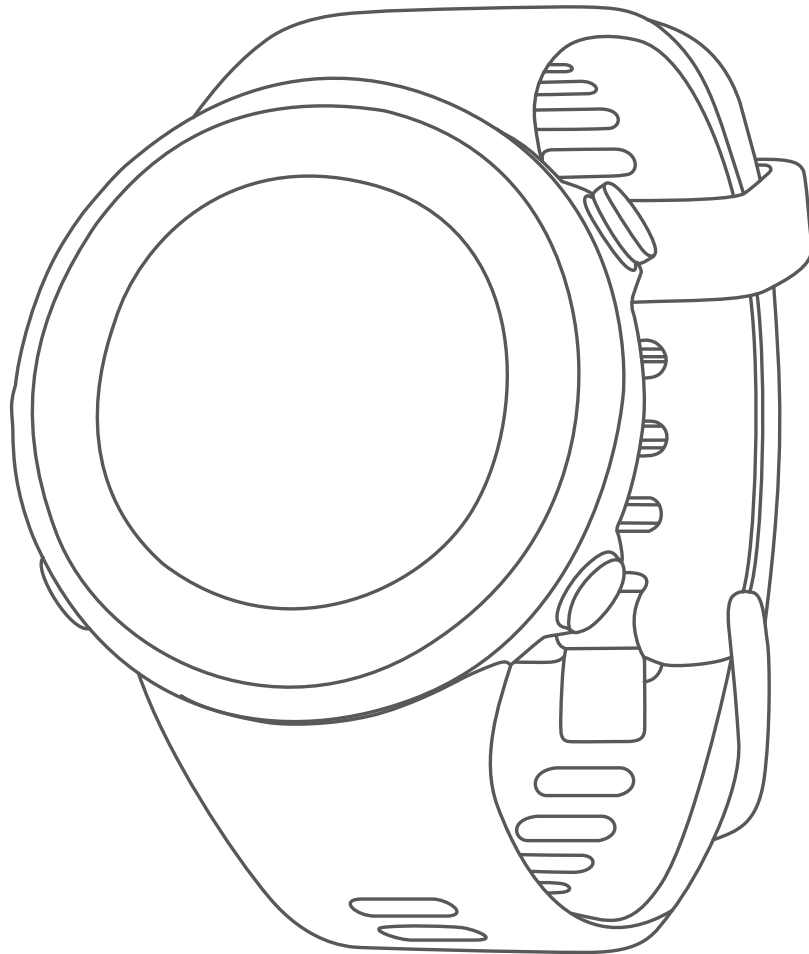


GARMIN®



FORERUNNER 45

Hướng dẫn sử dụng

© 2019 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Mọi quyền đã được bảo lưu. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập Garmin.vn để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner và VIRB là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ và TrueUp là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Handicap Index® và Slope Rating® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này là ANT+ được chứng nhận. Truy cập www.thisisant.com/directory để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Biểu tượng trạng thái	1
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Luyện tập	1
Chạy bộ	1
Bắt đầu một hoạt động.....	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng một hoạt động.....	2
Luyện tập.....	2
Làm theo Luyện tập	2
Về lịch luyện tập	3
Kế hoạch tập luyện tương thích	3
Thời khoảng luyện tập.....	4
Sử dụng thời khoảng chạy bộ và đi bộ.....	4
Luyện tập trong nhà.....	4
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.	4
Thành tích cá nhân	5
Xem thành tích cá nhân.....	5
Khôi phục thành tích cá nhân.....	5
Xóa thành tích cá nhân.....	5
Xóa tất cả thành tích cá nhân	5
Không làm phiền	5
Mục tiêu tự động.....	5
Sử dụng báo động di chuyển.....	5
Bật báo động di chuyển	5
Các sự kiện Garmin Move IQ	5
Số phút tập luyện tích cực.....	6
Đạt được số phút tập luyện tích cực:	6
Theo dõi giấc ngủ.....	6
Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động ..	6
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	6
Tính năng thông minh	6
Tính năng kết nối Bluetooth	6
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect.....	6
Công cụ.....	7
Xem công cụ.....	7
Định vị thiết bị di động bị mất.....	7
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối	7

Kích hoạt thông báo Bluetooth	7
Xem thông báo	8
Quản lý thông báo	8
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone	8
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh.....	8
Đồng bộ hóa hoạt động	8
Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động	8
Các tính năng an toàn và theo dõi.	8
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	9
Bật hoặc tắt phát hiện sự cố	9
Yêu cầu hỗ trợ.....	9
Tính năng nhịp tim	9
Nhịp tim được đo ở cổ tay	9
Đeo thiết bị	9
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	9
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	9
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	9
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	10
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	10
Đối với vùng nhịp tim	10
Mục tiêu sức khỏe.....	10
Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn.....	10
Thiết lập nhịp tim tối đa của bạn.....	10
Tùy chỉnh các vùng nhịp tim và nhịp tim tối đa của bạn	11
Tính toán vùng nhịp tim	11
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ	11
Về ước tính VO2 tối đa	11
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	11
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	12
Pin cơ thể.....	12
Xem công cụ Pin cơ thể.....	12
Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể	12
Lịch sử	12
Xem Lịch sử.....	13
Xóa lịch sử.....	13
Xem tổng dữ liệu	13
Quản lý dữ liệu.....	13
Xóa tệp dữ liệu.....	13
Ngắt kết nối cáp USB	13
Garmin Connect	13
Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect.....	14

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	14
ANT+ Bộ cảm biến	14
Ghép đôi cảm biến ANT+	14
Thiết bị gắn vào giày	14
Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày....	14
Định cỡ thiết bị gắn vào giày	14
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	15
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn.....	15
Tùy chỉnh thiết bị	15
Thiết lập hồ sơ người dùng	15
Tùy chọn hoạt động	15
Tùy chỉnh các tùy chọn hoạt động	15
Thay đổi các hoạt động được hiển thị.....	15
Tùy chỉnh các trường dữ liệu	15
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	16
Báo động	16
Thiết lập báo động định kỳ	16
Thiết lập cảnh báo nhịp tim	16
Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách	16
Bật phím vòng	16
Sử dụng tính năng Dừng tự động	16
Thay đổi thiết lập GPS	17
GPS và các hệ thống vệ tinh khác.....	17
Thiết lập theo dõi hoạt động	17
Tắt theo dõi hoạt động.....	17
Thiết lập mặt đồng hồ.....	17
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	17
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	17
Thiết lập hệ thống	17
Các thiết lập thời gian	17
Vùng thời gian	18
Thay đổi thiết lập đèn nền	18
Thiết lập Âm thanh thiết bị	18
Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ	18
Thay đổi đơn vị đo.....	18
Đồng hồ.....	18
Thiết lập thời gian thủ công.....	18
Thiết lập báo động	18
Xoá báo động	18
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	18
Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	18

Thông tin thiết bị	19
Xem thông tin thiết bị	19
Sạc thiết bị.....	19
Mẹo sạc thiết bị.....	19
Bảo dưỡng thiết bị.....	19
Làm sạch thiết bị.....	19
Thay đổi dây đeo	19
Thông số kỹ thuật	19
Khắc phục sự cố	20
Cập nhật sản phẩm.....	20
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	20
Thiết lập Garmin Express.....	20
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	20
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	20
Không làm phiền	20
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	20
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	20
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	20
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	20
Bắt tín hiệu vệ tinh	21
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	21
Thiết lập lại thiết bị.....	21
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	21
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	21
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	21
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	21
Tôi có thể sử dụng hoạt động tim mạch ngoài trời không?	21
Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	21
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	21
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	22
Phụ lục	22
Trường dữ liệu	22
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	22
Kích cỡ và chu vi bánh xe	23

Giới thiệu

⚠ BẢO ĐỘNG

Xem hướng dẫn về Thông tin quan trọng về an toàn và sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết báo động liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình tập luyện nào.

