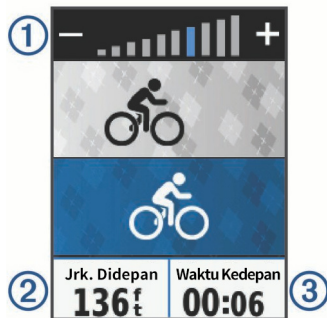
- 1 Pilih **Latihan > Alat Latih Dalam Ruang**.
- 2 Pilih pilihan:
 - Pilih **Ikuti Jalur** untuk mengikuti jalur yang disimpan (*Jalur, halaman 260*).
 - Pilih **Ikuti Aktivitas** untuk mengikuti pengendaraan yang disimpan (*Mengendarai Sepeda, halaman 239*).
 - Pilih **Ikuti Latihan** untuk mengikuti latihan berbasis daya yang diunduh

dari akun Garmin Connect Anda (*Latihan, halaman 245*).

- 3 Pilih jalur, aktivitas, atau latihan.
- 4 Pilih **Pengendaraan**.
- 5 Pilih profil aktivitas.
- 6 Pilih **▶** untuk memulai timer.

Alat latih akan menambah atau mengurangi ketahanan berdasarkan informasi ketinggian dalam jalur atau pengendaraan.

- 7 Usap untuk melihat layar alat latih.



Anda dapat melihat tingkat ketahanan ①, jarak mendahului atau tertinggal Anda ② dan waktu mendahului atau tertinggal Anda ③, jarak dan waktu yang terekam di awal untuk jalur atau aktivitas tersebut.

Mengeset Ketahanan

- 1 Pilih **Latihan > Alat Latih Dalam Ruang > Set Ketahanan.**
- 2 Pilih **+** atau **-** untuk mengeset daya tahan yang diterapkan alat latih.
- 3 Pilih profil aktivitas.
- 4 Mulai gowes.
- 5 Jika perlu, pilih **+** atau **-** untuk mengatur ketahanan selama aktivitas.

Mengeset Tenaga Target

- 1 Pilih **Latihan > Alat Latih Dalam Ruang > Set Tenaga Target.**
- 2 Set nilai tenaga target.
- 3 Pilih profil aktivitas.
- 4 Mulai gowes.

Daya tahan yang diterapkan alat latih akan disesuaikan untuk mempertahankan keluaran tenaga konstan berdasarkan kecepatan Anda.

- 5 Jika perlu, pilih **+** atau **-** untuk mengatur keluaran tenaga target selama aktivitas Anda.

Mengeset Target Latihan

Fitur target latihan bekerja dengan fitur Virtual Partner sehingga Anda dapat berlatih dengan jarak, jarak dan waktu, atau jarak dan target kecepatan yang telah ditentukan. Selama aktivitas latihan, perangkat akan memberi Anda umpan balik real-time mengenai seberapa dekat Anda mencapai target latihan Anda.

- 1 Pilih **Latihan > Set Target.**

2 Pilih pilihan:

- Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah ditentukan atau masukkan jarak khusus.
- Pilih **Jarak dan Waktu** untuk memilih target jarak dan waktu.
- Pilih **Jarak dan Kecepatan** untuk memilih target jarak dan kecepatan.

Layar target latihan akan muncul, menunjukkan perkiraan waktu finis Anda. Perkiraan waktu finis didasarkan pada performa aktif dan waktu tersisa Anda.

3 Pilih .

4 Pilih untuk memulai timer.

5 Jika perlu, gulir untuk melihat layar Virtual Partner.

6 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, pilih > **Simpan Pengendaraan.**

Rekaman Pribadi



Setelah menyelesaikan pengendaraan, perangkat Anda akan menampilkan rekaman pribadi baru yang Anda capai selama pengendaraan. Rekaman pribadi berisi waktu tercepat selama menempuh jarak standar, pengendaraan terpanjang, dan pencapaian tertinggi selama pengendaraan.

Melihat Rekaman Pribadi Anda

Pilih  > **Statistik Saya** > **Rekaman Pribadi.**




Mengubah Rekaman Pribadi

Anda dapat mengeset kembali setiap rekaman pribadi ke rekaman sebelumnya.

- 1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Rekaman Pribadi**.
- 2 Pilih rekaman yang akan dikembalikan.
- 3 Pilih **Rekaman Sebelumnya** > .

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

Menghapus Rekaman Pribadi

- 1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Rekaman Pribadi**.
- 2 Pilih rekaman pribadi.
- 3 Pilih  > .


Zona Latihan

- Zona denyut nadi (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 282*)
- Zona tenaga (*Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 288*)

Latihan Dalam Ruang

Anda dapat mematikan GPS saat latihan di dalam ruang atau untuk menghemat baterai.

CATATAN: Setiap perubahan pada pengaturan GPS akan disimpan ke profil aktif. Anda dapat membuat profil aktivitas yang disesuaikan untuk tiap jenis pengendara sepeda (*Memperbarui Profil Aktivitas, halaman 305*).

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode GPS** > **Mati**.

Jika GPS dimatikan, kecepatan dan jarak tidak akan tersedia kecuali Anda memiliki sensor opsional yang akan mengirim data kecepatan dan jarak ke perangkat.

Navigasi

Fitur dan pengaturan navigasi juga akan diterapkan pada jalur-jalur navigasi (*Jalur, halaman 260*) dan segmen (*Segmen, halaman 241*).

- Lokasi dan menemukan tempat (*Lokasi, halaman 256*)
- Merencanakan jalur (*Jalur, halaman 260*)
- Pengaturan rute (*Pengaturan Rute, halaman 266*)
- Pengaturan peta (*Pengaturan Peta, halaman 267*)



Lokasi

Anda dapat merekam dan menyimpan lokasi di perangkat.

Menandai Lokasi



Sebelum dapat menandai lokasi, Anda harus menemukan sinyal satelit.

Jika Anda ingin mengingat penanda tempat atau kembali ke titik tertentu, Anda dapat menandai lokasinya.


- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Pilih **Navigasi** >  > **Tandai Lokasi** > .

Menyimpan Lokasi dari Peta

- 1 Pilih **Navigasi** >  > **Cari Area Tertentu** > **Titik Peta**.

- 2 Telusuri peta untuk lokasi.
- 3 Pilih lokasi.
Informasi lokasi akan muncul di area teratas peta.
- 4 Pilih informasi lokasi.
- 5 Pilih  > .

Menavigasi ke Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi**.
- 2 Pilih pilihan:
 - Pilih **Alat Pencarian** untuk menavigasi ke titik tuju, kota, persimpangan, atau koordinat yang diketahui.
 - Pilih **Alamat** untuk memasukkan alamat tertentu.
 - Pilih **Lokasi Disimpan** untuk menavigasi ke jalur, lokasi, atau segmen yang disimpan.
 - Pilih **Temuan Terkini** untuk menavigasi ke salahsatu dari 50 lokasi terakhir yang telah Anda temukan.
 - Pilih  > **Cari Area Tertentu** untuk mempersempit area pencarian Anda.
- 3 Pilih lokasi.
- 4 Pilih **Pengendaraan**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar ke destinasi Anda.



Menavigasi ke Koordinat yang Diketahui

- 1 Pilih **Navigasi** > **Alat Pencarian** > **Koordinat**.
- 2 Masukkan koordinat, lalu pilih **✓**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar ke destinasi Anda.

Menavigasi Balik ke Awal



Di titik mana pun selama pengendaraan, Anda dapat kembali ke titik awal.

- 1 Kendarai sepeda (*Mengendarai Sepeda, halaman 239*).
- 2 Selama pengendaraan, pilih di mana pun pada layar untuk melihat tampilan timer.
- 3 Pilih **🏠** > **Navigasi** > **Balik ke Awal**.
- 4 Pilih **Sepanjang Rute yang Sama** atau **Rute Paling Langsung**.

5 Pilih Pengendaraan.



Perangkat akan menavigasi balik Anda ke titik awal pengendaraan.

Menghentikan Navigasi


- 1 Pilih di mana pun pada layar untuk melihat tampilan timer.
- 2 Gulir ke peta.
- 3 Pilih  > .

Memproyeksikan Lokasi

Anda dapat membuat lokasi baru dengan memproyeksikan jarak dan arah tuju dari lokasi yang ditandai ke lokasi baru.

- 1 Pilih **Navigasi > Lokasi Disimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih informasi lokasi di area teratas layar.
- 4 Pilih  > **Proyeksikan Lokasi**.
- 5 Masukkan arah tuju dan jarak ke lokasi yang diproyeksikan.
- 6 Pilih .

Mengedit Lokasi

- 1 Pilih **Navigasi > Lokasi Disimpan**.
- 2 Pilih lokasi.
- 3 Pilih bar informasi di area teratas layar.
- 4 Pilih .

5 Pilih atribut.

Contoh, pilih Ubah Ketinggian untuk memasukkan ketinggian yang diketahui untuk lokasi.

6 Masukkan informasi baru, lalu pilih ✓.

Menghapus Lokasi

1 Pilih Navigasi > Lokasi Disimpan.

2 Pilih lokasi.

3 Pilih informasi lokasi di area teratas layar.

4 Pilih ✎ > Hapus Lokasi > ✓.

Jalur

Mengikuti aktivitas yang telah direkam sebelumnya: Anda dapat mengikuti jalur yang disimpan karena memiliki rute yang bagus. Contoh, Anda dapat menyimpan dan mengikuti sepeda untuk menuju tempat kerja.

Balap melawan aktivitas yang direkam sebelumnya: Anda juga dapat mengikuti jalur yang disimpan, berusaha menyamai atau melampaui target performa yang telah ditentukan. 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 pengendaraan yang ada dari Garmin Connect: Anda dapat mengirim jalur dari Garmin Connect ke perangkat Anda. Setelah disimpan ke perangkat, Anda dapat mengikuti jalur atau tanding melawan jalur tersebut.

Merencanakan dan Mengendarai Jalur

Anda dapat membuat dan mengendarai jalur khusus. Jalur adalah rangkaian titik arah atau lokasi yang mengarahkan Anda ke destinasi akhir.

1 Pilih **Navigasi > Jalur > Pembuat Jalur > Tambahkan Lokasi Awal**.

2 Pilih pilihan:

- Untuk memilih lokasi Anda saat ini pada peta, pilih **Lokasi Saat Ini**.
- Untuk memilih lokasi yang disimpan, pilih **Disimpan**, lalu pilih lokasi.
- Untuk memilih lokasi yang baru saja Anda cari, pilih **Temuan Terkini**, lalu pilih lokasi.
- Untuk memilih lokasi pada peta, pilih **Gunakan Peta**, lalu pilih lokasi.
- Untuk menelusuri dan memilih titik tuju, pilih **Kategori Titik Tuju**, lalu pilih titik tuju terdekat.
- Untuk memilih kota, pilih **Kota**, lalu pilih kota terdekat.
- Untuk memilih alamat, pilih **Alamat**, lalu masukkan alamat.
- Untuk memilih persimpangan, pilih **Persimpangan**, lalu masukkan nama jalan.
- Untuk menggunakan koordinat, pilih **Koordinat**, lalu masukkan koordinat.

