



Venu 4 - 45 mm

นาฬิกาสมาร์ทวอช์เพื่อสุขภาพและฟิตเนสขั้นสูง

ข้อมูลเพิ่มเติม <https://www.alive.store/shop/products/Venu-4-45mm-Black-with-Slate-and-Black>

ค้นพบสุขภาพที่ดีขึ้นของคุณ

ออกแบบมาเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายโดยเฉพาะ: สมาร์ทวอช์ GPS Venu 4 พร้อมเป็นผู้ช่วยส่วนตัว ให้คุณเข้าใจร่างกายตัวเองได้ดียิ่งขึ้นและเลือกตัดสินใจเพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม



1.4" จอแสดงผล AMOLED สีสันสดใส



แบตเตอรี่ใช้งานได้นานถึง 12 วัน ในโหมดสมาร์ทวอช์



คุณสมบัติด้านสุขภาพและฟิตเนสขั้นสูง



ตัวเรือนน้ำหนักเบา 45 มม. ดีไซน์โลหะ



ใช้งานได้กับแอป GARMIN CONNECT บนสมาร์ตโฟน IPHONE® และ ANDROID™



ไฟฉาย LED ในตัว

การติดตามสุขภาพทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

ปรับปรุงการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดีขึ้นด้วยคุณสมบัติการตรวจติดตามสุขภาพที่ครอบคลุม เช่นการตรวจวัดตามพลังงาน Body Battery ความเครียด Pulse Ox และการติดตามสุขภาพของผู้หญิง รวมถึงการประมาณค่าการเผาผลาญ และอื่น ๆ

การติดตามการนอนหลับขั้นสูง

รับคะแนนการนอนหลับและใช้แผนเฉพาะบุคคลเพื่อการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ คุณสามารถติดตามช่วงเวลาการนอนหลับในแต่ละคืนได้อย่างละเอียด รวมถึงคำแนะนำที่จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น การจับชีพจรและอุณหภูมิที่สำคัญ เช่นสถานะ HRV อุณหภูมิผิวหนัง เพื่อเข้าใจสุขภาพของคุณได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ด้วยคุณสมบัติการวัดตำแหน่งการนอน คุณสามารถตรวจสอบว่าคุณนอนปรับสมดุลกับจังหวะการทำงานของร่างกายอย่างไร และดูความสัมพันธ์ของการนอนหลับของคุณ

สถานะสุขภาพ

ตรวจสอบว่าค่าสุขภาพของคุณ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ HRV อุณหภูมิผิวหนัง และ Pulse Ox ในขณะนอนหลับ มีแนวโน้มสูงขึ้นจากช่วงปกติของคุณหรือไม่ ซึ่งอาจบ่งชี้ถึงความเครียดที่เพิ่มขึ้นต่อร่างกายของคุณ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกี่ยวข้องกับระดับกิจกรรมทางกาย สภาพแวดล้อม ความเครียด การดื่มแอลกอฮอล์ การเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น และอื่น ๆ (มีฟีเจอร์ในเวอร์ชันเต็ม)

ทางเลือกในการออกกำลังกาย

ติดตามการเคลื่อนไหวทั้งหมดของคุณด้วยแอป GPS และที่ห้าในร่มที่ไหลลื่นกว่า 80 แอป รวมถึงการเดิน การวิ่ง และอื่น ๆ USSQ เป้าหมายของคุณด้วยแผนการฝึก Garmin Coach สำหรับการวิ่ง การปั่นจักรยาน การฝึกความแข็งแรงและฟิตเนส บางโปรแกรมยังสามารถปรับตามข้อมูลสุขภาพและฟิตเนสของคุณ หรือรับคำแนะนำการออกกำลังกายรายวันซึ่งออกแบบมาเฉพาะสำหรับคุณอีกด้วย

การบันทึกไลฟ์สไตล์

บันทึกพฤติกรรมที่กำหนดหรือตั้งไว้ล่วงหน้า เช่น การบริโภคคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ การดูรายงานเกี่ยวกับผลกระทบของไลฟ์สไตล์เหล่านี้ต่อการนอนหลับ ความเครียด และ HRV ในแอป Garmin Connect 53 นี้จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตโดยคำนึงถึงสุขภาพมากยิ่งขึ้น

