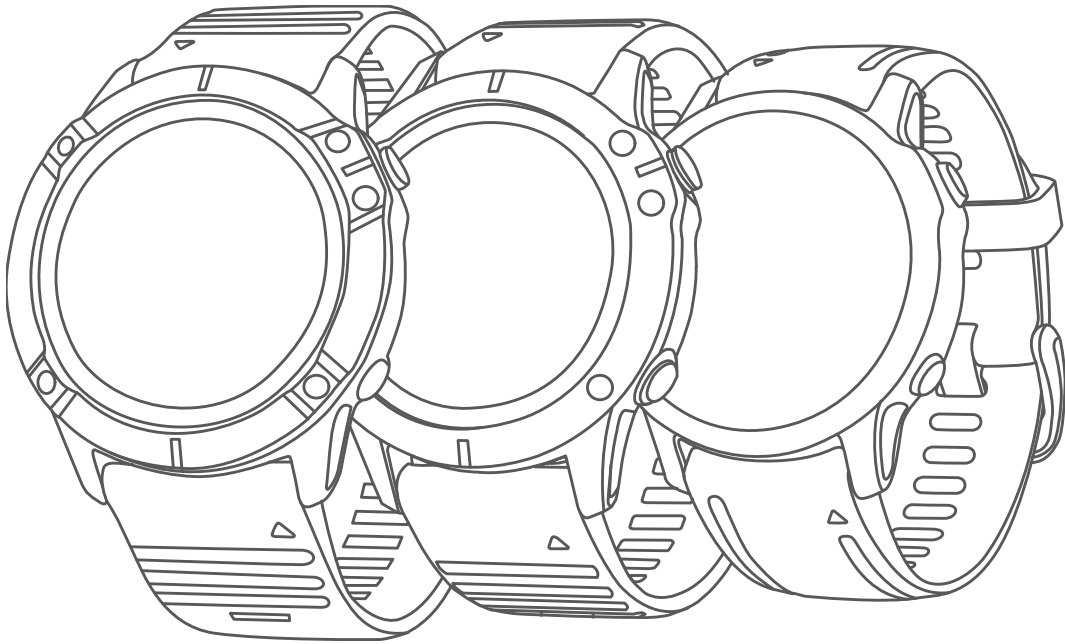


GARMIN®



FĒNIX 6 SERIES

Hướng dẫn sử dụng

© 2020 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. 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 có quyền thay đổi hoặc cải tiến sản phẩm và 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 tiến này. Truy cập Garmin.com.vn để biết những cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung liên quan đến việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, fēnix, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner và Xero 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 Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, tempe, TruSwing, TrueUp, Varia, Varia Vision và Vector 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®, iTunes®, 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. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu đã đăng ký của Shimano, Inc. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, hãy tham khảo: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>.

STRAVA và Strava™ là các thương hiệu của Strava, Inc. Phân tích nhịp tim nâng cao theo Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) và Normalized Power™ (NP) là các thương hiệu của Peaksware, LLC. Wi-Fi® là một nhãn hiệu đã đăng ký của Công ty Wi-Fi Alliance. Windows® là thương hiệu của Tập đoàn Microsoft đã đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc về các 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.

M/N: A03559/A03560/A03561

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Bắt đầu.....	1
Nút.....	1
Sử dụng đồng hồ.....	1
Tùy chỉnh Đồng hồ.....	2
Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ.....	2
Sạc thiết bị.....	2
Cập nhật sản phẩm.....	2
Thiết lập Garmin Express.....	2
Nạp năng lượng mặt trời	2
Mặt đồng hồ năng lượng mặt trời.....	2
Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời.....	3
Mẹo nạp năng lượng mặt trời.....	3
Các ứng dụng và hoạt động	3
Bắt đầu một hoạt động.....	3
Hướng dẫn ghi lại hoạt động.....	3
Thay đổi chế độ nguồn.....	3
Dừng một hoạt động.....	3
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích.....	4
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	4
Hoạt động trong nhà.....	4
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.....	4
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	4
Hoạt động ngoài trời.....	5
Xem các lượt trượt tuyết.....	5
Sử dụng máy đánh nhịp.....	5
Phát Lời Nhắc Âm thanh trong khi hoạt động..	5
HLV nh. dù.....	5
Nhiều môn thể thao kết hợp.....	6
Luyện tập ba môn phối hợp.....	6
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao.....	6
Bơi lội.....	6
Thuật ngữ về bơi lội.....	6
Kiểu bơi.....	6
Hướng dẫn về hoạt động bơi lội.....	6
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi.....	6
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	7
Golf.....	7
Chơi Golf.....	7
Thông tin về lỗ.....	7
Đo khoảng cách với Chạm mục tiêu bằng nút..	7

Thay đổi lỗ.....	7
Di chuyển cờ.....	8
Xem Cú đánh đã đo.....	8
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong.....	8
Giữ điểm số.....	8
Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford....	8
Ghi số liệu thống kê.....	9
TruSwing.....	9
Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf.....	9
Xem khoảng cách PlaysLike.....	9
Xem hướng đến ghim định vị.....	9
Bắt đầu một cuộc thám hiểm.....	9
Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi.....	9
Ghi điểm theo dõi bằng tay.....	9
Xem các điểm theo dõi.....	9
Tính năng kết nối	10
Kích hoạt thông báo Bluetooth.....	10
Xem thông báo.....	10
Nhận cuộc gọi đến.....	10
Trả lời một Tin nhắn văn bản.....	10
Quản lý thông báo.....	11
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone.....	11
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh.....	11
Định vị thiết bị di động bị mất.....	11
Garmin Connect.....	11
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect.....	11
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	12
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect.....	12
Ứng dụng Garmin Golf.....	12
Garmin Explore.....	12
Các tính năng an toàn và theo dõi	12
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	12
Thêm danh bạ.....	13
Bật hoặc tắt phát hiện sự cố.....	13
Yêu cầu hỗ trợ.....	13
Bắt đầu phiên GroupTrack.....	13
Mẹo cho phiên GroupTrack.....	13
Thiết lập GroupTrack.....	13
Tính năng kết nối Wi-Fi®	13