3 Pilih **Gunakan**.

4 Pilih **Tambahkan Lokasi Berikutnya**.

5 Ulangi langkah 2 sampai 4 hingga semua lokasi untuk rute terpilih.

6 Pilih **Lihat Peta**.

Perangkat akan menghitung rute Anda, dan peta rute akan muncul.

TIPS: Anda dapat memilih  untuk melihat plot ketinggian rute.

7 Pilih Pengendaraan.

Mengikuti Jalur dari Web




Sebelum dapat mengunduh jalur dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 298*).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi www.garminconnect.com.
- 3 Buat jalur baru, atau pilih jalur yang sudah ada.
- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Putuskan perangkat, dan nyalakan.
- 6 Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Disimpan**.
- 7 Pilih jalur.
- 8 Pilih **Pengendaraan**.


Membuat dan Mengendarai Jalur Pulang Pergi

Perangkat dapat membuat jalur pulang pergi berdasarkan jarak, lokasi awal, dan arah navigasi yang ditentukan.


- 1 Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Pulang Pergi**.
- 2 Pilih **Jarak**, lalu masukkan jarak total jalur.
- 3 Pilih **Lokasi Awal**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Untuk memilih lokasi Anda saat ini pada peta, pilih **Lokasi Saat Ini**.

- Untuk memilih lokasi yang disimpan, pilih **Disimpan**, lalu pilih lokasi.
 - Untuk memilih lokasi yang baru saja Anda cari, pilih **Temuan Terkini**, lalu pilih lokasi.
 - Untuk memilih lokasi pada peta, pilih **Gunakan Peta**, lalu pilih lokasi.
 - Untuk menelusuri dan memilih titik tujuan, pilih **Kategori Titik Tujuan**, lalu pilih titik tujuan terdekat.
 - Untuk memilih kota, pilih **Kota**, lalu pilih kota terdekat.
 - Untuk memilih alamat, pilih **Alamat**, lalu masukkan alamat.
 - Untuk memilih persimpangan, pilih **Persimpangan**, lalu masukkan nama jalan.
 - Untuk menggunakan koordinat, pilih **Koordinat**, lalu masukkan koordinat.
- 5 Pilih **Mulai Arah**, lalu pilih arah tujuan.
- 6 Pilih **Cari**.
TIPS: Anda dapat memilih  untuk mencari lagi.
- 7 Pilih jalur untuk melihatnya pada peta.
TIPS: Anda dapat memilih  dan  untuk melihat jalur lain.
- 8 Pilih **Pengendaraan**.

Tips untuk Latihan dengan Jalur

- Gunakan panduan berbelok (*Pilihan Jalur, halaman 265*).
- Jika Anda memasukkan pemanasan pada latihan, pilih  untuk memulai jalur, kemudian lakukan pemanasan dengan normal.

- Posisi Anda harus tetap jauh dari jalur saat melakukan pemanasan. Ketika sudah siap untuk mulai, silakan maju menuju jalur Anda. Saat Anda berada di bagian mana pun dari jalur, sebuah pesan akan muncul.

CATATAN: Begitu memilih , Virtual Partner Anda akan memulai jalur dan tidak akan menunggu Anda menyelesaikan pemanasan.

- Gulir ke peta untuk melihat peta jalur.
Jika Anda menjauh dari jalur, akan muncul pesan.

ID

Melihat Detail Jalur

1 Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Disimpan**.

2 Pilih jalur.

3 Pilih pilihan:

- Pilih **Ringkasan** untuk melihat detail tentang jalur.
- Pilih **Peta** untuk melihat jalur pada peta.
- Pilih **Ketinggian** untuk melihat plot ketinggian jalur.
- Pilih **Putaran** untuk memilih putaran dan melihat informasi lain tentang tiap putaran.



Menampilkan Jalur pada Peta

Untuk tiap jalur yang disimpan ke perangkat, Anda dapat menyesuaikan bagaimana tampilannya pada peta. Contoh, Anda dapat mengeset jalur pulang pergi kantor-rumah agar selalu tampil warna kuning pada peta. Anda dapat memiliki tampilan alternatif jalur dalam warna hijau. Dengan begitu Anda dapat melihat jalur-jalur tersebut saat mengendarai sepeda, tapi tidak mengikuti maupun menavigasi jalur tertentu.

- 1 Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Disimpan**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih **Pengaturan**.
- 4 Pilih **Selalu Tampil** agar jalur tampil pada peta.
- 5 Pilih **Warna**, lalu pilih warna.
- 6 Pilih **Titik Jalur** untuk memasukkan titik-titik jalur pada peta.

Di waktu lain mengendarai sepeda di dekat jalur tersebut, titik-titik jalur itu akan muncul pada peta.

Menghentikan Jalur

- 1 Gulir ke peta.
- 2 Pilih  > .

Menghapus Jalur

- 1 Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Disimpan**.
- 2 Pilih jalur.
- 3 Pilih  > .

Pilihan Jalur

Pilih **Navigasi > Jalur > Jalur Disimpan >  > Pilihan Jalur**.

Panduan Berbelok: Mengaktifkan atau menonaktifkan perintah berbelok.

Peringatan Luar Jalur: Memperingatkan Anda saat menjauh dari jalur.

Cari: Memungkinkan Anda mencari jalur-jalur yang disimpan berdasarkan nama.

Hapus: Memungkinkan Anda menghapus semua atau beberapa jalur yang disimpan dari perangkat.

Pengaturan Rute

Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**, pilih profil, lalu pilih **Navigasi** > **Perutean**.

Mode Perutean: Mengeset metode transportasi untuk mengoptimalkan rute Anda.

Metode Hitung: Mengeset metode yang digunakan untuk menghitung rute Anda.


Kunci ke Jalan: Mengunci ikon posisi (ikon yang mewakili posisi Anda di peta) ke jalan terdekat.

Hitung ulang: Menghitung ulang rute secara otomatis saat Anda menyimpan dari rute.

Penyetelan Hindaran: Mengeset jenis jalan untuk dihindari saat penavigasian.

Memilih Aktivitas untuk Penghitungan Rute

Anda dapat mengeset perangkat untuk menghitung rute berdasarkan jenis aktivitas.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Navigasi** > **Perutean** > **Mode Perutean**.
- 4 Pilih pilihan untuk menghitung rute Anda.

Contoh, Anda dapat memilih Bersepeda Tur untuk navigasi di atas jalan raya, atau Bersepeda Gunung untuk navigasi di luar jalan aspal.

Pengaturan Peta

Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**, pilih profil, lalu pilih **Navigasi** > **Peta**.

Orientasi: Mengeset arah tampilan peta pada halaman.

Zum Otomatis: Memilih secara otomatis tingkat zum untuk peta. Jika Mati dipilih, Anda harus memperbesar atau memperkecil secara manual.

Detail Peta: Mengeset level detail pada peta. Semakin detail maka proses pengambilan peta semakin lambat.

Teks Pemandu: Set ketika perintah navigasi belokan demi belokan ditampilkan (memerlukan peta yang dapat dirutekan).

Kenampakan Peta: Memungkinkan Anda untuk mengeset fitur-fitur lanjutan peta.

Informasi Peta: Mengaktifkan atau menonaktifkan peta yang saat ini termuat pada perangkat.

Mengubah Orientasi Peta

1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.

2 Pilih profil.

3 Pilih **Navigasi** > **Peta** > **Orientasi**.

4 Pilih pilihan:

- Pilih **Ke Utara** untuk menampilkan utara di bagian atas halaman.
- Pilih **Jejak Atas** untuk menampilkan arah tempuh saat ini di bagian atas halaman.
- Pilih **Mode 3D** untuk menampilkan peta dalam 3D.

Fitur-fitur Terhubung Bluetooth®

Perangkat Edge memiliki fitur-fitur terhubung Bluetooth untuk ponsel pintar atau perangkat fitness kompatibel Anda. Sejumlah fitur memerlukan penginstalan Garmin Connect mobile di ponsel pintar Anda. Kunjungi www.garmin.com/intosports/apps untuk informasi selengkapnya.

CATATAN: Untuk memaksimalkan sejumlah fitur, perangkat Anda harus dihubungkan ke ponsel pintar berkemampuan Bluetooth.

Live Track: Memungkinkan teman dan keluarga mengikuti kegiatan balap dan latihan Anda secara real-time. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pelacak Garmin Connect.

Lacak Grup: Memungkinkan Anda tetap melacak pesepeda lain di grup Anda menggunakan Live Track secara langsung pada layar secara real-time.

Pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect: Secara otomatis akan mengirim aktivitas Anda ke Garmin Connect begitu Anda selesai merekam aktivitas.

Pengunduhan jalur dan latihan dari Garmin Connect: Memungkinkan untuk pencarian aktivitas di Garmin Connect menggunakan ponsel pintar dan mengirimkannya ke perangkat Anda.

Transfer antarperangkat: Memungkinkan untuk transfer berkas secara nirkabel ke perangkat Edge kompatibel.

Interaksi media sosial: Memungkinkan untuk memposting pembaruan ke situs web media sosial favorit saat Anda mengunggah aktivitas ke Garmin Connect.

Pembaruan cuaca: Mengirim kondisi dan peringatan cuaca real-time ke perangkat Anda.

Notifikasi: Menampilkan notifikasi telepon dan pesan di perangkat Anda.

Perintah audio: Memungkinkan aplikasi Garmin Connect Mobile memutar pengumuman status pada ponsel pintar selama pengendaraan.

Deteksi insiden: Memungkinkan aplikasi Garmin Connect Mobile mengirim pesan ke kontak darurat Anda ketika perangkat Edge mendeteksi kecelakaan.

Memasang Ponsel Pintar Anda

- 1 Kunjungi www.garmin.com/intosports/apps, dan unduh aplikasi Garmin Connect Mobile ke ponsel pintar Anda.
- 2 Dekatkan ponsel pintar Anda dalam jarak 10 m (33 kaki) dari perangkat.
- 3 Dari perangkat, pilih  > **Pengaturan** > **Bluetooth** > **Aktif** > **Pasangkan Ponsel Pintar**, lalu ikuti petunjuk pada layar.
- 4 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 5 Pilih pilihan untuk menambahkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda:
 - Jika ini kali pertama perangkat dipasangkan dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, ikuti petunjuk pada layar.
 - Jika Anda sudah pernah memasang perangkat lain dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Perangkat Garmin** >  dalam aplikasi Garmin Connect Mobile, lalu ikuti petunjuk pada layar.
- 6 Ikuti petunjuk pada layar untuk mengaktifkan notifikasi telepon (opsional).
CATATAN: Notifikasi telepon memerlukan ponsel pintar kompatibel dengan teknologi nirkabel Bluetooth Smart. Kunjungi www.garmin.com/ble

untuk informasi kompatibilitas.