Tổng quan về thiết bị



①	LIGHT	Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
②	START STOP	Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ. Lựa chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③	BACK	Chọn để quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng chạy trong khi hoạt động.
④	DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ thiết bị điều khiển âm nhạc (<i>Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối, trang 7</i>).
⑤	UP	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn.

Biểu tượng trạng thái

Biểu tượng và vòng trạng thái GPS tạm thời che phủ mỗi màn hình dữ liệu. Đối với các hoạt động ngoài trời, vòng trạng thái chuyển sang xanh lá khi GPS đã sẵn sàng. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là thiết bị đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

GPS	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin

	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái cảm biến giường chân và tốc độ

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Forerunner, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth trên điện thoại thông minh.

- Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.
Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.
MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn để vào chế độ kết nối một cách thủ công.
- Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ hoặc trình đơn **•••**, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn trình đơn, như bật chế độ không làm phiền, khóa phím và tắt thiết bị.

- Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các tùy chọn.

Luyện tập

Chạy bộ

Hoạt động luyện tập thứ nhất được ghi chép trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Thiết bị được sạc một phần. Có thể cần phải sạc thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 19*) trước khi bắt đầu hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Bắt đầu chạy.



- 6 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bắt đầu lại** để khởi động lại thiết bị bấm giờ.
 - Chọn **Lưu** để lưu chạy bộ và thiết lập lại bộ bấm giờ. Bạn có thể xem phần tóm tắt hoặc chọn **DOWN** để xem thêm dữ liệu.



- Chọn **Discard (Loại bỏ) > Yes (Có)** để xóa bỏ chạy bộ.

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS sẽ tự động bật (nếu cần). Nếu bạn có một cảm biến không dây tùy chọn, bạn có thể kết nối nó với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn các hoạt động khác để hiển thị trên thiết bị thông qua tài khoản Garmin Connect (*Thay đổi các hoạt động được hiển thị, trang 15*).
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây.
- 4 Đợi đến khi vòng tròn trạng thái màu xanh lục xuất hiện.

Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu)
- 5 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

CHÚ Ý: Giữ phím **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối, trang 7*).

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 19*).
- Chọn **BACK** để ghi lại vòng hoạt động.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

- 1 Chọn **STOP**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động, chọn **Lưu**.
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ > Có**.

Luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

Có thể lập lịch luyện tập bằng cách sử dụng Garmin Connect. Có thể lập kế hoạch luyện tập trước và lưu trên thiết bị của bạn.

Làm theo Luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1*).



- 1 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập**.

LƯU Ý: Tùy chọn này chỉ xuất hiện khi bạn tải chương trình luyện tập lên thiết bị của bạn đối với hoạt động đã chọn.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời khoảng** để thực hiện hoặc chỉnh sửa thời khoảng luyện tập.
 - Chọn **Luyện tập của tôi** để thực hiện luyện tập được tải xuống từ Garmin Connect.
 - Chọn **Lịch tập luyện** để thực hiện hoặc xem luyện tập dự kiến của bạn.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tạo một luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect




Trước khi bạn có thể tạo một luyện tập trên ứng dụng

Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 13*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Tập luyện** > **Luyện tập của tôi** > **Tạo tập luyện**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Tạo luyện tập tùy chỉnh của bạn
- 5 Chọn **Lưu**.
- 6 Nhập tên cho luyện tập của bạn và chọn **Lưu**.
Luyện tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.
LƯU Ý: Bạn có thể gửi luyện tập này đến thiết bị của mình (*Gửi một luyện tập tùy chỉnh đến thiết bị của bạn, trang 3*).

Gửi một luyện tập tùy chỉnh đến thiết bị của bạn

Bạn có thể gửi một luyện tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo một luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 2*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Tập luyện** > **Luyện tập của tôi**.
- 3 Chọn một luyện tập từ danh sách.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

Trước khi có thể bắt đầu luyện tập, bạn phải tải về hoạt động luyện tập từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn** > **Luyện tập** > **Luyện tập của tôi**.
- 4 Chọn hoạt động luyện tập.
CHÚ Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
- 5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 6 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

Về lịch luyện tập

Lịch luyện tập trên thiết bị của bạn là phần mở rộng lịch luyện tập hoặc lịch trình mà bạn thiết lập trong Garmin Connect. Sau khi bạn đã thêm một số hoạt động luyện tập cho lịch Garmin Connect, có thể gửi các hoạt động đó đến thiết bị của bạn. Tất cả hoạt động luyện tập theo lịch được gửi đến thiết bị xuất hiện trong danh sách lịch luyện tập theo ngày. Khi chọn một ngày trong lịch luyện tập, bạn có thể xem hoặc thực hiện luyện tập. Hoạt động luyện tập theo lịch được lưu trên thiết bị của bạn dù bạn đã hoàn tất hay bỏ qua hoạt động đó. Khi bạn gửi hoạt động luyện tập theo lịch từ Garmin Connect, các hoạt động sẽ ghi đè lịch

luyện tập hiện tại.

Xem Luyện tập Dự kiến

Bạn có thể xem luyện tập dự kiến trong lịch tập luyện và bắt đầu luyện tập.



- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Luyện tập** > **Lịch tập luyện**.
Luyện tập dự kiến của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.
- 4 Chọn hoạt động luyện tập.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập
 - Để bắt đầu luyện tập, chọn **Thực hiện luyện tập**.

Kế hoạch tập luyện tương thích

Tài khoản Garmin Connect của bạn có kế hoạch tập luyện tương thích và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng chạy 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên thiết bị vívoactive của bạn.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 13*), bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Tập luyện** > **Kế hoạch tập luyện**.
- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch tập vào thiết bị của mình, công cụ Garmin Coach xuất hiện trên vòng công cụ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ của Garmin.
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, thiết bị sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.



- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập

4 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thời khoảng luyện tập

Có thể tạo ra thời khoảng luyện tập dựa vào khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu thời khoảng luyện tập tùy chỉnh cho đến khi tạo ra thời khoảng luyện tập khác. Có thể sử dụng thời khoảng mở để theo dõi luyện tập và khi chạy một khoảng cách xác định.

Tạo ra thời khoảng luyện tập

Thời khoảng luyện tập có sẵn cho các hoạt động chạy bộ và đạp xe.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Thời khoảng > Chính sửa > Thời khoảng > Kiểu**.

LƯU Ý: Tùy chọn này chỉ xuất hiện khi bạn tải chương trình luyện tập lên thiết bị của bạn đối với hoạt động đã chọn.

4 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.

MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.

5 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho luyện tập và chọn **✓**.

6 Chọn **BACK**.

7 Chọn **Thiết lập lại > Loại**.

8 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.

9 Nếu cần thiết, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn **✓**.

10 Chọn **BACK**.

11 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:

- Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
- Thêm khởi động kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
- Thêm thả lỏng kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

Bắt đầu thời khoảng luyện tập

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.

4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

5 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **BACK** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.

6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi hoàn tất mọi thời khoảng, tin nhắn sẽ xuất hiện.