Kết nối với Mạng Wi-Fi	14	Điều kiện hiệu suất.....	21
Tính năng Connect IQ	14	Nguưỡng lactate.....	22
Tải xuống tính năng Connect IQ.....	14	Nhận ước tính FTP	22
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính ..	14	Trạng thái luyện tập	23
Garmin Pay.....	14	Mức tình trạng tập luyện.....	23
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn	14	Thích nghi hiệu suất nhiệt độ và độ cao.....	24
Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay	14	Cường độ luyện tập	24
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	14	Sự tập trung cường độ luyện tập.....	24
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	14	Thời gian phục hồi.....	24
Thay đổi mật mã Garmin Pay	15	Năng lượng cơ thể.....	25
NHẠC	15	Xem công cụ Năng lượng cơ thể.....	25
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba.....	15	Mẹo để cải thiện dữ liệu Năng lượng cơ thể... 25	
Tải nội dung âm thanh từ Spotify	15	Thiết bị đo nồng độ oxy.....	25
Thay đổi Nhà cung cấp nhạc.....	15	Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy	26
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba.....	15	Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày.....	26
Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân	15	Bật chế độ thích nghi khí hậu thủ công.....	26
Nghe nhạc đã tải về	16	Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo nồng độ oxy	26
Công cụ điều khiển phát lại nhạc	16	Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định	26
Kết nối tai nghe Bluetooth.....	16	Luyện tập	26
Thay đổi Chế độ Âm thanh	16	Thiết lập hồ sơ người dùng.....	26
Tính năng nhịp tim.....	16	Mục tiêu sức khỏe.....	26
Nhịp tim được đo ở cổ tay	16	Đối với vùng nhịp tim	26
Đeo thiết bị	16	Thiết lập vùng công suất	27
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	16	Theo dõi hoạt động.....	28
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	17	Mục tiêu tự động	28
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	17	Sử dụng báo động di chuyển.....	28
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	17	Theo dõi giấc ngủ.....	28
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	17	Số phút tập luyện tích cực.....	28
Running Dynamics.....	17	Garmin Move IQ.....	28
Luyện tập với thiết bị hỗ trợ chạy bộ (Running Dynamics).....	18	Thiết lập theo dõi hoạt động.....	29
Color Gauges and Running Dynamics Data....	18	Bài tập.....	29
Hướng dẫn dành cho dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ bị thiếu	19	Tuần thủ tập luyện từ Garmin Connect	29
Đo lường hiệu suất	19	Bắt đầu luyện tập	29
Tắt thông báo hiệu suất.....	19	Về lịch luyện tập	29
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	19	Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay	29
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	20	Thời khoảng luyện tập	30
Về ước tính VO2 tối đa	20	Tạo ra thời khoảng luyện tập	30
Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe	20	Bắt đầu thời khoảng luyện tập	30
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	20	Ngừng thời khoảng luyện tập	30
Về hiệu quả luyện tập.....	21	Cung đường	30
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng ..	21	Đoạn Đường Strava.....	30
		Xem chi tiết về đoạn đường.....	30

Đua trên đoạn đường	30	Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế.....	36
Cài đặt cung đường để điều chỉnh tự động.....	31	Lịch sử	36
Sử dụng Đối thủ ảo	31	Sử dụng lịch sử.....	36
Thiết lập mục tiêu luyện tập	31	Lịch sử nhiều môn thể thao	36
Hủy mục tiêu luyện tập	31	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	36
Thi đua với hoạt động trước	31	Xem tổng dữ liệu	36
Thành tích cá nhân	31	Sử dụng đồng hồ đo hành trình.....	37
Xem thành tích cá nhân.....	31	Xóa lịch sử.....	37
Khôi phục thành tích cá nhân.....	31	Tùy chỉnh thiết bị	37
Xóa thành tích cá nhân.....	32	Thiết lập hoạt động và ứng dụng	37
Xóa tất cả thành tích cá nhân	32	Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	38
Đồng hồ.....	32	Thêm bản đồ vào hoạt động.....	38
Thiết lập báo động	32	Cảnh báo.....	38
Xóa báo động	32	Thiết lập bản đồ hoạt động.....	39
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	32	Thiết lập định tuyến.....	39
Lưu đồng hồ bấm giờ nhanh.....	32	Vòng chạy tự động	39
Xóa đồng hồ bấm giờ.....	32	Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	40
Sử dụng đồng hồ đếm giờ	32	Kích hoạt Auto Pause®.....	40
Thêm múi giờ thay thế.....	33	Kích hoạt leo dốc tự động.....	40
Điều hướng	33	Tốc độ 3D và Quãng đường	40
Lưu địa điểm.....	33	Bật và tắt phím vòng hoạt động.....	40
Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	33	Sử dụng cuộn tự động.....	40
Chiều tọa độ điểm.....	33	Thay đổi thiết lập GPS	41
Điều hướng đến điểm đích.....	33	Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng ..	41
Điều hướng đến Điểm quan tâm.....	33	Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng	41
Điểm quan tâm	34	dụng	41
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	34	Công cụ.....	41
Tạo hành trình	34	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	42
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người	34	inReach Remote.....	42
rời	34	Điều khiển từ xa VIRB.....	42
Điều hướng với Sight 'N Go.....	34	Dùng công cụ mức độ căng thẳng	43
Điều hướng đến điểm bắt đầu trong suốt hoạt	34	Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi.....	43
động.....	34	Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	43
Xem hướng tuyến đường	34	Thiết lập mặt đồng hồ.....	43
Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã	35	Tùy chỉnh mặt đồng hồ	43
lưu	35	Thiết lập cảm biến.....	44
Dùng điều hướng.....	35	Thiết lập la bàn	44
Bản đồ.....	35	Thiết lập dụng cụ đo độ cao	44
Xem sơ đồ.....	35	Thiết lập khí áp kế	44
Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản	35	Cài đặt Vị trí Xero.....	45
đồ	35	Thiết lập bản đồ	45
Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi	35	Hình nền bản đồ	45
Thay đổi hình nền bản đồ	36	Cài đặt bản đồ hàng hải.....	45
La bàn	36		
Cài đặt hướng la bàn.....	36		

Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ	45	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	51
Thiết lập điều hướng	45	Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	51
Tùy chỉnh các tính năng bản đồ	46	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	51
Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình	46	Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị	51
Thiết lập Thông báo điều hướng	46	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	52
Cài đặt quản lý nguồn	46	Khởi động lại thiết bị	52
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin	46	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	52
Tùy chỉnh chế độ nguồn.....	46	Bắt tín hiệu vệ tinh	52
Thiết lập hệ thống	46	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	52
Các thiết lập thời gian	47	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	52
Đồng bộ hóa thời gian.....	47	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	52
Thay đổi thiết lập đèn nền	47	Theo dõi hoạt động.....	53
Tùy chỉnh phím nhanh.....	47	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	53
Thay đổi đơn vị đo	48	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	53
Xem thông tin thiết bị	48	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	53
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử.....	48	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	53
Cảm biến không dây	48	Nhận được nhiều thông tin hơn.....	53
Ghép đôi cảm biến không dây của bạn.....	48	Phụ lục	53
Chế độ màn hình mở rộng	48	Trường dữ liệu	53
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn.....	48	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	59
Tập luyện với dụng cụ đo công suất	48	FTP Ratings.....	59
Sử dụng thiết bị sạc điện tử.....	48	Kích cỡ và chu vi bánh xe	59
Nhận biết tình hình.....	48	Các định nghĩa về biểu tượng	60
Thiết bị gắn vào giày	48		
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	49		
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	49		
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	49		
tempe.....	49		
Cảm biến Gậy	49		
Thông tin thiết bị	50		
Thông số kỹ thuật	50		
Quản lý dữ liệu.....	50		
Xoá tệp dữ liệu.....	50		
Bảo trì thiết bị.....	50		
Bảo dưỡng thiết bị.....	50		
Làm sạch thiết bị.....	50		
Vệ sinh dây đeo da	51		
Thay đổi dây đeo QuickFit	51		
Điều chỉnh dây đeo đồng hồ kim loại.....	51		
Khắc phục sự cố	51		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	51		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo 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.

Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

- 1 Nhấn **LIGHT** để bật đồng hồ (*Nút, trang 1*).
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.
Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, cài đặt ví điện tử Garmin Pay và hơn nữa (*Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ, trang 2*).
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Nút



- 1 **LIGHT**
 - Nhấn để bật và tắt đèn màn hình.
 - Nhấn để bật thiết bị.
 - Giữ để xem trình đơn điều khiển.
- 2 **UP-MENU**
 - Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.
 - Giữ để xem trình đơn.
- 3 **DOWN**
 - Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.
 - Giữ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 4 **▲**
 - Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động.
 - Nhấn để chọn một tùy chọn trong một trình đơn.

- 5 **BACK-LAP**
 - Nhấn để trở về màn hình trước đó.
 - Nhấn để ghi lại một vòng, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển trong một hoạt động nhiều môn thể thao.
 - Giữ để xem mặt đồng hồ từ bất kỳ màn hình nào.

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như mở ví điện tử Garmin Pay, bật chế độ không làm phiền và tắt đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ
Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối đồng hồ với điện thoại thông minh.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Các ứng dụng và hoạt động, trang 3*).
- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

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. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 43*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.

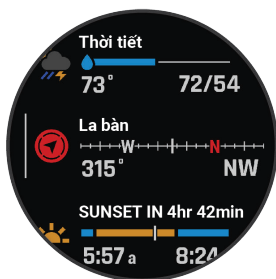


- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các tùy chọn.

Xem công cụ

Thiết bị được tải trước một số công cụ và có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh.

- Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.
Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ.



- Nhấn **▲** để xem chi tiết về công cụ.
MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem các màn hình bổ sung đối với công cụ hoặc nhấn **▲** để xem các tùy chọn và chức năng bổ sung đối với công cụ.
- Từ màn hình bất kỳ, giữ **BACK** để quay về mặt đồng hồ.
- Nếu bạn đang ghi lại hoạt động, nhấn **BACK** để quay về trang dữ liệu hoạt động.