Memutar Alarm Audio Selama Aktivitas

Sebelum dapat menyiapkan alarm audio, Anda harus sudah memasang ponsel pintar yang dibekali aplikasi Garmin Connect Mobile, dengan perangkat Edge Anda.

Anda dapat mengeset aplikasi Garmin Connect Mobile untuk memutar pemberitahuan status yang sifatnya motivatif selama berlari atau beraktivitas lain. Alarm audio dilengkapi angka putaran dan waktu putaran, laju atau kecepatan, dan data sensor ANT+. Selama alarm audio berputar, aplikasi Garmin Connect Mobile akan membisukan audio utama ponsel pintar untuk memutar pengumuman. Anda dapat menyesuaikan tingkat volume pada aplikasi Garmin Connect Mobile.



- 1 Dari pengaturan dalam aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Perangkat Garmin**.
- 2 Pilih perangkat Anda.
- 3 Jika perlu, pilih **Pengaturan Perangkat**.
- 4 Pilih **Alarm Audio**.

Memulai Sesi Lacak Grup

Sebelum dapat memulai sesi Lacak Grup, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, ponsel pintar yang kompatibel, dan aplikasi Garmin Connect Mobile.

Petunjuk ini digunakan untuk memulai sesi Lacak Grup dengan perangkat Edge 820. Jika pengendara di grup Anda memiliki model Edge lain, Anda dapat melihatnya pada peta. Model Edge lain tidak dapat menampilkan

pengendara Lacak Grup pada peta.

- 1 Silakan ke luar ruangan, dan nyalakan perangkat Edge.
- 2 Pasangkan ponsel pintar Anda dengan perangkat Edge ([Memasangkan Ponsel Pintar Anda, halaman 269](#)).
- 3 Dari perangkat Edge, pilih  > **Pengaturan** > **Lacak Grup** untuk mengaktifkan koneksi pandangan pada layar peta.
- 4 Pada aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Live Track** > **Lacak Grup**.
- 5 Pilih **Terlihat untuk** > **Semua Koneksi**.
CATATAN: Jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat kompatibel, Anda harus memilih perangkat untuk sesi Lacak Grup.
- 6 Pilih **Mulai Live Track**.
- 7 Dari perangkat Edge, pilih  , lalu kendarai sepeda.
- 8 Gulir pada peta untuk menampilkan koneksi.



Anda dapat mengetuk ikon pada peta untuk melihat lokasi dan informasi arah tuju untuk pesepeda lain dalam sesi Lacak Grup.

9 Gulir ke daftar Lacak Grup.

Anda dapat memilih pengendara dari dalam daftar, dan pengendara tersebut akan muncul di tengah pada peta.

Tips untuk Sesi Lacak Grup



Fitur Lacak Grup memungkinkan Anda melacak pengendara lain dalam grup menggunakan Live Track secara langsung pada layar. Semua pengendara dalam grup harus merupakan koneksi di akun Garmin Connect Anda.

- Pasangkan perangkat Edge dengan ponsel pintar Anda menggunakan teknologi Bluetooth.
- Dalam aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Koneksi** untuk memperbarui daftar pengendara untuk sesi Lacak Grup Anda.
- Pastikan semua koneksi Anda dipasangkan ke ponsel pintar mereka kemudian mulai jalankan sesi Live Track dalam aplikasi Garmin Connect Mobile.
- Pastikan semua koneksi Anda berada dalam rentang (16 km atau 10 mi.).
- Selama sesi Lacak Grup, gulir ke peta untuk melihat koneksi Anda.
- Hentikan pengendaraan sebelum Anda berusaha melihat lokasi dan informasi arah tuju untuk pengendara lain di sesi Lacak Grup.

Mentransfer Berkas ke Perangkat Edge Lain

Anda dapat memindah jalur, segmen, dan latihan secara nirkabel dari satu perangkat Edge kompatibel ke perangkat lain menggunakan teknologi

Bluetooth.

- 1 Nyalakan kedua perangkat Edge, dan dekatkan satu sama lain dalam rentang (3 m).
- 2 Dari perangkat yang berisi berkas tersebut, pilih  > **Pengaturan** > **Transfer Perangkat** > **Bagikan Berkas**.
- 3 Pilih tipe berkas untuk dibagikan.
- 4 Pilih satu atau beberapa berkas untuk ditransfer.
- 5 Dari perangkat yang menerima berkas, pilih  > **Pengaturan** > **Transfer Perangkat**.
- 6 Pilih koneksi terdekat.
- 7 Pilih satu atau beberapa berkas yang akan diterima.

Sebuah pesan akan muncul di kedua perangkat setelah pemindahan berkas selesai.

Deteksi Insiden

PERHATIAN

Deteksi insiden adalah fitur pelengkap yang dirancang secara khusus untuk penggunaan di jalan. Deteksi insiden tidak boleh diandalkan sebagai cara utama memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect Mobile tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

Ketika sebuah insiden terdeteksi perangkat Edge dengan GPS diaktifkan, aplikasi Garmin Connect Mobile akan mengirim pesan teks dan email secara otomatis dengan nama Anda dan lokasi GPS ke kontak darurat Anda.

Sebuah pesan akan muncul di perangkat Anda dan ponsel pintar yang dipas-

angka, menunjukkan bahwa kontak Anda akan diberitahu setelah 30 detik terlewati. Jika tidak diperlukan bantuan, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis.

Sebelum dapat mengaktifkan deteksi insiden di perangkat, Anda harus menyiapkan informasi kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect Mobile. Ponsel pintar Anda yang telah dipasangkan harus dibekali paket data dan berada dalam area jangkauan jaringan di mana data tersedia. Kontak darurat Anda harus dapat menerima pesan teks (dapat berlaku tarif pesan teks standar).

Menyetel Deteksi Insiden

- 1 Kunjungi www.garmin.com/intosports/apps, dan unduh aplikasi Garmin Connect Mobile ke ponsel pintar Anda.
- 2 Pasangkan ponsel pintar ke perangkat Anda (*Memasang Ponsel Pintar Anda, halaman 269*).
- 3 Buat kontak darurat Anda dan informasi pengendara dalam aplikasi Garmin Connect Mobile (*Membuat Informasi Pengendara dan Kontak Darurat, halaman 274*).
- 4 Aktifkan deteksi insiden di perangkat Anda (*Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden, halaman 275*).
- 5 Aktifkan GPS di perangkat Anda (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 307*).

Membuat Informasi Pengendara dan Kontak Darurat

- 1 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile di ponsel pintar Anda.
- 2 Dari pengaturan aplikasi, pilih **Deteksi Insiden**.

3 Masukkan informasi pengendara dan kontak darurat Anda.

Kontak pilihan Anda akan menerima pesan yang mengidentifikasinya sebagai kontak darurat untuk deteksi insiden.

Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden

Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Deteksi Insiden**.

Melihat Kontak Darurat

Sebelum dapat melihat kontak darurat di perangkat, Anda harus membuat informasi pengendara dan kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect Mobile.

Pilih  > **Kontak**.

Nama kontak darurat dan nomor telepon Anda akan muncul.

Membatalkan Pesan Otomatis

Ketika sebuah insiden terdeteksi perangkat, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis di ponsel pintar Anda yang dipasangkan sebelum pesan tersebut dikirim ke kontak darurat Anda.

Pilih **Batal** >  sebelum berakhirnya hitungan mundur 30 detik.

Mengirim Pembaruan Status Setelah Insiden

Sebelum dapat mengirim pembaruan status ke kontak darurat, Anda harus mendeteksi insiden dan mengirim pesan darurat otomatis ke kontak darurat Anda.

Anda dapat mengirim pembaruan status ke kontak darurat memberitahukan bahwa Anda tidak memerlukan bantuan.

- 1 Usap layar dari atas ke bawah untuk menampilkan layar koneksi.
- 2 Pilih **Insiden Terdeteksi > Kirim Saya Tidak Apa-apa**.
Sebuah pesan akan dikirim ke semua kontak darurat.

Sensor ANT+

Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor nirkabel ANT+. Untuk informasi selengkapnya tentang kompatibilitas dan pembelian sensor opsional, kunjungi <http://buy.garmin.com>.

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 Kancingkan modul monitor detak jantung ① pada tali.



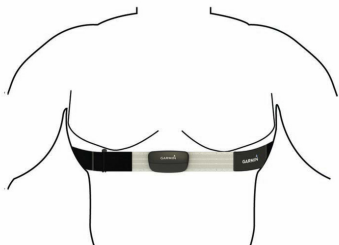
Logo Garmin® (pada modul dan tali) harus dalam posisi tegak lurus ke atas.

- 2 Basahi elektrode ② dan bagian kontak ③ di belakang tali untuk



menghasilkan koneksi yang kuat antara dada Anda dan pemancar.

- 3 Kenakan monitor denyut jantung dengan logo Garmin menghadap tegak lurus ke atas.



Koneksi pengait ④ dan lingkaran ⑤ harus berada di sisi kanan Anda.

- 4 Ikatkan tali 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 dan mengirim data.

Penasihat Pemulihan


Anda dapat menggunakan perangkat Garmin dengan monitor denyut nadi untuk menampilkan lama waktu yang tersisa sebelum Anda benar-benar pulih dan siap untuk latihan berikutnya.

Waktu pemulihan: Waktu pemulihan akan langsung muncul menyusul aktivitas. Waktu akan menghitung mundur sampai optimal bagi Anda untuk

mencoba latihan keras lainnya.

Menyalakan Penasihat Pemulihan

Sebelum dapat menggunakan fitur penasihat pemulihan, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi, dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287*). Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut nadi, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terpasangkan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 304*), lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 282*).

- 1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Penasihat Pemulihan** > **Aktif**.
- 2 Kendarai sepeda.

Dalam menit-menit awal pengendaraan Anda, cek pemulihan akan muncul, menunjukkan keadaan pemulihan secara real-time.

- 3 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.

Waktu pemulihan akan muncul. Waktu maksimum adalah 4 hari, sedangkan waktu minimum adalah 6 hari.

Tentang Perkiraan VO2 Maks


VO2 maks. adalah volume maksimum oksigen (dalam milliliter) yang dapat Anda konsumsi per menit per kilogram berat tubuh pada performa maksimum Anda. Dalam istilah sederhana, VO2 maks. adalah indikasi performa atletik dan harus meningkat seiring bertambahnya tingkat kebugaran. Perkiraan VO2 maks. disediakan dan didukung oleh Firstbeat. Untuk menampilkan perkiraan VO2 maks. bersepeda, Anda dapat menggunakan perangkat

Garmin Anda yang telah dipasangkan dengan monitor denyut nadi yang kompatibel dan pengukur tenaga.