Ngừng thời khoảng luyện tập

- Chọn **BACK** bất kỳ lúc nào để dừng khoảng thời gian hiện tại hoặc thời gian nghỉ ngơi và chuyển sang khoảng thời gian tiếp theo hoặc thời gian nghỉ ngơi tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các khoảng thời gian và

thời gian nghỉ ngơi, chọn **BACK** để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ đếm thời gian để làm mát.

- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

Sử dụng thời khoảng chạy bộ và đi bộ

LƯU Ý: Bạn phải thiết lập thời khoảng chạy bộ/đi bộ trước khi bắt đầu chạy bộ. Sau khi bạn bắt đầu đồng hồ tính giờ chạy bộ, bạn không thể thay đổi thiết lập.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn hoạt động chạy bộ.

LƯU Ý: Các cảnh báo nghỉ ngơi khi đi bộ chỉ có sẵn cho các hoạt động chạy bộ.

3 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo > Chạy bộ/Đi bộ**.

4 Thiết lập thời gian chạy bộ cho từng thời khoảng.

5 Thiết lập thời gian đi bộ cho từng thời khoảng.

6 Bắt đầu chạy.

Mỗi lần bạn hoàn thành một thời khoảng, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp hoặc rung nếu các âm thanh được bật (**Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 18**). Sau khi bạn bật thời khoảng chạy bộ/đi bộ, nó được sử dụng mỗi lần chạy bộ đến khi bạn tắt đi hoặc cho phép một chế độ chạy bộ khác.

Luyện tập trong nhà

Bạn có thể tắt GPS khi bạn đang tập luyện trong nhà hoặc để tiết kiệm thời lượng pin. Khi chạy bộ hoặc đi bộ với GPS đã tắt, tốc độ và quãng đường được tính bằng cách sử dụng gia tốc kế trên thiết bị. Máy đo gia tốc tự hiệu chỉnh. Độ chính xác của dữ liệu tốc độ và quãng đường được cải thiện sau một vài lần chạy bộ ngoài trời sử dụng GPS.

Khi đi xe đạp với GPS đã tắt, dữ liệu tốc độ và quãng đường không có sẵn trừ khi bạn có một cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị, ví dụ cảm biến tốc độ hoặc nhịp.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Tùy chọn > GPS > Tắt**.

LƯU Ý: Nếu bạn chọn một hoạt động thường được thực hiện trong nhà, GPS tự động tắt.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường một cách thủ công trong khi hoặc sau khi chạy trên máy.

1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**) và chạy ít nhất 1,5km (1 dặm) trên máy.

2 Sau khi đã hoàn thành, nhấn phím và chọn **STOP**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Save**. Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
- Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > Có**.

4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào thiết bị của bạn.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong hoạt động đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe dài nhất.

Xem thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

Có thể thiết lập từng thành tích cá nhân quay về thành tích được ghi trước đó.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử > Có**.

LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn bản ghi để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.

Bản ghi chỉ được xóa đối với môn thể thao đó.

LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Không làm phiền

Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy của bạn bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập [Garmin.vn/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/vn/legal/atdisclaimer).

Mục tiêu tự động

Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị cho biết sự tiến triển của bạn hướng đến mục tiêu ①.



Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động, có thể thiết lập mục tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, Hãy di chuyển! và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (**Thiết lập hệ thống, trang 17**).

Hãy đi bộ một quãng ngắn (ít nhất là vài phút) để thiết lập lại báo động di chuyển.

Bật báo động di chuyển

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Theo dõi hoạt động > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

Các sự kiện Garmin Move IQ

Tính năng Move IQ tự động phát hiện các loại hoạt động, như đạp xe hoặc chạy bộ, trong ít nhất 10 phút. Bạn có thể xem loại và khoảng thời gian của sự kiện trên lịch trình Garmin Connect, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách các hoạt động, ảnh chụp nhanh, hoặc bản tin. Để biết thêm chi tiết và chính

xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Số phút tập luyện tích cực

Để nâng cao sức khoẻ, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ.

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt được số phút tập luyện tích cực:

Thiết bị Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- Mang thiết bị suốt ngày đêm để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị theo dõi sự chuyển động của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và báo động, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 6*)

Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 13*).
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt đèn nền và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

LƯU Ý: Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 17*).

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Không làm phiền**.

Tính năng thông minh

Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị Forerunner có một số tính năng được kết nối Bluetooth dành cho điện thoại thông minh tương thích sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

Cập nhật hoạt động: Tự động gửi hoạt động của bạn đến ứng dụng Garmin Connect ngay khi bạn hoàn tất ghi lại hoạt động.

Nhắc nhở bằng âm thanh: Cho phép ứng dụng Garmin Connect bật thông báo trạng thái, như phân chia quãng đường và dữ liệu khác, trên điện thoại thông minh trong khi chạy bộ hoặc hoạt động khác.

Tim điện thoại của tôi: Định vị điện thoại thông minh đã bị mất được kết nối với thiết bị Forerunner và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tim đồng hồ của tôi: Định vị thiết bị Forerunner đã bị mất được kết nối với điện thoại thông minh và hiện đang nằm trong phạm vi.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc: Cho phép điều khiển ứng dụng nghe nhạc trên điện thoại thông minh.

Thông báo điện thoại: Hiển thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị Forerunner.

Các tính năng an toàn và theo dõi: Cho phép bạn gửi tin nhắn và cảnh báo tới bạn bè và gia đình, cũng như yêu cầu hỗ trợ từ liên hệ khẩn cấp được thiết lập trong ứng dụng Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập *Các tính năng an toàn và theo dõi, trang 8*.


Tương tác truyền thông xã hội: Cho phép đăng cập nhật lên trang mạng truyền thông xã hội yêu thích khi tải hoạt động lên ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Cập nhật phần mềm: Cho phép cập nhật phần mềm thiết bị.

Cập nhật thời tiết: Gửi thông báo và điều kiện thời tiết theo thời gian thực đến thiết bị của bạn.

Tải xuống luyện tập: Cho phép bạn duyệt luyện tập trong ứng dụng Garmin Connect và gửi chúng không dây đến thiết bị của bạn.

Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công (Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 16).

Body Battery: Hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ về mức Pin cơ thể trong vài giờ qua.

Lịch: Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh.

Calo: Hiển thị thông tin về calo trong ngày hiện tại.

Huấn luyện viên Garmin: Hiển thị các bài luyện tập theo lịch trình khi bạn chọn một kế hoạch tập luyện huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

Chỉ số sức khỏe: Hiển thị một bản tóm tắt động của số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức Pin cơ thể, căng thẳng, v.v.

Nhịp tim: Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim của bạn.

Lịch sử: Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn.

Các phút tích cực: Theo dõi thời gian dành cho việc tham gia các hoạt động với cường độ từ trung bình đến cao, mục tiêu số phút vận động hàng tuần và tiến trình đạt mục tiêu của bạn.

Hoạt động mới nhất: Hiển thị tóm tắt về hoạt động được ghi nhận mới nhất, như lần chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội gần đây nhất.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc: Cung cấp tính năng điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh.

Ngày của tôi: Hiển thị tóm tắt động về hoạt động hôm nay. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm hoạt động, số phút vận động, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều hơn nữa.

Thông báo: Thông báo cho bạn biết các cuộc gọi đến, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội và nhiều hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Bước: Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu trong những ngày vừa qua.

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn và cung cấp các hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Thời tiết: Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

Xem công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn **UP** hoặc **DOWN** xem công cụ.

Các công cụ sẵn có bao gồm công cụ theo dõi nhịp tim và hoạt động.