การใช้งานในชีวิตประจำวัน

ไฟฉาย LED ติดตั้งในตัวสะดวกต่อการใช้งาน ใส่ออกและรับสายจากข้อมือของคุณเมื่อเข้าใกล้กับสมาร์ตโฟน คุณสามารถควบคุมฟังก์ชันต่าง ๆ ของนาฬิกาด้วยคำสั่งเสียง หรือใช้ผู้ช่วยเสียงของสมาร์ตโฟนเพื่อตอบกลับข้อความและอื่น ๆ อีกมากมาย

สุขภาพ



การติดตามพลังงาน BODY BATTERY

ตรวจสอบระดับพลังงานของคุณตลอดทั้งวัน เพื่อที่คุณจะได้รู้ว่าเมื่อใดที่ร่างกายของคุณจะพร้อมที่จะเริ่มหรือต้องการพักผ่อน



สถานะ HRV

รับความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพโดยรวมของคุณผ่านความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่คุณนอนหลับ



แอป GARMIN ECG

แอป ECG ใช้งานเพื่อบันทึกสัญญาณไฟฟ้าที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ วิเคราะห์การบันทึกดังกล่าวเพื่อตรวจหาสัญญาณของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่เรียกว่าภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะชนิด AFib



นาฬิกาปลุกอัจฉริยะ

ตั้งอย่างฉลาดขึ้นมากขึ้น ระบบปลุกอัจฉริยะจะปลุกคุณอย่างนุ่มนวลในเวลาที่เหมาะสม



รายงานตอนเช้า

รับและปรับแต่งภาพรวมของการนอนหลับ การฟื้นฟู ปฏิทินรายวัน สถานะ HRV และอื่น ๆ กับที่ที่คุณตื่นนอน



รายงานตอนกลางวัน

เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ก่อนนอน ด้วยการเตือนถึงความต้องการการนอนหลับ การออกกำลังกายในวันพรุ่งนี้ สภาพอากาศ และกิจกรรมต่าง ๆ



วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ

นาฬิกาจะสุ่มตัวอย่างอัตราการเต้นของหัวใจของคุณอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจสูงและต่ำ ตามระดับเฉพาะของคุณ



การติดตามสุขภาพสตรี

ติดตามรอบเดือนหรือการตั้งครรภ์พร้อมทั้งเรียนรู้การออกกำลังกายและโภชนาการ ด้วยการติดตามอุณหภูมิผิวหนังขณะนอนหลับ รับการทำนายรอบเดือนและการประมาณค่าตกไข่ในอดีตที่ดียิ่งขึ้น



โภชนาการในแอป GARMIN CONNECT™

ติดตามแคลอรีและสารอาหารหลักได้อย่างง่ายดาย รับคำแนะนำด้านโภชนาการส่วนบุคคล และดูรายงานเพื่อติดตามความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายด้วยแผน Garmin Connect+



ภาพรวมสุขภาพ

การบันทึกทุก 2 นาที เพื่อบันทึกสถานะสุขภาพที่สัมพันธ์กันเป็นรายวัน เพื่อแชร์กับผู้ให้บริการด้านสุขภาพและสุขภาพของคุณ



การเปลี่ยนแปลงการหายใจ

คุณสมบัติการเปลี่ยนแปลงการหายใจช่วยให้คุณเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการหายใจในขณะนอนหลับ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม แอลกอฮอล์ หรืออาการผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น โรคหยุดหายใจขณะหลับ



การทำสมาธิ

ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอื่น ๆ ด้วยการฝึกสมาธิด้วยเสียง



ที่ปรึกษาทางด้านจิตใจเล็ก

ช่วยลดผลกระทบจากจิตใจเล็กพร้อมคำแนะนำเรื่องการฝึกฝน และการออกกำลังกาย

สุขภาพ



ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเวลาฟื้นฟู

เข้าใจให้ดียิ่งขึ้นว่าการออกกำลังกายแต่ละประเภทส่งผลต่อร่างกายของคุณอย่างไร และคุณต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวนานเพียงใด



ความพร้อมในการฝึก

ตีเบาะรับคะแนนความพร้อมเนื่องจากคุณภาพการนอนหลับ การฟื้นตัว และข้อมูลอื่น ๆ คุณจะสามารถตัดสินใจได้ว่า จะออกกำลังกายอย่างไรที่ หรือฝึกซ้อมเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว



สถานะการฝึก

รับข้อมูลเชิงลึกสู่ประสิทธิภาพของการฝึก และรู้ว่าคุณกำลังฝึกอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในช่วงพัก หรือเครียด