Tùy chỉnh Đồng hồ

- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU** để thay đổi mặt đồng hồ.
- Từ màn hình công cụ, giữ **MENU** để tùy chỉnh các tùy chọn công cụ.
- Từ trình đơn điều khiển, giữ **MENU** để thêm, xóa và sắp xếp lại các điều khiển.
- Từ màn hình bất kỳ, giữ **MENU** để thay đổi cài đặt bổ sung.

Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ

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

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- 3 Giữ **LIGHT** để bật đồng hồ.

Khi bật đồng hồ lần đầu tiên, đồng hồ đang trong chế độ kết nối.

MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn **🔌** để vào chế độ kết nối một cách thủ công.

- 4 Chọn một tùy chọn để thêm đồng hồ 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.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin 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.

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.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:

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật bản đồ
- Cập nhật sân
- Dữ liệu đã được tải lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

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

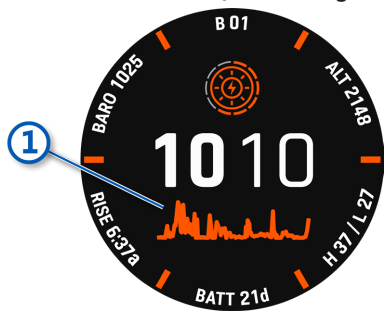
Nạp năng lượng mặt trời

Đồng hồ năng lượng mặt trời fēnix 6X Pro có thấu kính nạp năng lượng mặt trời trong suốt giúp sạc đồng hồ của bạn trong khi sử dụng.

Mặt đồng hồ năng lượng mặt trời

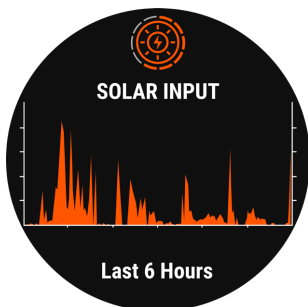
Mặt đồng hồ hiển thị biểu đồ cường độ đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua **①**. Bạn có thể tùy chỉnh hiển thị mặt đồng hồ bằng cách giữ **MENU**, và

chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung.



Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn tới công cụ nạp năng lượng mặt trời.
- 2 Nhấn **▲** đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua.



Mẹo nạp năng lượng mặt trời

Đồng hồ năng lượng mặt trời fenix 6X có thấu kính nạp năng lượng mặt trời giúp sạc đồng hồ của bạn trong khi sử dụng. Để tối đa hóa thời lượng pin cho đồng hồ của bạn, hãy làm theo các mẹo này.

- Khi bạn đang đeo đồng hồ, tránh để tay áo che mặt đồng hồ.
- Khi bạn không đeo đồng hồ, hãy xoay mặt đồng hồ hướng tới nguồn ánh sáng, như đèn huỳnh quang hoặc ánh sáng mặt trời.

Đồng hồ sẽ sạc nhanh hơn khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do thấu kính nạp năng lượng mặt trời được tối ưu hóa cho quang phổ của ánh sáng mặt trời.

- Để đạt hiệu suất pin tối đa, sạc đồng hồ bằng ánh sáng mặt trời.

LƯU Ý: Đồng hồ tự bảo vệ trước sự quá nhiệt và dừng sạc tự động nếu nhiệt độ bên trong vượt quá ngưỡng nhiệt độ sạc năng lượng mặt trời (*Thông số kỹ thuật, trang 50*).

LƯU Ý: Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn pin bên ngoài hoặc khi pin đầy.

Các ứng dụng và hoạt động

Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng

với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 14*).

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu cần).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Nếu đây là lần đầu tiên bạn bắt đầu một hoạt động, hãy chọn ô đánh dấu bên cạnh từng hoạt động để thêm vào mục yêu thích của bạn và chọn **Hoàn tất**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ mục yêu thích của bạn
 - Chọn **●●●**, và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây và chờ đến khi thiết bị sẵn sàng.
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 Nhấn **▲** để khởi động đồng hồ bấm giờ hoạt động.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- Nhấn **LAP** để ghi lại vòng hoạt động.
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Thay đổi chế độ nguồn

Bạn có thể thay đổi chế độ nguồn để kéo dài tuổi thọ pin trong một hoạt động.



- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Chế độ nguồn**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
Đồng hồ hiển thị số giờ tuổi thọ pin đạt được bằng chế độ nguồn đã chọn.

Dùng một hoạt động

- 1 Nhấn **▲**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và trở về chế độ xem, chọn **Lưu > Hoàn tất**.
 - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
 - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **V.ch**.

- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về b.đ > TracBack**.
LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về b.đ > Tuyến đường**.
LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
 - Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ > Có**.
- LƯU Ý:** Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 30 phút.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn phím  ở mặt đồng hồ và danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng thường xuyên nhất. Lần đầu tiên bạn nhấn phím  để bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ nhắc bạn chọn các hoạt động yêu thích của bạn. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

1 Giữ MENU.

2 Chọn Các hoạt động & ứng dụng.

Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách với nền trắng. Các hoạt động khác xuất hiện trong danh sách mở rộng với nền đen.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Thiết lập làm mục yêu thích**.
- Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn Thêm.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Sao chép h.đ** để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu của bạn.
- Chọn **Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.

4 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.

5 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu và các tính năng tự động.
- Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy chỉnh.

7 Chọn Có để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị fēnix để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng máy đạp xe. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

Khi chạy bộ hoặc đi bộ khi đã tắt GPS, tốc độ, quãng đường và guồng chân được tính toán bằng gia tốc kế trong thiết bị. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ, quãng đường và guồng chân được cải thiện sau một vài lần chạy hoặc đi bộ ngoài trời có sử dụng GPS.