- Chọn **START** (Bắt đầu) để xem các tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

Về ngày của tôi

Công cụ Ngày của tôi là ảnh chụp nhanh hoạt động hàng ngày của bạn. Đây là tóm tắt động cập nhật hoạt động suốt cả ngày. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm môn thể thao, số phút vận động mạnh trong tuần, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều hơn nữa. Bạn có thể chọn **START** để xem số liệu bổ sung.

Công cụ chỉ số sức khỏe

Công cụ Chỉ số Sức khỏe cung cấp cái nhìn tổng quan về dữ liệu sức khỏe của bạn. Đây là một bản tóm tắt động cập nhật trong suốt cả ngày. Các số liệu bao gồm nhịp tim, mức độ căng thẳng và mức Pin cơ thể. Bạn có thể chọn **START** để xem các số liệu bổ sung.


Xem công cụ thời tiết

Công cụ thời tiết yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- 1 Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn **UP** hoặc **DOWN** xem công cụ.
- 2 Chọn **START** để xem dữ liệu thời tiết mỗi giờ.
- 3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu thời tiết hàng ngày.

Định vị thiết bị di động bị mất




Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị thiết bị di động bị mất được ghép cặp sử dụng công nghệ không dây Bluetooth và hiện tại nằm trong khoảng giá trị.

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn 

Thiết bị Forerunner bắt đầu tìm kiếm thiết bị di động ghép cặp. Báo động phát ra âm thanh trên thiết bị di động và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị Forerunner. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để bật và dừng bản nhạc hiện tại.
 - Chọn  để bỏ qua bản nhạc tiếp theo.
 - Chọn  để mở thêm các nút điều khiển âm nhạc, như âm lượng và bản nhạc trước.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích (*Kết*

nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1).

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Điện thoại** > **Thông báo** > **Trạng thái** > **Bật**.
- 3 Chọn Khi hoạt động.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Khi không hoạt động**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn một thông báo
- 4 Chọn **DOWN** để có thêm tùy chọn.
- 5 Chọn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị Forerunner.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị Apple®, sử dụng thiết lập trung tâm báo động trên điện thoại thông minh để chọn các khoản mục hiển thị trên thiết bị.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn thiết lập > Thông báo thông minh.

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **⚙️** để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị Forerunner.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

Có thể thiết lập thiết bị Forerunner để báo động khi điện thoại thông minh đã được ghép cặp kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Các báo động kết nối điện thoại thông minh là tắt ở chế độ mặc định

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Điện thoại** > **Cảnh báo đã kết nối** > **Bật**.

Đồng bộ hóa hoạt động

Bạn có thể đồng bộ hóa hoạt động từ các thiết bị khác của Garmin với thiết bị Forerunner của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép thiết bị của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể chất của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge® và xem chi tiết hoạt động trên thiết bị Forerunner của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.

- 2 Chọn **⚙️** > **Hồ sơ người dùng** > **Physio Trueup**.

Khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với điện thoại thông minh, các hoạt động gần đây từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên thiết bị Forerunner của bạn.

Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động

Trước khi bạn có thể thiết lập lời nhắc bằng âm thanh, bạn phải có một điện thoại thông minh có ứng dụng Garmin Connect được kết nối với Thiết bị Forerunner của bạn.

Bạn có thể đặt ứng dụng Garmin Connect để phát thông báo trạng thái động lực và cảnh báo tập luyện trên điện thoại thông minh của bạn trong khi chạy hoặc hoạt động khác. Trong lời nhắc bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect tắt âm thanh chính của điện thoại thông minh để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh các mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** or **⋮**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tùy chọn hoạt động** > **Lời nhắc âm thanh**.
- 5 Chọn một tùy chọn.

Các tính năng an toàn và theo dõi.

⚠️ CẢNH BÁO

Phát hiện sự cố và hỗ trợ là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không làm thay cho bạn việc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Thiết bị Forerunner có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

CHÚ Ý

Để sử dụng các tính năng này, bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng Công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin Connect của bạn

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn văn bản tự động với tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp bằng ứng dụng Garmin Connect.

Phát hiện sự cố: Cho phép ứng dụng Garmin Connect gửi tin nhắn đến điểm liên hệ khẩn cấp của bạn khi thiết bị Forerunner phát hiện sự cố.

Theo dõi trực tiếp: Cho phép bạn bè và gia đình dõi theo các cuộc đua và hoạt động luyện tập của bạn trong thời gian thực. Có thể mời những người theo dõi sử dụng thư điện tử hoặc truyền thông xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.



Chia sẻ sự kiện trực tiếp: Cho phép bạn gửi tin nhắn

cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp cập nhật theo thời gian thực.


LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh Android.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho các tính năng phát hiện lỗi và hỗ trợ.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện sự cố & Hỗ trợ** > **Thêm liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn  > **An toàn** > **Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng cho các hoạt động đi bộ ngoài trời, chạy và xe đạp.

Khi thiết bị Forerunner của bạn phát hiện sự cố khi bật GPS, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động có tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp của bạn. Một tin nhắn xuất hiện cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây. Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược hoàn tất để hủy tin nhắn.

Yêu cầu hỗ trợ

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 9*)

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Khi bạn cảm thấy 3 sự dao động, nhấn nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.
Màn hình đếm ngược xuất hiện
Mẹo: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược được hoàn thành để hủy tin nhắn.

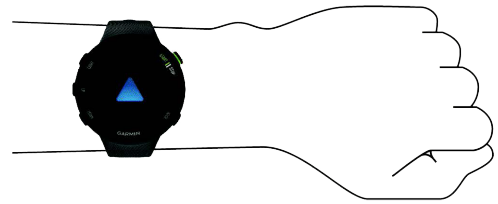
Tính năng nhịp tim

Thiết bị Forerunner có máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với máy theo dõi nhịp tim ở ngực ANT+. Có thể xem dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay trên công cụ theo dõi nhịp tim. Khi có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và nhịp tim ANT+, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ANT+.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.
LƯU Ý: Thiết bị nên để ở nơi ấm áp nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên di chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện.



LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 9* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

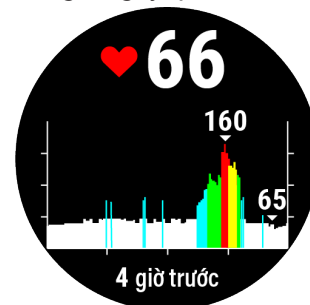
Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng để chịu.
- Khởi động đến tối đa trong từ 5 đến 10 phút và đọc nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trong 4 giờ trước.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ nhịp tim.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 16*).
- 2 Chọn **START** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.




Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Forerunner và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối.

LƯU Ý: Phát truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.

2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền phát dữ liệu nhịp tim của bạn, và  xuất hiện.

LƯU Ý: Bạn chỉ có thể xem công cụ theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.

3 Kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem hướng dẫn sử dụng.

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, chọn phím bất kỳ, và chọn **Có**.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động

Bạn có thể thiết lập thiết bị Forerunner của mình để tự động phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động. Ví dụ: bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge® trong khi đạp xe hoặc đến camera hành động VIRB trong khi hoạt động.

LƯU Ý: Phát truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.

2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.

3 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong nền.

LƯU Ý: Không có dấu hiệu cho thấy thiết bị đang truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi đang thực hiện một hoạt động.