Mendapatkan Perkiraan VO2 Maks.

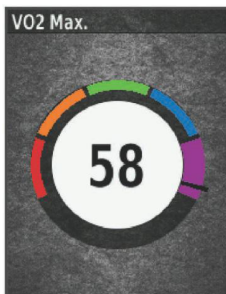
Sebelum dapat melihat perkiraan VO2 maks., Anda harus mengenakan monitor denyut nadi, memasang pengukur tenaga, dan memasangkannya dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287*). Jika perangkat Anda sudah satu paket dengan monitor denyut nadi, perangkat dan sensor sudah dalam kondisi terpasangkan. Untuk perkiraan yang paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 304*), lalu set denyut nadi maksimum Anda (*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 282*).

CATATAN: Untuk pertama kali, nilai perkiraan akan tampak tidak akurat. Perangkat memerlukan beberapa gowesan agar dapat mempelajari performa bersepeda Anda.

- 1 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.
- 2 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.
- 3 Pilih  > **Statistik Saya** > **VO2 Maks.**

Perkiraan VO2 maks. Anda akan muncul dalam bentuk angka, dan posisi pada indeks warna.





Ungu	Unggul
Biru	Hebat
Hijau	Bagus
Oranye	Cukup
Merah	Buruk

Data dan analisis VO2 maks tersedia atas izin The Cooper Institute®. Untuk informasi selengkapnya, lihat apendiks (*Nilai Standar VO2 Maks., halaman 329*), lalu kunjungi www.CooperInstitute.org.

Tips Perkiraan VO2 Maks. Bersepeda

Tingkat keberhasilan dan akurasi penghitungan VO2 maks. akan bertambah jika pengendaraan Anda dilakukan dengan kecepatan sedang dan berkesinambungan, dan bila denyut nadi dan tenaga Anda tidak terlalu

berubah-ubah.

- Sebelum mengendarai sepeda, pastikan perangkat, monitor denyut nadi, dan pengukur tenaga Anda berfungsi dengan baik, terpasangkan, dan memiliki daya tahan baterai yang bagus.
- Selama 20 menit pengendaraan, pertahankan denyut nadi Anda lebih tinggi dari 70% tingkat denyut nadi maksimum Anda.
- Selama 20 menit pengendaraan, pertahankan keluaran tenaga cukup konstan.
- Hindari dataran bergelombang.
- Hindari mengendarai sepeda secara berkelompok dan beriringan.

Melihat Tingkat Stres Anda

Sebelum dapat melihat tingkat stres Anda, Anda harus mengenakan monitor denyut jantung di dada dan memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasang Sensor ANT+ Anda, halaman 287](#)).


Tingkat stres adalah hasil tes 3-menit yang dilakukan dalam keadaan diam tak bergerak, di mana perangkat Edge akan menganalisis perubahan denyut nadi untuk menentukan tingkat stres Anda secara keseluruhan. Latihan, tidur, nutrisi, dan tekanan hidup secara umum, semuanya berdampak pada performa seorang atlet. Rentang tingkat stres dari 1 sampai 100, di mana 1 merupakan kondisi stres paling rendah, sedangkan 100 adalah kondisi stres paling tinggi. Mengetahui tingkat stres dapat membantu Anda memutuskan apakah tubuh Anda siap untuk latihan keras atau yoga.

TIPS: Garmin menyarankan Anda untuk mengukur tingkat stres pada perkiraan waktu yang sama dan dalam kondisi yang sama setiap harinya.

- 1 Pilih **Statistik Saya > Tingkat Stres > Ukur.**
- 2 Diam jangan bergerak, istirahatlah selama 3 menit.

Mengeset Zona Denyut Nadi

Perangkat akan menggunakan informasi profil dari penyetalan awal untuk menentukan zona denyut nadi Anda. Anda dapat mengatur zona denyut nadi secara manual berdasarkan target kebugaran Anda (*Target Kebugaran, halaman 283*). Untuk data kalori paling akurat selama aktivitas, Anda harus mengeset denyut nadi maksimum, denyut nadi istirahat, dan zona denyut nadi.

- 1 Pilih  > **Statistik Saya > Zona Latihan > Zona Denyut Nadi.**
- 2 Masukkan nilai denyut nadi maksimum dan denyut nadi istirahat.
Nilai-nilai zona akan diperbarui secara otomatis, tapi Anda dapat mengedit masing-masing nilai itu secara manual.
- 3 Pilih **Berdasar:**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **BPM** untuk melihat dan mengedit zona dalam denyut per menit.
 - Pilih **% Maks.** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi maksimum Anda.
 - Pilih **% HRR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi istirahat Anda.

Tentang Zona Denyut Nadi

Banyak atlet menggunakan zona denyut nadi untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mer-

eka. 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.

Target Kebugaran

Dengan mengetahui zona denyut nadi, Anda terbantu dalam mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda karena memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut nadi Anda adalah ukuran paling tepat 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 328*) untuk menentukan zona denyut nadi terbaik untuk sasaran kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut nadi maksimum Anda, gunakan salahsatu kalkulator yang tersedia di Internet. Sejumlah pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut nadi maksimum. Denyut nadi maksimum standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu

Jika data denyut nadi tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

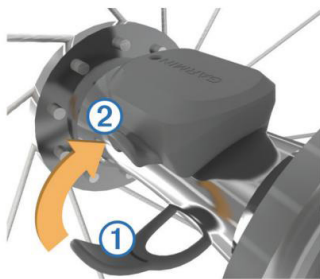
- Gunakan kembali air pada elektroda dan patch kontak.
- Kencangkan sabuk di dada Anda.
- Lakukan pemanasan selama 5–10 menit.
- Ikuti petunjuk pemeliharaan (*Merawat Monitor Denyut Jantung, halaman 318*).
- Kenakan kemeja katun atau basahi kedua sisi sabuk secara menyeluruh.
- Kain sintesis yang menggosok atau melipat di monitor denyut jantung dapat menghasilkan listrik statis yang mengganggu sinyal denyut jantung.
- Silakan menjauh dari sumber yang dapat menginterferensi monitor denyut nadi Anda.
- Sumber interferensi dapat mengandung medan elektromagnetik yang kuat, sensor nirkabel 2,4 GHz tertentu, terminal daya tegangan tinggi, motor listrik, oven, oven microwave, telepon tanpa kabel 2,4 GHz, dan titik akses LAN nirkabel.

Memasang Sensor Kecepatan

CATATAN: Jika Anda tidak memiliki sensor ini, Anda dapat melompati langkah ini.

TIPS: Saat memasang sensor, Garmin menyarankan Anda untuk mengencangkan sepeda pada dudukan.

- 1 Posisikan dan tahan sensor kecepatan di bagian teratas penghubung roda.
- 2 Tarik sabuk ① di sekeliling penghubung roda, lalu pasang ke pengait ② pada sensor.



Sensor dapat dimiringkan jika dipasang pada penghubung asimetris. Cara ini tidak akan mempengaruhi pengoperasian.

- 3 Putar roda untuk mengecek jarak antara.

Sensor tidak boleh menyentuh komponen lain dari sepeda Anda.

CATATAN: LED akan berkedip hijau selama lima detik untuk menunjukkan aktivitas setelah dua putaran.

Memasang Sensor Kadens

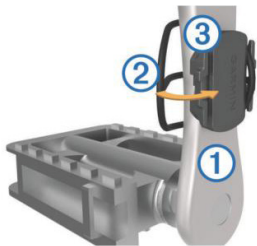
CATATAN: Jika Anda tidak memiliki sensor ini, Anda dapat melompati langkah ini.

TIPS: Saat memasang sensor, Garmin menyarankan Anda untuk mengencangkan sepeda pada dudukan.

- 1 Pilih ukuran gelang yang cocok dan aman dengan lengan selah Anda .
Gelang yang Anda pilih harus berukuran paling kecil agar tidak melintang

ke lengan salah.

- 2 Di bagian non-drive, posisikan dan tahan sisi rata sensor kadens di bagian dalam lengan salah.
- 3 Tarik gelang ① ke sekeliling lengan salah, lalu pasang ke pengait ② pada sensor.



- 4 Putar lengan salah untuk mengecek jarak antara.

Sensor dan gelang tidak boleh menyentuh bagian mana pun pada sepeda atau sepatu Anda.

CATATAN: LED akan berkedip hijau selama lima detik untuk menunjukkan aktivitas setelah dua putaran.

- 5 Cobalah tes pengendaraan sepeda selama 15 menit dan periksa sensor dan gelang untuk memastikan tidak adanya kerusakan.

Tentang Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens

Data kadens dari sensor kadens akan selalu direkam. Jika tidak ada sensor kecepatan dan sensor kadens yang dipasangkan dengan perangkat, data GPS

akan digunakan untuk menghitung kecepatan dan jarak.

Kadens adalah tingkat gowesan atau “bosehan” Anda yang diukur dengan frekuensi perputaran lengan selah per menit (rpm).

Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga

Pengaturan rerata data non-zero akan tersedia jika Anda latihan dengan sensor kadens opsional atau pengukur tenaga. Pengaturan standar tidak akan memasukkan nilai nol yang muncul saat Anda tidak menggowes.

Anda dapat mengubah nilai pengaturan ini ([Pengaturan Perekaman Data, halaman 314](#)).

Memasang Sensor ANT+ Anda

Sebelum dapat memasang sensor, Anda harus mengenakan monitor denyut nadi atau memasang sensor.

Perpasangan adalah perhubungan sensor nirkabel ANT+, misalnya, menghubungkan monitor denyut nadi dengan perangkat Garmin.

- 1 Dekatkan perangkat dalam jarak 3 m (10 kaki) dari sensor.

CATATAN: Jauhkan 10 m (33 kaki) dari sensor ANT+ pengendara lain saat melakukan perpasangan.

- 2 Pilih  > **Pengaturan > Sensor > Tambah Sensor.**
- 3 Pilih pilihan:

- Pilih tipe sensor.
- Pilih **Cari Semua** untuk mencari semua sensor terdekat.

Daftar sensor yang tersedia akan muncul.

4 Pilih satu atau beberapa sensor untuk dipasangkan dengan perangkat Anda.

5 Pilih **Tambah**.


Jika sensor dipasangkan dengan perangkat, status sensor akan Terhubung. Anda dapat menyesuaikan ruas data untuk menampilkan data sensor.