อายุสุขภาพ

ประมาณการคุณวุฒิใหม่เมื่อเทียบกับอายุจริงของคุณ



โหมดวีลแชร์

ติดตามผลรายวันของคุณ* และรับการแจ้งเตือนการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก แอปที่ท่า และการออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้รถเข็นและอื่น ๆ อีกมากมาย*



การฝึกกล้ามเนื้อ

ยกระดับประสิทธิภาพของคุณด้วยโปรไฟล์กิจกรรมในตัว แผนการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อที่กำหนดเป้าหมาย การออกกำลังกาย และอื่น ๆ อีกมากมาย คุณยังสามารถติดตามจำนวนครั้ง เชิด และแม้กระทั่งเวลาพักได้ด้วย



สร้างแผนการออกกำลังกาย

สร้างการออกกำลังกายแบบที่ละขั้นตอน จากการออกกำลังกายมากกว่า 1,600 แบบในแอป Garmin Connect และส่งไปยังนาฬิกาของคุณโดยตรง



การแสดงการออกกำลังกายแบบภาพเคลื่อนไหว

ปรับปรุงฟอร์มของคุณด้วยการออกกำลังกายแบบแอนิเมชันที่ดาวน์โหลดได้จาก Garmin Connect สำหรับ HIIT คาร์ดิโอ ความแข็งแรง โยคะ การเคลื่อนไหว และพิลาทิส



เชสชั่นผสม

ทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมายได้ในเชสชั่นเดียว โดยไม่ต้องเลือกหลายขั้นตอน



กิจกรรมกอล์ฟ

รับข้อมูลระยะของกรีน ด้านหน้า/กลาง/ด้านหลัง จดเลย์อัป และอุปสรรคต่าง ๆ สำหรับสนามกอล์ฟกว่า 43,000 สนาม

การวิ่งและไทรกีฬา



GPS หลายย่านความถี่

รับความแม่นยำในการระบุตำแหน่งที่เหนือกว่าและอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหมาะสมที่สุดด้วยเทคโนโลยี SatIQ



ไดนามิกการวิ่งตามข้อมือ

ดูข้อมูลการวิ่งที่สำคัญ เช่น จังหวะก้าว ความยาวก้าว เวลาที่สัมผัสพื้น และอื่น ๆ เพื่อช่วยปรับปรุงรูปแบบการวิ่งของคุณ



กำลังการวิ่งตามข้อมือ

ดูว่าคุณใช้กำลังไปทำไรระหว่างการวิ่ง เพื่อให้คุณสามารถจัดการความพยายาม และปรับแต่งการฝึกของคุณได้



คอร์ส

สร้างหรือค้นหาคอร์สที่มีอยู่แล้วในแอปสมาร์ตโฟน Garmin Connect™ หรือซิงค์จากแพลตฟอร์มอื่นที่คุณชื่นชอบ



การวิ่งแบบสุ

นาฬิกาของคุณจะบันทึกระยะทางต่อรอบอย่างแม่นยำเป็นเมตรบนสนามแข่งทั่วโลก



กลยุทธ์การกำหนดเพช PACEPRO

แผนกลยุทธ์วิ่งแข่งขันพร้อมระบบนำทางความเร็วตาม GPS สำหรับคอร์สหรือระยะทางที่เลือก



ไทรกีฬาและมัลติสปอร์ต

คุณสามารถบันทึกช่วงเวลากิจกรรมฝึกซ้อมได้อย่างอัตโนมัติด้วยโปรไฟล์ที่ติดตั้งมาแล้วสำหรับการแข่งไทรกีฬา กวีกีฬา บริคเวิร์กเอาต์ และสควอช หรือจะสร้างโปรไฟล์ขึ้นมาเองก็ได้เช่นกัน



กิจกรรมการแบกเป้

โปรไฟล์กิจกรรมการแบกเป้โดยเฉพาะ ช่วยให้คุณป้อนน้ำหนักสัมภาระได้

เชื่อมต่อ



แอป GARMIN CONNECT

ดูมีข้อมูลสุขภาพและฟิตเนสของคุณ เชื่อมต่อกับเพื่อน และอื่น ๆ อีกมากมาย



ร้านค้า CONNECT IQ

เพิ่มนาฬิกาฟิตเนสของฮิลล์ และแอปพลิเคชันลงในนาฬิกาที่จับคู่ของคุณ



การแจ้งเตือนอัจฉริยะ

รับอีเมล ข้อความ และการแจ้งเตือนบนนาฬิกาของคุณเมื่อรับผู้โทรสมาร์ตโฟน iPhone หรือ Android