4 Kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem hướng dẫn sử dụng.

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dừng hoạt động (*Dừng một hoạt động, trang 2*)

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

Bạn có thể thiết lập thiết bị để thông báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá một số nhịp mỗi phút (bpm) nhất định sau một thời gian không hoạt động.

1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.

2 Chọn **Tùy chọn > báo động nhịp tim bất thường > Trạng thái > Tắt**.

3 Chọn **báo động Ngưỡng**.

4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi bạn vượt quá giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Thiết bị tự động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ANT+ với thiết bị.

1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.

2 Chọn **Tùy chọn > Trạng thái > Tắt**.

Đổi với vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Mục tiêu sức khỏe

Biết được vùng nhịp tim có thể giúp bạn đo và cải thiện sức khỏe bằng cách hiểu và áp dụng các nguyên lý này.

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 11*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Nếu không biết nhịp tim tối đa, hãy sử dụng một trong số các máy tính khả dụng trên Internet. Một số trung tâm thể dục và sức khỏe có thể cung cấp bài kiểm tra đo nhịp tim tối đa. Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi số tuổi của bạn.

Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

Thiết lập mặc định cho phép thiết bị phát hiện nhịp tim tối đa của bạn và thiết lập vùng nhịp tim làm tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 15*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay hoặc ngực.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập nhịp tim tối đa của bạn

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng của bạn từ thiết lập ban đầu để ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định các vùng nhịp tim mặc định của bạn. Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi tuổi của bạn. Để có dữ liệu calo chính xác nhất trong hoạt động của bạn, bạn nên thiết lập nhịp tim tối đa (nếu biết).



1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.

2 Chọn  > **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim tối đa**.

3 Nhập nhịp tim tối đa của bạn.

Tùy chỉnh các vùng nhịp tim và nhịp tim tối đa của bạn

Bạn có thể tùy chỉnh các vùng nhịp tim dựa trên mục đích luyện tập của mình. Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng của bạn từ thiết lập ban đầu để ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định vùng nhịp tim mặc định của bạn. Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi tuổi của bạn. Để có dữ liệu calo chính xác nhất trong hoạt động của bạn, bạn nên thiết lập nhịp tim tối đa (nếu biết).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Thiết lập người dùng > Vùng nhịp tim > Vùng chạy bộ**.
- 5 Nhập các giá trị nhịp tim của bạn cho mỗi vùng.
- 6 Nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 7 Chọn **Lưu**.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiệu quả mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu nhịp tim đo ở cổ tay.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 15*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập nhịp tim tối đa của bạn, trang 10*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

- 1 Chạy ngoài trời ít nhất trong 10 phút.

- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.






Một thông báo xuất hiện để hiển thị ước tính VO2 tối đa đầu tiên của bạn và mỗi lần VO2 tối đa của bạn tăng lên.

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là khối lượng oxy tối đa (tính bằng mililit) bạn có thể tiêu thụ mỗi phút trên mỗi kg trọng lượng cơ thể với hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách đơn giản, VO2 tối đa là một dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ thể dục của bạn được cải thiện. Thiết bị Forerunner yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích để hiển thị VO2 tối đa ước tính của bạn.

Trên thiết bị VO2 tối đa ước tính sự xuất hiện của số lượng, sự mô tả và vị trí của của máy đo màu. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem thêm các thông tin chi tiết về VO2 tối đa của bạn. Ước tính cả tuổi tập thể dục của bạn. Tuổi tập thể dục của bạn mang đến cho bạn ý tưởng về cách tập thể dục của bạn để so sánh với một người cùng giới tính và ở độ tuổi khác. Khi bạn tập thể dục, tuổi tập thể dục của bạn có thể giảm dần theo thời gian



	Tím	Tuyệt vời
	Xanh dương	Rất tốt
	Xanh lá	Tốt
	Cam	Tạm được
	Đỏ	Kém

Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 22*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Mức độ căng thẳng là kết quả của bài kiểm tra kéo dài ba phút được thực hiện trong khi đứng yên, trong đó thiết bị Forerunner phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định mức độ căng thẳng chung của bạn. Tập luyện, giấc ngủ, dinh dưỡng và căng thẳng trong cuộc sống nói chung đều tác động đến cách người chạy thực hiện. Phạm vi mức độ căng thẳng là từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao. Hiểu rõ mức độ căng thẳng của bạn có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể của bạn có sẵn sàng để chạy bộ tập luyện hoặc tập yoga lâu hay không.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và một đồ thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

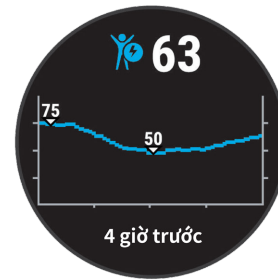
1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ mức độ căng thẳng.

2 Chọn **START**.

- Nếu mức độ căng thẳng của bạn ở mức thấp hoặc trung bình, một biểu đồ xuất hiện cho thấy mức độ căng thẳng của bạn trong bốn giờ qua. **MẸO:** Để bắt đầu một hoạt động thư giãn từ biểu đồ, chọn **DOWN > START** và nhập thời lượng tính bằng phút.
- Nếu mức độ căng thẳng của bạn ở mức cao, một thông báo xuất hiện yêu cầu bạn bắt đầu một hoạt động thư giãn.

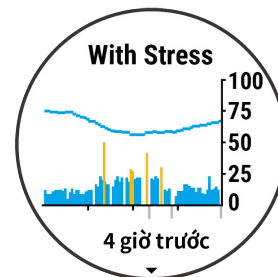
3 Chọn một tùy chọn:

- Xem biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. **LƯU Ý:** Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu vàng chỉ thời gian căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian khi bạn quá tích cực để xác định mức độ căng thẳng của bạn.
- Chọn **Có** để bắt đầu hoạt động thư giãn và nhập thời lượng tính bằng phút.
- Chọn **Không** để bỏ qua hoạt động thư giãn và xem biểu đồ mức độ căng thẳng.



2 Chọn **BẮT ĐẦU** để xem biểu đồ kết hợp về Pin cơ thể và mức độ căng thẳng.

Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn quá tích cực để xác định mức độ căng thẳng của bạn.



3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu Pin cơ thể của bạn kể từ nửa đêm.



Pin cơ thể

Thiết bị của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Pin cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Pin cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Pin cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung ([Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể, trang 12](#)).

Xem công cụ Pin cơ thể

Công cụ Pin cơ thể hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức Pin cơ thể trong vài giờ qua.

1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ Pin cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 16](#)).

Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể

- Cập nhật mức Pin cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon sạc pin cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến Pin cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến Pin cơ thể của bạn.

Lịch sử

Lịch sử bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo, nhịp độ hoặc tốc độ trung bình, dữ liệu vòng hoạt động, và thông tin cảm biến tùy chọn.

LƯU Ý: Khi bộ nhớ của thiết bị đầy, dữ liệu cũ nhất bị ghi đè lên.

Xem Lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên thiết bị.

Thiết bị có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 16*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn **Tuần này** hoặc **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung về hoạt động.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
 - 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn**.
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
- LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Xem tổng dữ liệu

Có thể xem dữ liệu quãng đường và thời gian tích lũy được lưu vào thiết bị.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng**.
- 3 Nếu cần thiết, chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

Quản lý dữ liệu

LƯU Ý: Thiết bị không tương thích với các hệ điều hành Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, và Mac® OS 10.3 và hệ điều hành cũ hơn.