Latihan dengan Pengukur Tenaga

- Kunjungi www.garmin.com/intosports untuk daftar sensor ANT+ yang kompatibel dengan perangkat Anda (seperti Vector™).
- Untuk informasi selengkapnya, lihat panduan pengguna untuk pengukur tenaga Anda.
- Atur zona tenaga Anda untuk dicocokkan dengan target dan kemampuan Anda (*Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 288*).
- Gunakan alarm rentang agar diberitahukan saat Anda mencapai zona tenaga tertentu (*Mengeset Alarm Rentang, halaman 308*).
- Sesuaikan ruas-ruas data tenaga (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 307*).

Mengeset Zona Tenaga Anda


Nilai untuk setiap zona adalah nilai bawaan dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan Anda pribadi. Anda dapat menyesuaikan zona secara manual pada perangkat atau menggunakan Garmin Connect. 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.

- 1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Zona Latihan** > **Zona Tenaga**.
- 2 Masukkan nilai FTP.
- 3 Pilih **Berdasar**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **watt** untuk melihat dan mengedit zona dalam watt.
 - Pilih **% FTP** untuk melihat dan mengedit zona dalam persentase tenaga batas ambang fungsional Anda.

Mengkalibrasi Pengukur Tenaga

Sebelum dapat mengkalibrasi pengukur tenaga, Anda harus menginstalasi dan memasangkannya dengan perangkat Anda, setelah itu mulai merekam data secara aktif dengan pengukur tenaga tersebut.

Untuk petunjuk kalibrasi yang spesifik dengan pengukur tenaga Anda, lihat petunjuk dari pabrikan.

- 1 Pilih  > **Sensor**.
- 2 Pilih pengukur tenaga.
- 3 Pilih **Kalibrasi**.
- 4 Pastikan pengukur tenaga Anda tetap aktif dengan menggowes sampai muncul pesan.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Tenaga Berbasis Pedal

Vector mengukur tenaga berbasis pedal.

Vector mengukur gaya yang Anda berikan beberapa ratus kali setiap detik.

Vector juga mengukur kadens atau kecepatan putaran gowesan. Dengan mengukur gaya, arah gaya, putaran lengan selah, dan waktu, Vector dapat menentukan tenaga (watt). Karena Vector mengukur tenaga kaki kiri dan kanan secara bebas, perangkat akan melaporkan keseimbangan kekuatan kiri dan kanan.

CATATAN: Sistem Vector S tidak menyediakan keseimbangan kiri dan kanan.

Dinamika Bersepeda

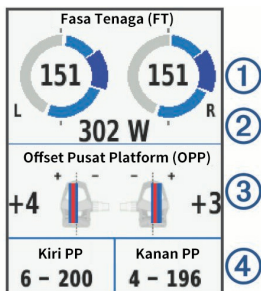
Metrik dinamika bersepeda mengukur cara Anda menggunakan tenaga melalui hentakan pedal (gowesan) dan di mana Anda menggunakan tenaga pada pedal, sehingga Anda tahu cara pengendalian tertentu Anda. Dengan mengetahui cara dan di mana Anda menghasilkan tenaga, Anda dapat berlatih lebih efisien dan menilai kelaikan sepeda Anda.

Menggunakan Dinamika Bersepeda

Sebelum dapat menggunakan dinamika bersepeda, Anda harus memasangkan pengukur tenaga Vector dengan perangkat Anda (*Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287*).

CATATAN: Perekaman dinamika bersepeda menggunakan memori tambahan perangkat.

- 1 Kendarai sepeda.
- 2 Gulir ke layar dinamika bersepeda untuk melihat fase tenaga puncak ①, total fase tenaga ②, dan offset pusat platform ③.



- 3 Jika perlu, tahan ruas data ④ untuk mengubahnya (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 307*).

CATATAN: Kedua ruas data yang berada di bagian terbawah layar dapat disesuaikan.

Anda dapat mengirim data pengendaraan ke akun Garmin Connect untuk melihat data dinamika bersepeda tambahan (*Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect, halaman 297*).

Data Fase Tenaga


Fase tenaga adalah area gowesan pedal (antara sudut selah mulai dan sudut selah selesai) di mana Anda menghasilkan tenaga positif.

Offset Pusat Platform

Offset pusat platform adalah lokasi pada platform pedal di mana Anda mengeluarkan tenaga.

Menyesuaikan Fitur Vector

Sebelum dapat menyesuaikan fitur Vector, Anda harus memasang pengukur tenaga Vector dengan perangkat Anda.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Sensor**.
- 2 Pilih pengukur tenaga Vector.
- 3 Pilih **Detail Sensor** > **Fitur Vector**.
- 4 Pilih pilihan.
- 5 Jika perlu, pilih saklar pengalih untuk menyalakan atau mematikan efisiensi torsi, kelancaran pedal, dan dinamika bersepeda.

Memperbarui Perangkat Lunak Vector Menggunakan Perangkat Edge

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak, Anda harus memasang perangkat Edge dengan sistem Vector Anda.

- 1 Kirim data pendariaan Anda ke akun Garmin Connect ([Mengunggah Data Pendariaan ke Garmin Connect, halaman 297](#)). Garmin Connect secara otomatis akan mencari pembaruan perangkat lunak dan mengirimnya ke perangkat Edge Anda.
- 2 Dekatkan perangkat Edge dalam jarak (3 m) dari sensor.
- 3 Putar lengan selah beberapa kali. Perangkat Edge akan meminta Anda menginstal semua pembaruan perangkat lunak yang tertunda.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.




Mendapatkan Perkiraan Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP)



Perangkat menggunakan informasi profil pengguna dari penyetelan awal untuk memperkirakan tenaga batas ambang fungsional (FTP). Untuk nilai FTP yang lebih akurat, Anda dapat melakukan tes FTP menggunakan pengukur tenaga yang telah dipasangkan (*Melakukan Tes FTP, halaman 294*) dan monitor denyut nadi.

Pilih  > Statistik Saya > FTP.

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	Tidak terlatih

Untuk informasi selengkapnya, lihat [apendiks \(Nilai Standar VO2 Maks., halaman 329\)](#).

ID Melakukan Tes FTP

Sebelum dapat melakukan tes pengendaraan untuk memastikan tenaga batas ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah memasang pengukur tenaga dan monitor denyut nadi ([Memasang Sensor ANT+ Anda, halaman 287](#)).

1 Pilih  > **Statistik Saya** > **FTP** > **Tes FTP** > **Pengendaraan**.

2 Pilih  untuk memulai timer.

Selesai mengendarai sepeda, perangkat Anda akan menampilkan tiap tahapan tes, target, dan data tenaga saat ini. Sebuah pesan akan muncul jika tes ini telah selesai.


3 Pilih  untuk menghentikan timer.

4 Pilih **Simpan Pengendaraan**.

Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa angka dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.

Menghitung FTP Secara Otomatis

Sebelum dapat melakukan tes pengendaraan untuk memastikan tenaga batas ambang fungsional (FTP), Anda harus sudah memasang pengukur tenaga dan monitor denyut nadi ([Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287](#)).

- 1 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.
- 2 Selesai mengendarai sepeda, pilih **Simpan Pengendaraan**.
- 3 Pilih  > **Statistik Saya** > **FTP**.

Tenaga Batas Ambang Fungsional (FTP) Anda akan muncul berupa angka dalam satuan watt per kilogram, keluaran tenaga (dalam watt), dan posisi pada indeks warna.

Menggunakan Pengoper Elektronik

Sebelum dapat menggunakan pengoper elektronik yang kompatibel, seperti pengoper Shimano® Di2™, Anda harus memasangkannya dengan perangkat Anda ([Memasangkan Sensor ANT+ Anda, halaman 287](#)). Anda dapat menyesuaikan ruas-ruas data opsional ([Menyesuaikan Layar Data, halaman 307](#)). Perangkat Edge akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.

Keawasan Situasional

Perangkat Edge Anda dapat digunakan bersama perangkat Varia Vision™, lampu sepeda pintar Varia™, dan radar belakang untuk meningkatkan keawasan situasional. Lihat panduan pengguna perangkat Varia Anda untuk informasi selengkapnya.

CATATAN: Anda mungkin perlu memperbarui perangkat lunak Edge sebelum memasang perangkat Varia ([Memperbarui Perangkat Lunak, halaman 325](#)).


Riwayat

Riwayat meliputi waktu, jarak, kalori, kecepatan, data putaran, ketinggian, dan informasi sensor ANT+ opsional.

CATATAN: Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dijeda.

Ketika memori perangkat penuh, pesan akan muncul. Perangkat tidak akan menghapus atau menimpa riwayat Anda secara otomatis. Unggah riwayat Anda ke Garmin Connect secara rutin agar seluruh data pengendaraan Anda tetap aktual.

Melihat Pengendaraan Anda


- 1 Pilih  > **Riwayat** > **Pengendaraan**.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih pilihan.

Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Latihan

Sebelum dapat melihat waktu Anda pada tiap zona latihan, Anda harus memasang perangkat Anda dengan monitor denyut nadi atau pengukur tenaga yang kompatibel, menyelesaikan dan menyimpan aktivitas.

Melihat waktu pada tiap denyut nadi dan zona tenaga dapat membantu menyesuaikan intensitas latihan Anda. Anda dapat mengatur zona tenaga ([Mengeset Zona Tenaga Anda, halaman 288](#)) dan zona denyut nadi Anda

(*Mengeset Zona Denyut Nadi, halaman 282*) untuk mencocokkan target dan kemampuan Anda. Anda dapat menyesuaikan ruas data untuk menampilkan waktu dalam zona latihan selama pengendaraan (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 307*).




- 1 Pili  > Riwayat > Pengendaraan.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih **Waktu dalam Zona HR** atau **Waktu dalam Zona Tenaga**.

Melihat Total Data

Anda dapat melihat akumulasi data yang telah Anda simpan ke perangkat, termasuk jumlah pengendaraan, waktu, jarak, dan kalori.

Pilih  > Riwayat > Total.

Menghapus Pengendaraan

- 1 Pilih  > Riwayat > Pengendaraan.
- 2 Pilih pengendaraan.
- 3 Pilih  > .

Mengunggah Data Pengendaraan ke Garmin Connect

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas ① dari rongga USB ②.



ID

- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke rongga USB perangkat.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke rongga USB komputer.
- 4 Kunjungi www.garminconnect.com/start.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

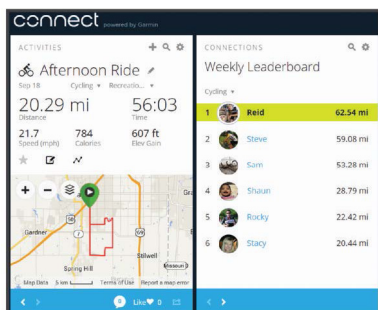
Garmin Connect

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 mendaftarkan akun secara gratis, kunjungi www.garminconnect.com/start.

Simpan aktivitas Anda: Setelah menyelesaikan dan menyimpan aktivitas dengan perangkat Anda, Anda dapat mengunggah aktivitas tersebut ke Garmin Connect dan menyimpannya selama Anda mau.