การส่งข้อความบนข้อมือ

ใช้เป็นพิมพ์เพื่อส่งข้อความตอบกลับอย่างรวดเร็วบนนาฬิกาของคุณ (เฉพาะ Android หรือผ่านแอป Garmin Messenger*) เพื่อให้คุณไม่ต้องหยิบโทรศัพท์ออกมา



ดูภาพถ่าย

ด้วยโทรศัพท์ Android คุณสามารถดูภาพถ่ายที่ส่งถึงคุณโดยตรงจากนาฬิกาของคุณ



เพลง

ดาวน์โหลดเพลงและเพลย์ลิสต์จากบัญชี Spotify หรือ Deezer ของคุณ เพื่อการฟังโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์ (ต้องสมัครสมาชิก)



การชำระเงินแบบไร้สัมผัส GARMIN PAY

ใช้ผ่านมือถือชำระเงินหรือระบบขนส่งมวลชนได้อย่างง่ายดายด้วยผู้ใช้บริการที่เข้าร่วม



ความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

หากนาฬิกาของคุณตรวจจ้งได้ว่ามีเหตุการณ์เกิดขึ้น นาฬิกาจะส่งข้อความพร้อมตำแหน่งปัจจุบันของคุณ* หรือหากผู้ใช้สื่อบันทึกข้อมูลของคุณสามารถทำได้ด้วยตนเอง



GARMIN SHARE

แบ่งปันสถานะที่ คอร์ส และแผนการออกกำลังกายที่บันทึกไว้กับเพื่อน ได้อย่างง่ายดายผ่านอุปกรณ์ที่ Garmin รองรับ



แอป GOOGLE MAPS

ทราบตำแหน่งที่ตัวเองไปเมื่อเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน เพียงแค่ป้อนจุดหมายปลายทางใน Google Maps บนสมาร์ตโฟน Android™ จากนั้น คุณก็สามารถติดตามเส้นทางแบบเรียลไทม์ได้บนข้อมือของคุณ

ความสะดวกสบาย



การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

มีหน้าปัดนาฬิกาให้เลือกหลากหลาย พร้อมปรับแต่งข้อมูลและสีตามต้องการ



ขนาดตัวอักษร

ปรับขนาดตัวอักษรเพื่อให้อ่านง่าย



การเปลี่ยนสี

เปลี่ยนหน้าจอแสดงผลนาฬิกาเป็นเดดส์ แดง เขียว หรือส้ม หรือแม้แต่ใช้ตัวกรองแสงสีฟ้า เพื่อรักษาการมองเห็นในเวลาากลางคืนและลดการรบกวนวงจรการนอนหลับ



ตัวกรองสี

รับตัวเลือกการแสดงผลสีรวมทั้งโทนสีเทา แดง/เขียว เขียว/แดง หรือน้ำเงิน/เหลือง เพื่อช่วยเหลือสำหรับผู้ที่มีการตาบอดสีในรูปแบบต่าง ๆ



นาฬิกาจับเวลาและตัวจับเวลา

คุณสมบัตินี้ตั้งโปรแกรมไว้ที่คุณต้องการสำหรับชีวิตประจำวัน



โหมดพัก

ปิดเสียงการแจ้งเตือนและสิ่งรบกวน โดยอัตโนมัติในระหว่างการนอนหลับหรือในระหว่างกิจกรรม นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรับแต่งโหมดต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของคุณได้อีกด้วย



ปฏิทิน

ดูการนัดหมายและการประชุมที่กำลังจะเกิดขึ้น จากปฏิทินที่จับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

ทั่วไป

| | |
|---------------------|---|
| วัสดุสายนาฬิกา | ซิลิโคน |
| วัสดุเลนส์ | Corning® Gorilla® Glass 3 |
| วัสดุกรอบ | สแตนเลสสตีล |
| วัสดุตัวเรือน | สแตนเลสและโพลีเมอร์เสริมใย |
| QUICK RELEASE BANDS | มี (22 มม. ตามมาตรฐานอุตสาหกรรม) |
| ขนาด | 45 x 45 x 12 mm เหมาะกับข้อมือที่มีขนาดเส้นรอบวง 135-200 มม. |
| น้ำหนัก | 38 ก. (56 ก. พร้อมสายรัดที่รวมอยู่) |
| ลำโพง/ไมโครโฟนในตัว | ✓ |
| ขนาดหน้าจอ | เส้นผ่านศูนย์กลาง 35,3 มม. (1,4") |
| ความละเอียดหน้าจอ | 454 x 454 พิกเซล |