MẸO: Nắm giữ tay vịn của máy chạy bộ làm giảm độ chính xác. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày tùy chọn để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân.

Khi đạp xe khi đã tắt GPS, tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị (như cảm biến tốc độ hoặc guồng chân).

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 sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm) trên máy. 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 3*) và chạy ít nhất 1,5km (1 dặm) trên máy.

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

3 Chọn một tùy chọn:

- Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
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.

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp là nhiều lần lặp lại một động tác.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn Sức bền.

Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện sức bền, bạn phải chọn đồng hồ đeo tay của bạn ở chế độ bật.

3 Nhấn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ đã cài đặt.

4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.

Thiết bị đếm số lần lặp lại. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại.

MẸO: Thiết bị chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một

hiệp mới.

5 Nhấn **LAP** để kết thúc hiệp

Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.

6 Nếu cần, nhấn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.

MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này

7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** để bắt đầu hiệp tiếp theo

8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoạt động của bạn được hoàn thành.

9 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn để dừng đồng hồ bấm giờ đã cài đặt.

10 Chọn **Lưu**.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị fēnix được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm hoạt động mới dựa trên những hoạt động mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm hoạt động tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 4*).

Xem các lượt trượt tuyết

Thiết bị ghi lại chi tiết mỗi lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng chạy tự động. Tính năng này được bật theo mặc định cho hoạt động trượt ván và trượt tuyết xuống dốc. Thiết bị tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới dựa trên chuyển động của bạn. Đồng hồ bấm giờ ngừng khi bạn ngừng di chuyển xuống dốc và khi bạn đang ở trên cáp treo. Đồng hồ bấm giờ vẫn dừng khi di chuyển trên ghế cáp treo. Có thể bắt đầu di chuyển xuống dốc để khởi động lại đồng hồ bấm giờ. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.

2 Giữ **MENU**.

3 Chọn **Xem hành trình**.

4 Nhấn **UP** và **DOWN** để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.

Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Sử dụng máy đánh nhịp

Tính năng máy đánh nhịp là phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **MENU**.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Nhịp/phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
- Chọn **Tần suất cảnh báo** để tùy chỉnh tần suất nhịp đập.
- Chọn **Âm thanh** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.

7 Nếu cần thiết, chọn **Xem thử** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.

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

Máy đánh nhịp tự động khởi động.

9 Trong khi chạy, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.

10 Nếu cần, hãy giữ **MENU** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Phát Lời Nhắc Âm thanh trong khi hoạt động

Bạn có thể bật thiết bị fēnix của bạn để phát thông báo trạng thái động lực trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những lời nhắc âm thanh phát trên tai nghe được kết nối của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Nếu không có, những lời nhắc âm thanh phát trên điện thoại thông minh của bạn được ghép nối thông qua ứng dụng Garmin Connect. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, thiết bị hoặc điện thoại thông minh sẽ tắt âm thanh chính của thiết bị để phát thông báo.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Lời nhắc bằng âm thanh**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để nghe một lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Báo động vòng vận động**.

LƯU Ý: Lời nhắc âm thanh **Báo động vòng vận động** được bật ở chế độ mặc định.

- Để tùy chỉnh các thông báo thông tin về tốc độ và nhịp độ của bạn, chọn **Thông báo Tốc độ/Nhịp độ**.

- Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Thông báo về nhịp tim**.

- Để tùy chỉnh lời nhắc với dữ liệu công suất, hãy chọn **Thông báo công suất**.

- Để nghe lời nhắc khi bắt đầu và dừng hẹn giờ, bao gồm tính năng Auto Pause, chọn **Thông báo sự kiện**.

- Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, hãy chọn **Thông báo về HĐ**.

- Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

HLV nh.đù



CẢNH BÁO

Tính năng huấn luyện nhảy dù chỉ dành cho vận động

viên nhảy dù có kinh nghiệm. Tính năng huấn luyện nhảy dù không được sử dụng làm dụng cụ đo độ cao nhảy dù chính. Việc không thể nhập thông tin nhảy dù phù hợp có thể dẫn đến chấn thương cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Tính năng huấn luyện nhảy dù tuân theo hướng dẫn của quân đội về việc tính điểm nhảy dù ở độ cao cao (HARP). Thiết bị tự động phát hiện khi bạn nhảy để bắt đầu điều hướng về phía điểm tác động mong muốn (DIP) bằng cách sử dụng khí áp kế và la bàn điện tử.




Nhiều môn thể thao kết hợp

Vận động viên ba môn phối hợp, hai môn phối hợp và các đối thủ của nhiều môn thể thao khác có thể tận dụng hoạt động nhiều môn thể thao, như Ba môn phối hợp hoặc Chạy và bơi. Trong hoạt động nhiều môn thể thao, bạn có thể chuyển tiếp giữa các hoạt động và tiếp tục xem tổng thời gian và quãng đường. Ví dụ, có thể chuyển từ đạp xe sang chạy bộ và xem tổng thời gian và quãng đường để đạp xe và chạy bộ thông qua hoạt động nhiều môn thể thao.


Có thể tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc có thể sử dụng thiết lập hoạt động ba môn phối hợp mặc định cho ba môn phối hợp tiêu chuẩn.