Xóa tệp dữ liệu

CHÚ Ý

Nếu không biết mục đích của tệp dữ liệu, không xóa nó. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
 - 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
 - 3 Chọn tập tin.
 - 4 Ấn phím Xóa trên bàn phím.
- LƯU Ý:** Nếu đang sử dụng máy tính Apple, bạn phải làm trống tập tin Rác để loại bỏ hoàn toàn các tập tin.

Ngắt kết nối cáp USB

Nếu thiết bị được kết nối với máy tính dưới dạng ổ đĩa

di động hoặc thiết bị rời, bạn phải ngắt kết nối thiết bị với máy tính an toàn để tránh mất dữ liệu. Nếu thiết bị được kết nối với máy tính hệ điều hành Windows dưới dạng thiết bị di động, không cần ngắt kết nối thiết bị an toàn.

- 1 Hoàn tất thao tác:
 - Đối với máy tính hệ điều hành Windows, chọn biểu tượng **Tháo ổ cứng an toàn** trong khay hệ thống và chọn thiết bị của bạn.
 - Đối với các máy tính Apple, chọn thiết bị, và chọn **Tập tin > Đẩy ra**.
- 2 Ngắt kết nối cáp với máy tính.

Garmin Connect

Có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi lội, đi bộ đường dài, luyện tập ba môn phối hợp, v.v. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập Garminconnect.com/forerunner.

Lưu trữ các hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ với thiết bị của bạn, có thể tải lên hoạt động đó vào tài khoản Garmin Connect và lưu giữ nó bao lâu tùy ý bạn.

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động, bao gồm thời gian, khoảng cách, nhịp tim, calo bị đốt cháy, nhịp chạy, hình chụp từ trên cao, biểu đồ nhịp độ và tốc độ, và các báo cáo tùy chỉnh.



Lập kế hoạch luyện tập: Có thể chọn mục tiêu luyện tập và tải một trong các kế hoạch luyện tập mỗi ngày.


Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn bằng các kết nối và đáp ứng các mục tiêu.

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo từng hoạt động khác hoặc gửi đường kết nối đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

Quản lý các thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết bị và thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect

Thiết bị của bạn sẽ tự đồng bộ dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect định kỳ. Bạn cũng có thể đồng bộ hoá dữ liệu của mình bất cứ lúc nào bằng phương pháp thủ công.

- 1 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ điện thoại thông minh.
- 2 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 3 Chọn .
- 4 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Ứng dụng Garmin Express kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.vn/express.
- 3 Tải về và thiết lập ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn Thêm thiết bị.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

ANT+ Bộ cảm biến


Có thể sử dụng thiết bị với ANT không dây + bộ cảm biến. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, xem Garmin.vn/buy.

Ghép đôi cảm biến ANT+

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với thiết bị của mình bằng công nghệ ANT+, bạn phải ghép nối thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn khởi động một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi.

- 1 Lắp đặt cảm biến hoặc bật thiết bị theo dõi nhịp tim. Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu đến khi bạn bật nó.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.

- 3 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 4 Chọn  > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tim kiểm tất cả**.

- Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ Đang tìm kiếm thành Đã kết nối. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Thiết bị gắn vào giày

Thiết bị có thể tương thích với thiết bị gắn vào giày. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày để ghi chép nhịp độ và khoảng cách thay cho sử dụng GPS khi luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS bị yếu. Thiết bị gắn vào giày ở trạng thái chờ sẵn và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự màn hình kiểm soát nhịp tim).

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông điệp xuất hiện trên thiết bị. Vẫn còn khoảng năm giờ tuổi thọ của pin.

Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).

Bạn có thể chạy trong nhà dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân. Bạn cũng có thể chạy ngoài trời dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại dữ liệu guồng chân với nhịp độ và quãng đường GPS.

- 1 Lắp đặt thiết bị gắn vào giày theo các hướng dẫn phụ kiện.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
- 3 Bắt đầu chạy.

Định cỡ thiết bị gắn vào giày

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.

Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải kết nối thiết bị

với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).


Khuyến nghị hiệu chuẩn thủ công nếu bạn biết hệ số hiệu chuẩn của bạn. Nếu bạn đã hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày với sản phẩm Garmin khác, bạn có thể biết được hệ số hiệu chuẩn của bạn.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Thiết lập giá trị**.
- 5 Điều chỉnh hệ số hiệu chuẩn:
 - Tăng hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá thấp.
 - Giảm hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá cao.

Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).

Có thể thiết lập thiết bị để tính tốc độ và quãng đường từ dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày thay vì dữ liệu GPS.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn  > **Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Tốc độ** hoặc **Khoảng cách**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trong nhà** khi bạn tập luyện với GPS bị tắt, thường là ở trong nhà.
 - Chọn **Luôn luôn** để sử dụng dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày bất kể thiết lập GPS.

Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giồng chân tùy chọn


Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giồng chân tùy chọn để gửi dữ liệu đến thiết bị.

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến ANT+, trang 14*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 23*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật chiều cao, cân nặng, năm sinh, giới tính và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập nhịp tim tối đa của bạn, trang 10*). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính dữ liệu luyện tập.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn  > **Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Tùy chọn hoạt động

Các tùy chọn hoạt động là tập hợp các thiết lập tối ưu hóa thiết bị của bạn dựa trên cách bạn đang sử dụng thiết bị. Ví dụ, thiết lập và màn hình dữ liệu khác nhau khi bạn sử dụng thiết bị để chạy bộ hơn là đi xe đạp.

Khi bạn đang sử dụng một hoạt động và bạn thay đổi các thiết lập như trường dữ liệu hoặc cảnh báo, các thay đổi sẽ tự động được lưu như một phần của hoạt động.

Tùy chỉnh các tùy chọn hoạt động

Bạn có thể tùy chỉnh thiết lập, trường dữ liệu của bạn và hơn thế nữa cho một hoạt động cụ thể.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn**.
- 4 Chọn một tùy chọn:



LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.

- Chọn **Luyện tập** để thực hiện, xem hoặc chỉnh sửa luyện tập (*Làm theo Luyện tập, trang 2*).
- Chọn **Màn hình dữ liệu** để tùy chỉnh màn hình dữ liệu và trường dữ liệu (*Tùy chỉnh các trường dữ liệu, trang 15*).
- Chọn **Báo động** để tùy chỉnh báo động luyện tập (*Báo động, trang 16*).
- Chọn **Vòng chạy** để thiết lập số vòng được kích hoạt (*Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách, trang 16*).
- Chọn **Dừng tự động** để thay đổi đồng hồ bấm giờ dừng tự động (*Sử dụng tính năng Dừng tự động, trang 16*).
- Chọn Chế độ GPS để tắt GPS (*Sử dụng tính năng Dừng tự động, trang 16*) hoặc thay đổi thiết lập vệ tinh.

Tất cả thay đổi được lưu vào hoạt động.

Thay đổi các hoạt động được hiển thị

Thiết bị của bạn có các hoạt động mặc định như Chạy bộ và Đạp xe. Bạn có thể chọn các hoạt động bổ sung để hiển thị trên thiết bị.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tùy chọn hoạt động > Hoạt động được hiển thị > Chỉnh sửa**.
- 5 Chọn các hoạt động để hiển thị trên thiết bị của bạn.
- 6 Chọn **Hoàn tất**.

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect để xem các hoạt động được cập nhật (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 6*).

Tùy chỉnh các trường dữ liệu

Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu dựa trên mục đích tập luyện hoặc các phụ kiện tùy chọn. Ví dụ: bạn

Có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu để hiển thị nhịp vòng và vùng nhịp tim.