Analisis data Anda: Anda dapat melihat informasi yang lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, denyut nadi, kalori terbakar, kadens, tampilan peta overhead, grafik laju dan kecepatan, dan laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Sejumlah data tertentu memerlukan aksesoris opsional seperti monitor denyut nadi.



Rencanakan latihan Anda: Anda dapat memilih target kebugaran dan memuatkan satu rencana latihan hari demi hari.

Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti masing-masing aktivitas mereka atau memposting tautan ke aktivitas Anda di situs-situs jaringan sosial favorit Anda.

Fitur-fitur Terkoneksi Wi-Fi®

Perangkat Edge memiliki fitur-fitur yang terkoneksi ke Wi-Fi. Aplikasi Garmin Connect Mobile tidak Anda perlukan untuk menggunakan konektivitas Wi-Fi.

CATATAN: Agar mendapatkan manfaat dari fitur-fitur ini, perangkat Anda harus dihubungkan ke jaringan nirkabel.

Unggah aktivitas ke Garmin Connect: Secara otomatis akan mengirim aktivi-

tas Anda ke Garmin Connect begitu Anda selesai merekam.

Jalur, latihan, dan rencana latihan: Aktivitas yang sebelumnya dipilih dari Garmin Connect akan dikirim secara nirkabel ke perangkat Anda.

Pembaruan perangkat lunak: Perangkat Anda secara otomatis akan menunduh pembaruan perangkat lunak terbaru. Di waktu berikutnya menyalakan perangkat, Anda dapat mengikuti petunjuk pada layar untuk memperbarui perangkat lunak.

Menyiapkan Konektivitas Wi-Fi

- 1 Kunjungi www.garminconnect.com/start, dan unduh aplikasi Garmin Express™.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar untuk menyiapkan konektivitas Wi-Fi dengan Garmin Express.

Pengaturan Wi-Fi

Pilih  > Pengaturan > Wi-Fi.

Wi-Fi: Menyediakan teknologi nirkabel Wi-Fi.

CATATAN: Pengaturan Wi-Fi hanya akan muncul jika Wi-Fi diaktifkan.

Unggah Otomatis: Memungkinkan Anda mengunggah aktivitas secara otomatis melalui jaringan nirkabel yang diketahui.

Tambah Jaringan: Menghubungkan perangkat Anda ke jaringan nirkabel.

Perekaman Data

Perangkat menggunakan perekaman pintar. Perangkat merekam titik-titik kunci di mana Anda mengubah arah, kecepatan, atau denyut nadi.

Jika pengukur tenaga dipasang, perangkat akan merekam semua titik setiap detiknya. Merekam titik-titik setiap detik akan memberikan jejak yang sangat terperinci, namun menyita pemakaian memori yang tersedia.

Untuk informasi tentang rerata data untuk kadens dan tenaga, lihat [Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 287](#).

Manajemen Data

CATATAN: Perangkat tidak kompatibel dengan Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, dan Mac® OS 10.3 dan terbaru.

Menghubungkan Perangkat ke Komputer

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, lap hingga betul-betul kering: rongga USB, sumbat cuaca, dan area sekitarnya sebelum mengisi atau menghubungkan perangkat ke komputer.

- 1 Tarik sumbat cuaca ke atas dari rongga mini-USB.
- 2 Colokkan ujung kecil kabel USB ke rongga mini-USB.
- 3 Colokkan ujung besar kabel USB ke rongga USB komputer.
Perangkat Anda akan muncul sebagai drive lepasan di My Computer pada komputer Windows dan sebagai volume setelan di komputer Mac.

Memindahkan Berkas ke Perangkat Anda

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
Pada komputer Windows, perangkat akan muncul sebagai drive lepasan atau perangkat portabel. Pada komputer Mac, perangkat akan muncul

sebagai volume setelan.

CATATAN: Sejumlah komputer dengan beberapa drive jaringan mungkin tidak menampilkan drive perangkat dengan benar. Lihat dokumentasi sistem operasi Anda untuk mempelajari cara memetakan drive.

- 2 Dari komputer, buka penelusur berkas.
- 3 Pilih berkas.
- 4 Pilih **Edit > Salin**.
- 5 Buka perangkat portabel, drive, atau volume untuk perangkat.
- 6 Telusuri folder.
- 7 Pilih **Edit > Tempel**.
Berkas akan muncul dalam daftar berkas di memori perangkat.

Menghapus Berkas

PEMBERITAHUAN

Jika Anda tidak tahu kegunaan suatu berkas, jangan menghapusnya. Memori perangkat Anda berisi 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.

Melepas Kabel USB

Jika perangkat Anda dihubungkan ke komputer sebagai drive atau volume

lepasan, maka saat 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 koneksi secara aman.

- 1 Selesaikan 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 Cabut kabel dari komputer.

Menyesuaikan Perangkat

Fitur-fitur Unduhan Connect IQ

Anda dapat menambahkan fitur-fitur Connect IQ ke perangkat Anda dari Garmin dan penyedia lain menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Anda dapat menyesuaikan perangkat dengan ruas-ruas data, widget, dan aplikasi.

Ruas Data: Memungkinkan Anda mengunduh ruas-ruas data baru yang menampilkan sensor, aktivitas, dan data riwayat 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 perangkat Anda, seperti jenis aktivitas luar ruang baru dan aktivitas fitness.

Profil

Edge memiliki beberapa cara untuk menyesuaikan perangkat, termasuk profil. Profil adalah kumpulan pengaturan yang mengoptimalkan perangkat sesuai bagaimana Anda ingin menggunakannya. Contoh, Anda dapat membuat pengaturan dan tampilan yang berbeda untuk latihan dan bersepeda gunung.

Ketika Anda menggunakan profil dan Anda mengubah pengaturan seperti ruas-ruas data atau satuan ukur, perubahannya akan disimpan secara otomatis sebagai bagian dari profil.

Profil Aktivitas: Anda dapat membuat profil aktivitas untuk masing-masing jenis kegiatan bersepeda. Contoh, Anda dapat membuat profil aktivitas terpisah untuk latihan, balap, dan bersepeda gunung. Profil aktivitas mencakup halaman data yang disesuaikan, total aktivitas, alarm, zona latihan (seperti denyut nadi dan kecepatan), pengaturan latihan (seperti Auto Pause® dan Auto Lap®), dan pengaturan navigasi.

Profil Pengguna: Anda dapat memperbarui jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan pengaturan atlet sejati. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data pengendaraan yang akurat.

Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui pengaturan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan atlet sejati. Perangkat menggunakan informasi ini untuk menghitung data pengendaraan yang akurat.

- 1 Pilih  > **Statistik Saya** > **Profil Pengguna**.
- 2 Pilih pilihan.

Tentang Atlet Sejati



Atlet sejati adalah individu yang telah berlatih secara intens bertahun-tahun (dengan pengecualian cedera minor) dan memiliki denyut nadi istirahat 60 denyut per menit (bpm) atau kurang.

Tentang Pengaturan Latihan

Pilihan dan pengaturan berikut memungkinkan Anda untuk menyesuaikan perangkat berdasarkan kebutuhan latihan Anda. Pengaturan ini akan disimpan ke profil aktivitas. Contoh, Anda dapat mengeset alarm waktu untuk profil balap Anda dan Anda dapat mengeset pengaktif posisi Auto Lap untuk profil bersepeda gunung Anda.

Memperbarui Profil Aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sepuluh profil aktivitas. Anda dapat menyesuaikan pengaturan dan ruas-ruas data untuk aktivitas atau perjalanan tertentu.

- 1 Pilih  > **Pengaturan > Profil Aktivitas.**
- 2 Pilih pilihan:
 - Pilih profil.
 - Pilih  > **Tambahkan.**
- 3 Jika perlu, edit nama dan warna untuk profil.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **Layar Data** untuk menyesuaikan layar data dan ruas-ruas data ([Menyesuaikan Layar Data, halaman 307](#)).
 - Pilih **Jenis Pengendaraan Standar** untuk mengeset jenis pengendaraan yang biasa untuk profil aktivitas ini, seperti pulang pergi kerja.




TIPS: Setelah bersepeda yang tidak biasa, Anda dapat memperbarui jenis pengendaraan sepeda secara manual. Data jenis pengendaraan yang akurat sangat diperlukan untuk membuat jalur ramah bersepeda.

- Pilih **Mode GPS** untuk mematikan GPS (*Latihan Dalam Ruang, halaman 255*) atau ubah pengaturan satelit (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 307*).
- Pilih **Navigasi** untuk menyesuaikan pengaturan peta (*Pengaturan Peta, halaman 267*) dan pengaturan rute (*Pengaturan Rute, halaman 266*).
- Pilih **Alarm** untuk menyesuaikan alarm latihan Anda (*Alarm, halaman 308*).
- Pilih **Fitur Otomatis > Auto Lap** untuk mengeset bagaimana putaran dipicu (*Menandai Putaran berdasarkan Posisi, halaman 309*).
- Pilih **Fitur Otomatis > Auto Pause** untuk mengubah kapan timer berhenti sementara secara otomatis (*Menggunakan Auto Pause, halaman 311*).
- Pilih **Fitur Otomatis > Tidur Otomatis** untuk memasuki mode tidur secara otomatis setelah lima menit tidak ada aktivitas (*Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 311*).
- Pilih **Fitur Otomatis > Gulir Otomatis** untuk menyesuaikan tampilan layar data latihan saat timer berjalan (*Menggunakan Gulir Otomatis, halaman 312*).
- Pilih **Mode Mulai Timer** untuk mengatur bagaimana perangkat mendeteksi awal pengendaraan dan secara otomatis menjalankan timer (*Memulai Timer secara Otomatis, halaman 312*).

Semua perubahan akan disimpan ke profil aktivitas.


Menyesuaikan Layar Data

Anda dapat menyesuaikan layar data untuk setiap profil aktivitas.

- 1 Pilih  > Pengaturan > Profil Aktivitas.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Layar Data**.
- 4 Pilih layar data.
- 5 Jika perlu, aktifkan layar data.
- 6 Pilih jumlah ruas data yang akan muncul pada layar.
- 7 Pilih .
- 8 Pilih ruas data untuk mengubahnya.
- 9 Pilih .

Mengubah Pengaturan Satelit

Untuk performa yang lebih baik di lingkungan yang sulit dan lokasi posisi GPS yang lebih cepat, Anda dapat mengaktifkan GPS+GLONASS. Dibandingkan dengan hanya menggunakan GPS, menggunakan pengaturan GPS+GLONASS akan menguras baterai.



- 1 Pilih  > Pengaturan > Profil Aktivitas.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode GPS**.
- 4 Pilih pilihan.