- 1 Chọn **START**, và chọn hồ sơ hoạt động.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một trang.
- 4 Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

Có thể thay đổi thứ tự các công cụ trong vòng lặp công cụ, loại bỏ công cụ và thêm công cụ mới.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Công cụ**.
- 3 Chọn công cụ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
 - Chọn **Loại bỏ** để bỏ công cụ ra khỏi vòng lặp công cụ.
- 5 Chọn **Thêm công cụ**.
- 6 Chọn công cụ.

Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

Báo động

Bạn có thể sử dụng các báo động để tập luyện theo nhịp tim, thời gian, quãng đường, lượng calo và mục tiêu nhịp độ cụ thể và để thiết lập thời khoảng chạy bộ/đi bộ.

Thiết lập báo động định kỳ

Báo động định kỳ thông báo cho bạn mỗi khi thiết bị ghi lại một giá trị hoặc thời khoảng quy định. Ví dụ, bạn có thể thiết lập thiết bị báo động cho bạn biết 30 phút một lần.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo > Thêm mới**.
- 4 Chọn **Thời gian, Quãng đường** hoặc **Lượng calo**.
- 5 Bật báo động.
- 6 Chọn hoặc nhập một giá trị.

Mỗi khi bạn tới giá trị cảnh báo, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu âm thanh được bật (*Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 18*).

Thiết lập cảnh báo nhịp tim

Bạn có thể thiết lập thiết bị để cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn ở trên hoặc dưới vùng mục tiêu hoặc phạm vi tùy chỉnh. Ví dụ: bạn có thể thiết lập thiết bị để thông báo cho bạn bè khi nhịp tim của bạn dưới 150 nhịp mỗi phút (bpm).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo > Thêm mới > Nhịp tim**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để sử dụng phạm vi vùng nhịp tim hiện tại, hãy

chọn vùng nhịp tim.

- Để tùy chỉnh giá trị tối đa, chọn **Tùy chỉnh > Cao** và nhập giá trị.
- Để tùy chỉnh giá trị tối thiểu, chọn **Tùy chỉnh > Thấp** và nhập giá trị.

Mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm dưới phạm vi quy định hoặc giá trị tùy chỉnh, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu âm thanh được bật (*Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 18*).

Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

Bạn có thể đặt thiết bị của mình để sử dụng tính năng Vòng tự động, tính năng tự động đánh dấu từng vòng trên mỗi ki-lô-mét hoặc dặm. Bạn cũng có thể đánh dấu thủ công số vòng. Tính năng này rất hữu ích để so sánh hiệu suất của bạn trong các phần hoạt động khác nhau.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Vòng > Vòng tự động**.

Mỗi khi hoàn thành một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu âm thanh được bật (*Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 18*). Tính năng Vòng tự động vẫn lưu trên hồ sơ hoạt động đã chọn đến khi bạn tắt đi.

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (*Tùy chỉnh các trường dữ liệu, trang 15*).

Bật phím vòng

Bạn có thể tùy chỉnh nút BACK hoạt động như phím vòng trong các hoạt động tính thời gian.

- 1 Chọn **START** và chọn một hồ sơ hoạt động.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Vòng > Phím vòng**.

Phím vòng vẫn bật trong hồ sơ hoạt động được chọn đến khi bạn tắt đi.

Sử dụng tính năng Dừng tự động

Có thể sử dụng tính năng tạm ngừng tự động để tạm ngừng thiết bị bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

LƯU Ý: Lịch sử không được ghi lại trong khi thiết bị bấm giờ dừng hoặc tạm dừng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Dừng tự động > Thời điểm dừng**.

Tính năng Dừng tự động nằm trong hoạt động được lựa chọn đến khi bạn tắt đi.

Thay đổi thiết lập GPS

Theo mặc định, thiết bị sử dụng GPS để định vị vệ tinh. Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.


- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > GPS**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
 - Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
 - Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS (*GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 17*).

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Các tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cung cấp hiệu suất tăng trong môi trường đầy thách thức và thu thập vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, và chọn  > Theo dõi hoạt động.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.


Báo động di chuyển: Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 17*).

Cảnh báo mục tiêu: Cho phép bật và tắt cảnh báo mục tiêu, hoặc chỉ tắt cảnh báo khi đang hoạt động. Cảnh báo mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng tuần.

Move IQ: Cho phép thiết bị của bạn tự động khởi động và lưu hoạt động đi bộ hoặc chạy theo thời gian khi tính năng Move IQ phát hiện các kiểu di chuyển quen thuộc.

Tắt theo dõi hoạt động

Khi tắt theo dõi hoạt động, số bước của bạn, số phút vận động, theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ sẽ không được ghi lại.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn  > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung. Cũng có thể tải xuống mặt đồng hồ tùy chỉnh từ kho Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ


Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **START**.
- 5 Chọn **Màu nhấn** để thay đổi màu nhấn (tùy chọn).
- 6 Chọn **Áp dụng**.

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.garmin.com/en-US và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết lập hệ thống

Giữ **UP**, và chọn  > Hệ thống.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên thiết bị.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Các thiết lập thời gian, trang 17*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 18*).

Âm thanh: Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung (*Thiết lập hệ thống, trang 17*).

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Thời gian nghỉ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.


Ưu tiên tốc độ/nhịp độ: Đặt thiết bị hiển thị tốc độ hoặc nhịp độ để chạy bộ, đạp xe hoặc các hoạt động khác. Ưu tiên này ảnh hưởng đến một số tùy chọn tập luyện, lịch sử và cảnh báo (*Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ, trang 18*).

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 18*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express hoặc ứng dụng Garmin Connect (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect, trang 20*).

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 21*).

Các thiết lập thời gian

Giữ **UP**, và chọn  > Hệ thống > Thời Gian.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị thể hiện thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

Đặt TG: Cho phép bạn thiết lập thời gian thủ công hoặc tự động dựa trên thiết bị di động được ghép đôi của bạn.

Vùng thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Đèn nền**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khi hoạt động**.
 - Chọn **Khi không hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím** để bật đèn nền cho các lần nhấn phím.
 - Chọn **Báo thức** để bật đèn nền cho báo thức.
 - Chọn **Cử chỉ** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn vào cổ tay của bạn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.

Thiết lập Âm thanh thiết bị

Bạn có thể đặt thiết bị phát ra âm thanh hoặc rung khi chọn các phím hoặc khi kích hoạt cảnh báo.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Âm phím** để bật hoặc tắt âm phím.
 - Chọn **Âm cảnh báo** để bật hoặc tắt âm báo động.
 - Chọn **Rung** để bật hoặc tắt rung thiết bị.
 - Chọn **Rung phím** để bật rung khi bạn chọn phím.

Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ

Bạn có thể thay đổi kiểu thông tin xuất hiện trong trường dữ liệu nhịp độ hoặc tốc độ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Ưu tiên nhịp độ/tốc độ**.
- 3 Chọn một hoạt động.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Đơn vị**.
- 3 Chọn **Dặm** hoặc **Km**.

Đồng hồ

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Thời gian** > **Đặt thời gian** > **Thủ công**.

- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Thiết lập báo động

Có thể thiết lập thành 10 đồng hồ báo thức riêng biệt. Có thể thiết lập mỗi đồng hồ báo thức reo lên một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức** > **Thêm Báo động**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập giờ báo thức.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Đèn nền** > **Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Xóa báo động

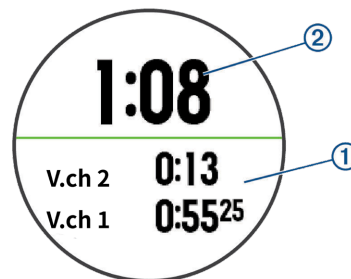
- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức**.
- 3 Chọn báo động.
- 4 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Khởi động đồng hồ bấm giờ**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn **BACK** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của đồng hồ đếm giờ ② tiếp tục chạy.

- 5 Chọn **START** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn.
- 7 Lưu thời gian được ghi lại dưới dạng một hoạt động trong lịch sử của bạn (tùy chọn).

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, và hợp đồng li-xăng.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Giới thiệu**.

Sạc thiết bị

⚠️ BẢO ĐỘNG

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *Thông tin quan trọng về an toàn và sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục.

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Mẹo sạc thiết bị

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 19*).
Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

Tránh xử lý rất sốc và khắc nghiệt, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh ấn các phím dưới nước.

Không sử dụng vật sắc nhọn để làm sạch thiết bị.

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đũa côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

Không để thiết bị ở nơi tiếp xúc lâu với nhiệt độ khắc nghiệt do có thể dẫn đến hư hỏng thiết bị.

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi nối vào bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn ngừa sạc điện và truyền dữ liệu.

- 1 Lau sạch thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau sạch khi thiết bị khô.

Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.vn/legal/fit-and-care.

Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng dây đeo Forerunner mới.

- 1 Sử dụng tuốc-nơ-vít để xoay đinh ốc ra.



- 2 Tháo đinh ốc.
- 3 Nhẹ nhàng tháo dây đeo.
- 4 Đặt dây đeo mới đúng vị trí.
- 5 Sử dụng tuốc-nơ-vít để thay đinh ốc.

Thông số kỹ thuật

CHÚ Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.	
Tuổi thọ pin	Đồng hồ thông minh	Lên đến 7 ngày
	Chế độ GPS	Lên đến 11 giờ
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)	
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)	
Chỉ số chống nước	Swim, 5 ATM*	
Tần số/giao thức không dây	2.4 GHz @ 6.5 dBm nominal	

*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com.vn/express). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

Ứng dụng này giúp thiết bị Garmin truy cập dễ dàng các dịch vụ này:

- Tải lên dữ liệu với kết nối Garmin
- Đăng ký sản phẩm

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 6*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị của bạn. Cập nhật được áp dụng khi bạn không chủ động sử dụng thiết bị. Khi hoàn thành cập nhật, thiết bị của bạn khởi động lại.

Thiết lập Garmin Express

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.vn/express.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị, bạn phải có tài khoản kết nối Garmin Connect, và phải tải xuống và cài đặt ứng dụng Garmin Express.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.

- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quy trình cập nhật.

Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.

Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập garmin.com/ataccuracy.

Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay về số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo thiết bị vào tay không thuận.
- Để thiết bị vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để thiết bị vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Thiết bị có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

Tổng số bước trên tài khoản Garmin Connect sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ hóa thiết bị.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 14*).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 6*).
- 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Connect không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

Khi tập luyện ở mức cường độ phù hợp với mục tiêu về số phút vận động của bạn, số phút vận động sẽ nhấp nháy.

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ

vừa phải hoặc mạnh.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh. Thiết lập thời gian và dữ liệu tự động dựa trên định vị GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

- 1 Đi ra ngoài đến khu vực ngoài trời.
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect bằng điện thoại thông minh hỗ trợ Bluetooth.
- Trong khi kết nối với tài khoản kết nối Garmin, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.
- Đưa thiết bị ra khỏi khu vực ngoài trời và xa các tòa nhà và cây cao.
 - Đứng yên trong vài phút.

Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này.

LƯU Ý: Khởi động lại thiết bị có thể xoá hết dữ liệu hoặc thiết lập

- 1 Giữ **LIGHT** trong 15 giây.
Tắt thiết bị.
- 2 Giữ **LIGHT** trong một giây để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

LƯU Ý: Việc này xoá hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hệ thống > Đặt lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại tất cả thiết lập thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin hoạt động, chọn **Đặt lại thiết lập**.
 - Để xoá tất cả các hoạt động khỏi lịch sử của bạn, chọn **Xoá tất cả các hoạt động**.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Cuộn xuống mục thứ hai đến cuối cùng trong danh sách và chọn mục đó.

- 3 Chọn mục đầu tiên trong danh sách.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?

Thiết bị Forerunner tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.

Truy cập Garmin.com/ble để biết thông tin về sự tương thích.

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect để thử lại quy trình kết nối.
Nếu bạn đang sử dụng thiết bị Apple, bạn cũng nên xóa thiết bị của mình khỏi thiết lập Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **⋮** hoặc **⋯**, và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Chọn **UP > ⚙️ > Điện thoại > Ghép nối điện thoại**.

Tôi có thể sử dụng hoạt động tim mạch ngoài trời không?

Bạn có thể sử dụng hoạt động tim mạch và bật GPS để sử dụng ngoài trời.

- 1 Chọn **START > Tim mạch > Tùy chọn > GPS**.
- 2 Chọn một tùy chọn.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

GPS vẫn bật cho hoạt động đã chọn đến khi bạn tắt đi.

Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **⋮** or **⋯**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Có thể thực hiện một số điều sau để kéo dài thời gian sử dụng pin.

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 18*).
Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth Smartphone, trang 8*).
 - Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 17*).
 - Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây.
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 17*).
 - Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 8*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 9*).
 - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 10*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.

Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?

Có thể sử dụng các thiết lập thiết bị để kết nối cảm biến ANT+ thủ công. Lần đầu tiên kết nối bộ cảm biến với thiết bị sử dụng công nghệ không dây ANT+, bạn phải ghép cặp thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.
- Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- Giữ **UP**.
- Chọn **⚙️ > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tim kiểm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.
 Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, tin nhắn sẽ xuất hiện. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính (tỷ lệ hấp thụ oxy tối đa đo trong khi luyện tập) theo độ tuổi và giới tính.

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rất tốt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Tạm được	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Phụ lục

Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ để hiển thị dữ liệu.

Nhịp đi trung bình: Nhịp độ chạy trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ: Tốc độ trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Cadence: Running. The steps per minute (right and left).

Giường chân: Đạp xe Số vòng tay của cánh tay quay. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện giường chân để dữ liệu này xuất hiện.

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

Nhịp tim: Nhịp tim theo lần đạp mỗi phút (bpm) Thiết bị phải có nhịp tim đo ở cổ tay hoặc được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

V. NT: Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5) Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

Khoảng cách vòng chạy: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

Nhịp độ vòng chạy: Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.

Tốc độ vòng chạy: Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.

Thời gian vòng chạy: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

Tốc Độ: Nhịp độ hiện tại.

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

Thời gian: Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày).

Đồng hồ bấm giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho hoạt động hiện tại.

Nữ	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Tuyệt vời	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rất tốt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Tạm được	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Số liệu được in lại với sự cho phép của The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, xem www.CooperInstitute.org.

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ của bạn tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập chu trình bánh xe theo cách thủ công trong thiết lập cảm biến tốc độ.

Kích thước lốp xe được đánh dấu trên cả hai mặt của lốp xe. Đây không phải là một danh sách toàn diện. Bạn cũng có thể đo chu vi của bánh xe hoặc sử dụng một trong các cách tính có sẵn trên internet.

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
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 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
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
29 x 2.1	2288

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

support.Garmin.com/vi-VN



December 2019
190-02487-2G Rev. A