Alarm

Anda dapat menggunakan alarm untuk berlatih dengan waktu spesifik, jarak, kalori, denyut nadi, kadens, dan target tenaga. Pengaturan alarm akan disimpan dengan profil aktivitas Anda.

Mengeset Alarm Rentang



Jika Anda memiliki monitor denyut nadi opsional, sensor kadens, atau pengukur tenaga, Anda dapat menentukan alarm rentang. Alarm rentang akan memberitahu Anda saat pengukuran perangkat berada di atas atau di bawah rentang nilai yang ditentukan. Contoh, Anda dapat mengeset perangkat untuk memberitahu Anda ketika kadens di bawah 40 RPM dan di atas 90 RPM. Anda juga dapat menggunakan zona latihan ([Zona Latihan, halaman 255](#)) untuk alarm rentang.

- 1 Pilih  > **Pengaturan > Profil Aktivitas.**
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Alarm.**
- 4 Pilih **Alarm Denyut Nadi, Alarm Kadens, atau Alarm Daya.**
- 5 Jika perlu, nyalakan alarm.
- 6 Pilih nilai minimum dan maksimum, atau pilih zona.
- 7 Jika perlu, pilih .

Setiap kali Anda melebihi atau berada di bawah rentang tertentu, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berkedip jika nada suara dinyalakan ([Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 315](#)).

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  > Pengaturan > Profil Aktivitas.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih Alarm.
- 4 Pilih Alarm Waktu, Alarm Jarak, atau Alarm Kalori.
- 5 Nyalakan alarm.
- 6 Masukkan nilai.
- 7 Pilih .





Setiap kali mencapai nilai alarm, sebuah pesan akan muncul. Perangkat juga akan berkedip jika nada suara dinyalakan (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 315*).

Auto Lap

Menandai Putaran berdasarkan Posisi


Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai putaran pada posisi spesifik secara otomatis. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda pada tiap bagian pengendaraan yang berbeda (contoh, tanjakan panjang atau latihan sprint). Selama menempuh jalur, Anda dapat menggunakan pilihan Berdasar Posisi untuk memicu putaran di semua posisi putaran yang disimpan dalam jalur.

- 1 Pilih  > Pengaturan > Profil Aktivitas.

- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Auto Lap > Pemicu Auto Lap > Berdasar Posisi > Putaran Pada**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **Putaran Hanya Tekan** untuk mengaktifkan penghitungan putaran setiap kali Anda memilih  dan setiap kali Anda melewati lagi yang mana pun dari lokasi-lokasi itu.
 - Pilih **Mulai dan Putaran** untuk memicu penghitungan putaran di lokasi GPS di mana Anda memilih  dan di lokasi mana pun selama pengendaraan di mana Anda memilih .
 - Pilih **Tandai dan Putaran** untuk mengaktifkan penghitungan putaran di lokasi GPS spesifik yang ditandai sebelum pengendaraan dan di lokasi mana pun selama pengendaraan di mana Anda memilih .
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data putaran (*[Menyesuaikan Layar Data, halaman 307](#)*).

Menandai Putaran berdasar Jarak

Anda dapat menggunakan fitur Auto Lap untuk menandai secara otomatis putaran pada jarak tertentu. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda pada tiap bagian pengendaraan yang berbeda (contoh, setiap 10 mil atau 40 kilometer).


- 1 Pilih  > **Pengaturan > Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Auto Lap > Aktifkan Auto Lap > Berdasar Jarak > Putaran Pada**.
- 4 Masukkan nilai.

- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data putaran (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 307*).

Menggunakan Auto Pause

Anda dapat menggunakan fitur Auto Pause untuk menghentikan sementara timer secara otomatis saat Anda berhenti bergerak atau saat kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu. Fitur ini berguna jika pengendaraan Anda meliputi lampu perhentian atau tempat lain di mana Anda harus melambatkan atau menghentikan sepeda.


CATATAN: Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dijeda.

- 1 Pilih  > Pengaturan > Profil Aktivitas.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis > Auto Pause**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **Saat Berhenti** untuk menjeda timer secara otomatis saat Anda berhenti bergerak.
 - Pilih **Kecepatan Khusus** untuk menjeda timer secara otomatis saat kecepatan Anda turun di bawah nilai tertentu.
- 5 Jika perlu, sesuaikan ruas-ruas data waktu opsional (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 307*).

Menggunakan Tidur Otomatis


Anda dapat menggunakan fitur Tidur Otomatis untuk memasuki mode tidur secara otomatis setelah 5 menit tidak ada aktivitas. Selama mode tidur, layar akan mati dan sensor ANT+, Bluetooth, dan GPS akan terputus.

Wi-Fi akan tetap jalan saat perangkat tidur.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis** > **Tidur Otomatis**.



Menggunakan Gulir Otomatis

Anda dapat menggunakan fitur Gulir Otomatis untuk menggulir secara otomatis semua layar data latihan saat timer berjalan.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Fitur Otomatis** > **Gulir Otomatis**.
- 4 Pilih kecepatan tampilan.

Memulai Timer secara Otomatis


Fitur ini secara otomatis akan mendeteksi ketika perangkat telah memperoleh sinyal satelit dan mulai bergerak. Perangkat akan memulai timer atau mengingatkan Anda untuk memulai timer sehingga Anda dapat merekam data pengendaraan.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Profil Aktivitas**.
- 2 Pilih profil.
- 3 Pilih **Mode Mulai Timer**.
- 4 Pilih pilihan:
 - Pilih **Manual**, lalu pilih  untuk memulai timer.
 - Pilih **Diminta** untuk menampilkan pengingat visual untuk tiap kecepatan

pesan mulai.

- Pilih **Otomatis** untuk memulai timer secara otomatis untuk tiap kecepatan pesan mulai.

Pengaturan Bluetooth

Pilih  > Pengaturan > Bluetooth.

Aktif: Mengaktifkan teknologi nirkabel Bluetooth.

CATATAN: Pengaturan Bluetooth lainnya hanya akan muncul jika teknologi nirkabel Bluetooth diaktifkan.

Nama Akrab: Memungkinkan Anda memasukkan nama akrab yang akan mengidentifikasi perangkat Anda dengan teknologi nirkabel Bluetooth.

Pasangan Ponsel Pintar: Menghubungkan perangkat dengan ponsel pintar berkemampuan Bluetooth yang kompatibel. Pengaturan ini membantu Anda menggunakan fitur-fitur yang terhubung Bluetooth, termasuk LiveTrack dan pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect.

Alarm Panggilan dan Pesan Teks: Memungkinkan Anda mengaktifkan notifikasi telepon dari ponsel pintar yang kompatibel.

Panggilan Tak Terjawab dan Pesan Teks: Menampilkan notifikasi telepon yang tak terjawab dari ponsel pintar Anda yang kompatibel.


Pengaturan Sistem

Pilih  > Pengaturan > Sistem.

- Pengaturan Tampilan (*Pengaturan Tampilan, halaman 314*)
- Pengaturan Perekaman Data (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 314*)

- Pengaturan Satuan (*Mengubah Satuan Ukur, halaman 315*)
- Pengaturan Nada (*Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat, halaman 315*)
- Pengaturan Bahasa (*Mengubah Bahasa Perangkat, halaman 315*)

Pengaturan Tampilan

Pilih  > Pengaturan > Sistem > Tampilan.

Kecerahan: Mengeset kecerahan lampu latar.

Lampu Latar Mati: Mengeset durasi waktu sebelum lampu latar mati.

Mode Warna: Mengeset perangkat untuk menampilkan warna siang atau malam hari. Anda dapat memilih pilihan Otomatis sehingga perangkat akan mengeset secara otomatis warna siang atau malam hari berdasarkan waktu hari itu.

Tangkapan Layar: Memungkinkan Anda menyimpan potret layar perangkat.

Pengaturan Perekaman Data

Pilih  > Pengaturan > Sistem > Perekaman Data.


Interval Perekaman: Mengontrol bagaimana perangkat merekam data aktivitas. Pilihan Pintar akan merekam titik-titik penting di mana Anda dapat mengubah arah, kecepatan, atau denyut nadi. Pilihan 1 Det akan merekam titik-titik setiap detik. Fitur ini akan membentuk rekaman aktivitas yang sangat detail dan meningkatkan ukuran berkas aktivitas yang disimpan.

Rerata Kadens: Mengontrol apakah perangkat berisi nilai-nilai nol untuk data kadens yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 287*).

Rerata Tenaga: Mengontrol apakah perangkat berisi nilai-nilai nol untuk data tenaga yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes (*Rerata Data untuk Kadens atau Tenaga, halaman 287*).

Mengubah Satuan Ukur

Anda dapat mengatur satuan ukur untuk jarak dan kecepatan, ketinggian, suhu, berat, format posisi, dan format waktu.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Satuan**.
- 2 Pilih jenis pengukuran.
- 3 Pilih satuan ukur untuk pengaturan.

Menyalakan dan Mematikan Nada Perangkat

Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Nada**.

Mengubah Bahasa Perangkat

Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Bahasa**.

Mengubah Pengaturan Konfigurasi

Anda dapat mengubah semua pengaturan yang telah Anda konfigurasi dalam penyetelan awal.

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Set Ulang Perangkat** > **Penyetelan Awal**.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.

Zona Waktu

Setiap kali Anda menyalakan perangkat dan memperoleh sinyal satelit atau

menyinkronkan dengan ponsel pintar Anda, perangkat secara otomatis akan mendeteksi zona waktu Anda dan waktu aktual hari itu.

Informasi Perangkat

Spesifikasi

Spesifikasi Edge

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Masa pakai baterai	12 jam, pemakaian normal
Rentang suhu pengoperasian	Dari -20° s.d 60°C (dari -4° s.d 140°F)
Rentang suhu pengisian	Dari 0° s.d 45°C (dari 32° s.d 113°F)
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz
Teknologi nirkabel Bluetooth Smart	Teknologi nirkabel Wi-Fi
Tingkat air	IEC 60529 IPX7*

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 30 meter. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

Spesifikasi Sensor Detak Jantung

Jenis baterai	CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Hingga 4.5 tahun. (kurang lebih 1 jam / hari)

Rentang suhu pengoperasian	Dari 5° hingga 50°C (23°C hingga 122°F)
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz
Penilaian air	3 ATM *

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 30 meter. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

Spesifikasi Sensor Kecepatan dan Sensor Kadens

Jenis baterai	CR2032, 3 V yang dapat diganti
Masa pakai baterai	Kira-kira 12 bulan (1 jam per hari)
Rentang suhu pengoperasian	Dari -20° s.d 60°C (dari -4° s.d 140°F)
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz
Tingkat air	1 ATM *

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 10 meter. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terpapar pada suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Jangan sekali-sekali menggunakan benda keras atau tajam untuk mengop-

erasikan layar sentuh, sebab bila tidak, bisa terjadi kerusakan.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Kencangkan sumbat cuaca dengan erat agar tidak merusak rongga USB.

Membersihkan Perangkat

- 1 Lap perangkat menggunakan kain yang telah dilembabkan dengan solusi detergen berkadar lembut.
- 2 Lap sampai kering.

Setelah dibersihkan, biarkan perangkat hingga benar-benar kering.

Merawat Monitor Denyut Jantung

PEMBERITAHUAN

Penumpukan keringat dan garam pada tali dapat menurunkan kemampuan monitor denyut jantung untuk melaporkan data yang akurat.

- Kunjungi Garmin.com/HRMcare untuk petunjuk detail pencucian.
- Bilas tali setiap kali selesai digunakan.
- Cuci tali dengan mesin setiap kali melewati 7 kali penggunaan.
- Jangan menaruh tali di dalam pengering.
- Saat mengeringkan tali, gantung atau letakkan di permukaan yang datar.
- Agar monitor denyut nadi Anda lebih awet, lepas pengunci modul bila sedang tidak digunakan.

Baterai yang Bisa Diganti Pengguna

PERINGATAN

Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.

JAUHKAN BATERAI DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK.

Jangan sekali-sekali memasukkan baterai ke mulut. Jika tertelan, hubungi dokter Anda atau pusat penanggulangan racun setempat.

Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

PERHATIAN

Hubungi lembaga yang mengurus pembuangan limbah di daerah Anda untuk mendaur ulang baterai dengan benar.

Mengganti Baterai Monitor Denyut Jantung

- 1 Gunakan obeng kecil Phillips untuk melepaskan empat sekrup di bagian depan modul.
- 2 Lepaskan penutup dan baterai.



- 3 Tunggu 30 detik.
- 4 Masukkan baterai baru dengan kutub positif menghadap atas.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 5 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.
CATATAN: Jangan mengencangkan terlalu berlebihan.

Setelah Anda mengganti baterai monitor denyut jantung, Anda mungkin perlu memasangkannya dengan perangkat lagi.

Ganti Baterai Sensor Kecepatan atau Sensor Kadens

LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua peralihan.

- 1 Temukan penutup baterai melingkar ① di bagian belakang sensor.



- 2 Putar penutup berlawanan arah jarum jam sampai titik-titik penanda untuk membuka penguncinya sehingga penutup cukup longgar untuk dilepas.
- 3 Lepas penutup dan baterai ②.

TIPS: Anda dapat menggunakan bantuan selotip ③ atau magnet untuk melepas baterai dari penutupnya.




- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru ke dalam penutupnya, perhatikan kutub baterai.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 6 Putar penutup searah jarum jam sampai titik-titik penanda terkunci.
CATATAN: LED akan berkedip bergantian antara merah dan hijau selama beberapa detik setelah penggantian baterai. Saat LED berkedip hijau kemudian berhenti berkedip, perangkat aktif dan siap mengirim data.
Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat. Tindakan ini tidak akan menghapus apapun dari data maupun pengaturan.

Pemecahan masalah

Resetting the Device

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat.

Tindakan ini tidak akan menghapus apapun dari data maupun pengaturan. Tahan  selama 10 detik.

Perangkat akan melangsungkan pengesetan ulang dan penyalaan.

2 Lepaskan penutup dan baterai.

Anda dapat mengembalikan semua pengaturan perangkat ke nilai bawaan pabrik.

CATATAN: Tindakan ini akan menghapus semua informasi yang diisikan pengguna, tapi tidak akan menghapus riwayat Anda.

Pilih  > Pengaturan > Sistem > Set Ulang Perangkat > Set Ulang Pengaturan Pabrik > .

Memaksimalkan Masa Pakai Baterai

- Nyalakan **Mode Hemat Baterai** (*Menyalakan Mode Hemat Baterai, halaman 323*).

CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.

- Mengurangi kecerahan lampu latar (*Menggunakan Lampu Latar, halaman 327*) atau mempersingkat lampu latar mati (*Pengaturan Tampilan, halaman 314*).

- 6 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.

- Pilih Interval perekaman **Pintar** (*Pengaturan Perekaman Data, halaman 314*).

CATATAN: Jangan mengencangkan terlalu berlebihan.

- Nyalakan fitur **Tidur Otomatis** (*Menggunakan Tidur Otomatis, halaman 311*).

Setelah Anda mengganti baterai monitor denyut jantung, Anda mungkin

perlu memasangkannya dengan perangkat lagi.

- Matikan fitur nirkabel **Bluetooth** (*Pengaturan Bluetooth, halaman 313*).

Mengganti Baterai Sensor Kecepatan atau Sensor Kadens

Pilih pengaturan **GPS** (*Mengubah Pengaturan Satelit, halaman 307*).


LED akan berkedip merah untuk menunjukkan tingkat baterai yang rendah setelah dua peralihan.

1 Temukan penutup baterai melingkar di bagian belakang sensor.

Menyalakan Mode Hemat Baterai

Mode hemat baterai akan menyetel pengaturan secara otomatis untuk memperpanjang masa pakai baterai untuk pengendaraan yang lebih lama. Selama beraktivitas, layar akan mati. Anda dapat mengaktifkan alarm otomatis dan mengetuk layar untuk membangunkannya. Mode hemat baterai akan jarang merekam titik-titik jejak GPS dan data sensor. Akurasi kecepatan, jarak, dan data jejak akan berkurang.

CATATAN: Riwayat akan direkam dalam mode hemat baterai saat timer berjalan.

- 1 Pilih  > Pengaturan > Mode Hemat Baterai > Aktif.
- 2 Pilih alarm yang akan membangunkan layar selama aktivitas berlangsung.



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.
- Hubungkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda menggunakan jaringan nirkabel Wi-Fi.
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.

Mengeset Ketinggian Anda

Jika Anda memiliki data ketinggian yang akurat untuk lokasi Anda saat ini, Anda dapat mengkalibrasi secara manual altimeter pada perangkat Anda.

- 1 Pilih **Navigasi** >  > **Set Ketinggian**.
- 2 Masukkan nilai ketinggian, lalu pilih .

Bacaan Suhu


Perangkat akan menampilkan bacaan suhu yang lebih tinggi nilainya dari suhu udara sebenarnya jika perangkat diletakkan di tempat yang terpapar sinar matahari langsung, digenggam, atau sedang diisi dengan unit baterai eksternal. Perangkat juga memerlukan waktu lebih lama untuk melakukan penyesuaian dengan perubahan signifikan pada suhu.

Ring-O Pengganti

Gelang pengganti (Ring-O) tersedia untuk dudukan.

CATATAN: Gunakan hanya gelang EPDM (Monomer Diene Ethylene Propylene). Kunjungi <http://buy.garmin.com>, atau hubungi dealer Garmin Anda.

Melihat Informasi Perangkat

- 1 Pilih  > **Pengaturan** > **Sistem** > **Tentang**.
- 2 Pilih pilihan.
 - Pilih **Info Hak Cipta** untuk melihat informasi perangkat lunak, ID unit, dan perjanjian lisensi.
 - Pilih **Info Regulasi** untuk melihat informasi regulasi dan nomor model.

Memperbarui Perangkat Lunak

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak perangkat, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus mengunduh 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 selama proses pembaruan berlangsung.

CATATAN: Jika Anda sudah menggunakan Garmin Express untuk menyetel perangkat dengan konektivitas Wi-Fi, Garmin Connect secara otomatis

dapat mengunduh pembaruan perangkat lunak yang tersedia ke dalam perangkat Anda saat perangkat terhubung dengan Wi-Fi.

Dukungan dan Pembaruan

Garmin Express (www.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
- Pembaruan peta, bagan, atau jalur

Mendapatkan Informasi Lainnya

- 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.

Nilai FTP

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi untuk perkiraan tenaga batas ambang fungsional (FTP) ber-dasarkan 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

Tingkat FTP didasarkan pada riset yang dilakukan oleh Hunter Allen dan Andrew Coggan, PhD, Latihan dan Balap dengan Pengukur Tenaga (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Perhitungan Zona Denyut Jantung

oko	% Denyut 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 bercakap-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	Persen	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Hebat	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Bagus	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Cukup	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Buruk	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Wanita	Persen	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Hebat	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Bagus	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Cukup	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Buruk	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Perbanyak data atas izin The Cooper Institute. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi

www.CooperInstitute.org.

Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran

Ukuran roda ditandai pada kedua sisi ban. Ini bukan daftar lengkap. Anda juga dapat menggunakan salahsatu kalkulator yang tersedia di Internet.

Ukuran Roda	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100

26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT, ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH SYARAT DAN KETENTUAN PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACALAH PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. dan anak perusahaannya (“Garmin”) memberi Anda lisensi terbatas untuk menggunakan perangkat lunak yang tertanam dalam perangkat ini (“Perangkat Lunak”) dalam bentuk biner yang dapat dieksekusi dalam operasi normal produk. Hak milik, hak kepemilikan, dan hak atas kekayaan intelektual dalam dan untuk Perangkat Lunak merupakan hak milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda membenarkan bahwa Perangkat Lunak adalah milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiga dan dilindungi di bawah hukum hak cipta dan perjanjian hak cipta internasional Amerika Serikat. Lebih lanjut Anda membenarkan struktur, organisasi dan kode dari Perangkat Lunak, yang mana kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang berharga Garmin dan/atau penyedia pihak ketiga dan bahwa Perangkat Lunak dalam bentuk kode sumber tetap menjadi rahasia dagang berharga dari Garmin dan/atau penyedia pihak ketiga. Anda setuju untuk tidak menguraikan, membongkar, memodifikasi, melakukan perakitan balik, merekayasa balik, atau mengurangi Perangkat Lunak ke bentuk yang dapat dibaca manusia atau setiap bagian daripadanya atau menciptakan karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak. Anda setuju untuk tidak mengekspor atau mengekspor-ulang Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara lain yang berlaku.

Paparan Frekuensi Radio

Perangkat ini merupakan pemancar dan penerima mobile yang menggunakan antenanya untuk mengirim dan menerima energi frekuensi radio (RF) tingkat rendah untuk komunikasi suara dan data. Perangkat akan memancarkan energi RF (dengan tingkat energi di bawah batas yang dipublikasikan) saat dioperasikan dalam mode daya keluar maksimal dan bila digunakan dengan aksesori resmi Garmin. Untuk memenuhi syarat kepatuhan paparan RF FCC, perangkat harus digunakan pada dudukan yang kompatibel atau dipasang hanya dengan petunjuk instalasinya. Perangkat tidak boleh digunakan dalam konfigurasi lainnya.

Perangkat ini tidak boleh diletakkan berdampingan atau dioperasikan bersama alat pemancar atau antena lainnya.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown 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



190-02077-25

September 2016

190-02077-25 Rev. B

Printed in Taiwan