Luyện tập ba môn phối hợp

Khi bạn tham gia cuộc thi ba môn phối hợp, bạn có thể sử dụng hoạt động ba môn phối hợp để nhanh chóng chuyển sang từng hoạt động thể thao, để tính thời gian cho từng hoạt động và để lưu hoạt động đó.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Thêm > Hoạt động nhiều môn thể thao**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Nhấn **LAP** lúc bắt đầu và kết thúc của mỗi lần chuyển đổi.
Tính năng chuyển tiếp có thể được mở hoặc tắt cho các cài đặt hoạt động ba môn phối hợp.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Trạng thái > Tắt**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Triathlon (2).
- 4 Chọn hai hoặc nhiều thông tin về hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.
- 6 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Bơi lội

CHÚ Ý

Thiết bị dành cho bơi trên mặt nước. Lặn bằng bình dưỡng khí với thiết bị có thể gây hư hỏng sản phẩm và sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.

Thuật ngữ về bơi lội

Chiều bơi: Bơi một chiều dọc hồ bơi.

Thời khoảng: Một hay nhiều chiều bơi liên tục. Một lượt bơi mới bắt đầu sau khi nghỉ ngơi.

Sải tay: Một lần sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngựa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 7</i>)

Hướng dẫn về hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
Trong lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ phím **MENU** chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Nhấn **LAP** để ghi lại việc nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ bơi.
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Nhấn **LAP** để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.

Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

Màn hình nghỉ ngơi mặc định hiển thị hai đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi. Nó cũng hiển thị thời gian và quãng đường cho lượt bơi hoàn tất sau cùng.

LƯU Ý: Dữ liệu bơi không được ghi lại trong khi nghỉ

ngơi.

- 1 Trong hoạt động bơi, nhấn **LAP** để bắt đầu nghỉ ngơi.

Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.

- 2 Trong khi nghỉ ngơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).
- 3 Nhấn **LAP**, và tiếp tục bơi.
- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Luyện tập với nhật ký luyện tập

Tính năng nhật ký luyện tập chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Có thể sử dụng tính năng nhật ký luyện tập để ghi lại thủ công kiểu đạp chân, bơi bằng một tay, hoặc bất kỳ kiểu bơi nào không thuộc một trong bốn kiểu bơi chính.

- 1 Trong hoạt động bơi ở hồ bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình nhật ký luyện tập.
- 2 Nhấn **LAP** để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, nhấn **LAP**.
Đồng hồ bấm giờ luyện tập dừng, nhưng đồng hồ bấm giờ hoạt động tiếp tục ghi lại toàn bộ phiên bơi.
- 4 Chọn quãng đường cho lượt luyện tập hoàn tất.
Việc tăng quãng đường dựa trên kích thước hồ bơi được chọn cho hồ sơ hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu lượt luyện tập, nhấn **LAP**.
 - Để bắt đầu lượt bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

Golf

CHÚ Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân gôn không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề liên quan đến sân gôn](#).

Chơi Golf

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc pin thiết bị ([Sạc thiết bị, trang 2](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Nếu cần, cài đặt khoảng cách lái xe.
- 6 Chọn **Có** để ghi điểm số.
- 7 Chọn một vị trí tee box.
- 8 Sau khi hoàn tất vòng của bạn, nhấn **▲** và chọn **Kết thúc vòng**.

Thông tin về lỗ

Thiết bị cho biết lỗ golf hiện tại mà bạn đang chơi, và tự động chuyển tiếp khi bạn chuyển đến lỗ mới.

LƯU Ý: Vì vị trí ghim định vị thay đổi, thiết bị tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau đôi quả,

nhằm, không tính vị trí ghim định vị thực tế.

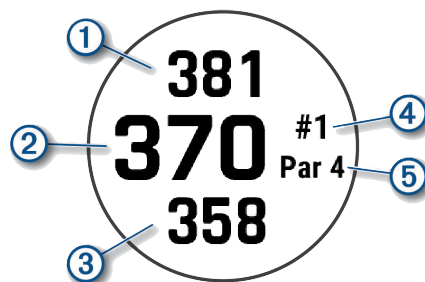


①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau đôi quả
③	Khoảng cách đến giữa đôi quả
④	Khoảng cách đến phía trước đôi quả
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Bản đồ đôi quả
⑦	Khoảng cách gậy Driver từ khu phát bóng

Chế độ số lớn

Bạn có thể thay đổi kích thước của các số trên màn hình thông tin lỗ.

Giữ **MENU**, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Số lớn**.



①	Khoảng cách đến phía sau đôi quả
②	Khoảng cách đến giữa đôi quả hoặc vị trí ghim đã chọn
③	Khoảng cách đến phía trước đôi quả
④	Số lỗ hiện tại
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Bản đồ đôi quả

Đo khoảng cách với Chạm mục tiêu bằng nút

Từ màn hình thông tin lỗ, bạn có thể sử dụng tính năng chạm mục tiêu bằng nút để đo khoảng cách đến điểm bất kỳ trên bản đồ.

- 1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để đo khoảng cách đến mục tiêu.
- 2 Nếu cần, chọn **+** hoặc **-** để phóng to hoặc thu nhỏ.

Thay đổi lỗ



Bạn có thể thay đổi lỗ bằng tay từ màn hình xem lỗ.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Thay đổi lỗ**.

3 Chọn **Lỗ**.

Di chuyển cờ

Bạn có thể nhìn gần hơn tại đôi quả và di chuyển vị trí ghim định vị.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Di chuyển cờ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.
- 4 Nhấn .


Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để hiển thị vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

Xem Cú đánh đã đo

Trước khi máy có thể tự động phát hiện và đo cú đánh, bạn phải kích hoạt tính điểm.

Thiết bị có tính năng tự động phát hiện cú đánh và ghi lại. Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh trên đường lăn bóng, thiết bị ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau.

MẸO: Tính năng tự động phát hiện cú đánh hoạt động tốt nhất khi bạn đeo thiết bị trên cổ tay thuận và tiếp xúc tốt với bóng. Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn .
- 2 Chọn **Đo khoảng cách cú đánh**.


Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.

LƯU Ý: Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, cú đánh nhẹ trên đôi quả, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.

- 3 Nhấn **DOWN** để xem tất cả khoảng cách của cú đánh đã được ghi.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Bạn có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5. Các mục tiêu tùy chỉnh cũng xuất hiện trong danh sách này.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Lỗ golf thẳng**.

Mỗi lỗ golf thẳng và khoảng cách đến mỗi lỗ golf thẳng hiển thị trên màn hình.

LƯU Ý: Các khoảng cách được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

Lưu mục tiêu tùy chỉnh

Trong khi chơi một vòng, bạn có thể lưu tối đa năm mục tiêu tùy chỉnh trên mỗi lỗ. Việc lưu mục tiêu rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến những mục tiêu này từ màn hình hiển thị lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong (*Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong, trang 8*).

- 1 Đứng gần mục tiêu bạn muốn lưu.



LƯU Ý: Bạn không thể lưu mục tiêu cách xa lỗ được chọn hiện tại.

2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .



3 Chọn **Custom Targets**.

4 Chọn loại mục tiêu.

Giữ điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên đôi quả.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 4 Nhấn  để chọn lỗ.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập điểm số.
Tổng điểm được cập nhật.

Cập nhật điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 4 Nhấn  để chọn lỗ.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi điểm cho lỗ đó.
Tổng điểm được cập nhật.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng để lưu giữ điểm số.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Phương pháp ghi điểm**.
- 4 Chọn một phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 8*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị thưởng điểm theo quy định của Hiệp Hội Golf Hoa Kỳ.

Bảng điểm dành cho cuộc chơi được ghi điểm theo phương pháp Stableford hiển thị số điểm thay vì số gậy.

Điểm	Các cú đánh đã thực hiện so với điểm Par
0	Hai hoặc nhiều hơn hai điểm so với điểm Par
1	Hơn một điểm so với điểm Par
2	Bằng điểm Par
3	Một điểm dưới điểm Par
4	Hai điểm dưới điểm Par
5	Ba điểm dưới điểm Par

Đặt điểm chấp của bạn

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Ghi điểm chấp**.
- 4 Chọn tùy chọn cho điểm chấp:
 - Để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của bạn, chọn **Điểm chấp nội bộ**.

- Để nhập chỉ số điểm chấp của người chơi và xếp hạng độ dốc của sân để tính điểm chấp ở sân của bạn, chọn **Chỉ số/Độ dốc**.

5 Đặt điểm chấp của bạn.



Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

Tính năng theo dõi thống kê giúp theo dõi thống kê chi tiết trong khi chơi golf.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Theo dõi thống kê** để kích hoạt theo dõi thống kê.

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 9*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ.
- 2 Nhập số gậy đã thực hiện và nhấn .
- 3 Cài đặt số lần cú đánh nhẹ đã thực hiện, và nhấn .
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.

LƯU Ý: Nếu bạn đang ở trên lỗ par 3, thông tin đường lăn bóng không xuất hiện.


- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **Trong đường lăn bóng**.
- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **Lệch về bên phải** hoặc **Lệch về bên trái**.

TruSwing

Tính năng TruSwing cho phép xem số liệu về bơi lội được ghi lại từ thiết bị TruSwing. Truy cập www.garmin.com/golf để mua thiết bị TruSwing.


Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf

Có thể sử dụng đồng hồ đo hành trình để ghi thời gian, quãng đường và các bước đã đi. Đồng hồ đo hành trình tự động khởi động và dừng lại khi bạn bắt đầu hoặc kết thúc một vòng hành trình.




- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ đo hành trình**.
- 3 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ đo hành trình là 0.

Xem khoảng cách PlaysLike

Tính năng khoảng cách “plays like” cho biết sự thay đổi độ cao trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã được điều chỉnh đến đồi quả.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **PlaysLike**.


Biểu tượng xuất hiện bên cạnh mỗi khoảng cách.

	Khoảng cách đánh xa hơn dự kiến do thay đổi độ cao.
	Khoảng cách đánh như dự kiến.
	Khoảng cách đánh gần hơn dự kiến do thay đổi độ cao.

Xem hướng đến ghim định vị



Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy đồi quả. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

LƯU Ý: Không được sử dụng tính năng PinPointer khi đang ở trong xe chạy trên sân golf. Tình trạng gây nhiễu từ xe chạy trên sân golf có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của la bàn.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **PinPointer**.
Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Bắt đầu một cuộc thám hiểm


Bạn có thể sử dụng ứng dụng **Thám hiểm** để kéo dài thời lượng pin trong khi ghi lại hoạt động trong nhiều ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Thám hiểm**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị ở chế độ năng lượng thấp và thu thập các điểm theo dõi GPS mỗi giờ một lần. Để tối đa thời lượng pin, thiết bị sẽ tắt tất cả các cảm biến và phụ kiện, bao gồm cả kết nối với điện thoại thông minh của bạn.

Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi


Trong suốt hành trình, các điểm theo dõi GPS mặc định được ghi lại một lần/giờ. Bạn có thể thay đổi tần suất ghi điểm theo dõi GPS. Ghi điểm theo dõi không thường xuyên giúp tối đa hóa tuổi thọ pin.

LƯU Ý: Để tối đa hóa tuổi thọ pin, các điểm theo dõi GPS không được ghi lại sau hoàng hôn. Bạn có thể tùy chỉnh tùy chọn này trong thiết lập hoạt động.


- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Thám hiểm**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Khoảng thời gian ghi**.
- 6 Chọn một tùy chọn.

Ghi điểm theo dõi bằng tay

Trong suốt hành trình, các điểm theo dõi được ghi lại tự động dựa trên thời khoảng ghi đã chọn. Bạn có thể ghi lại một cách thủ công một điểm theo dõi bất cứ lúc nào.

- 1 Trong suốt hành trình, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trang bản đồ.
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn **Thêm điểm**.

Xem các điểm theo dõi

- 1 Trong suốt hành trình, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trang bản đồ.
- 2 Nhấn .

- 3 Chọn **Xem điểm**.
- 4 Chọn một điểm theo dõi từ danh sách.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới điểm theo dõi, chọn **Đi đến**.
 - Để xem thông tin chi tiết về điểm theo dõi, chọn **Chi tiết**.

Tính năng kết nối

Các tính năng liên kết khả dụng đối với thiết bị fēnix của bạn khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ không dây Bluetooth. Một số tính năng yêu cầu cài đặt ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh đã kết nối. Truy cập Garmin.com.vn/products/apps để biết thêm thông tin. Một số tính năng cũng khả dụng khi kết nối thiết bị với mạng không dây.

Thông báo điện thoại: Hiện thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị fēnix.

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.

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng Theo dõi trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực

Tải hoạt động lên Garmin Connect: Tự động gửi hoạt động của bạn đến tài khoản Garmin Connect ngay khi hoàn tất ghi lại hoạt động.

Connect IQ: Cho phép mở rộng tính năng của thiết bị với mặt đồng hồ, công cụ, ứng dụng và trường dữ liệu mới.

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

Thời tiết: Cho phép bạn xem các điều kiện thời tiết hiện tại và dự báo thời tiết.

Cảm biến Bluetooth: Cho phép kết nối cảm biến tương thích Bluetooth như thiết bị theo dõi nhịp tim.

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

Tim thiết bị: Định vị thiết bị fēnix bị mất nếu thiết bị đã được kết nối với điện thoại thông minh và đang nằm trong phạm vi.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị fēnix với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ, trang 2*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Thông báo thông minh > 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.
- 9 Chọn **Riêng tư**.
- 10 Chọn Tùy chọn bảo mật
- 11 Chọn **Thời gian chờ**.
- 12 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.
- 13 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị fēnix sẽ hiện thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn **Chấp nhận**.
LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối của mình.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn **Từ chối**.
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn **Trả lời** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh Android.

Trả lời một Tin nhắn văn bản

LƯU Ý: Tính năng này chỉ có sẵn trên điện thoại dùng hệ điều hành Android™.

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên thiết bị fēnix, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn có thể tùy chỉnh tin nhắn trên ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng cách sử dụng điện thoại của bạn. Giới hạn tin nhắn văn bản thông thường và các khoản phí từ nhà cung cấp dịch vụ và gói điện thoại của bạn có thể được áp dụng. Liên hệ với nhà cung cấp điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết về phí gửi tin nhắn và giới hạn ký tự.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thông báo.
- 2 Nhấn **▲**, và chọn một thông báo tin nhắn văn bản
- 3 Nhấn **DOWN**.

4 Chọn **Trả lời**.

5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

Điện thoại của bạn gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn SMS.

Quản lý thông báo

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


Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, sử dụng thiết lập cảnh báo 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

Bạn phải tắt kết nối Bluetooth smartphone từ trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 43*).

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

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 fēnix 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 cảnh báo kết nối điện thoại thông minh là tắt ở chế độ mặc định

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Cảnh báo**.

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 fēnix 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 fēnix. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

Garmin Connect

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo

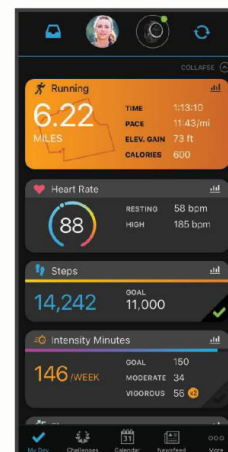
dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ, chơi golf và hơn thế nữa.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi ghép đôi thiết bị với điện thoại bằng ứng dụng di động Garmin Connect. Bạn cũng có thể tạo một tài khoản khi bạn thiết lập ứng dụng Garmin Express (Garmin.com.vn/express).

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

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về các hoạt động ngoài trời và việc luyện tập của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo đã đốt cháy, guồng chân, màn hình bản đồ từ trên cao và biểu đồ nhịp độ và tốc độ. Có thể xem thông tin chi tiết hơn về trận đấu golf, bao gồm bảng điểm, thống kê và thông tin sân golf. Cũng có thể xem các báo cáo tùy chỉnh.

LƯU Ý: Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi thiết bị với một cảm biến không dây tùy chọn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).



Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia trận giao hữu với các kết nối và đạt được các mục tiêu.

Chia sẻ hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo hoạt động của nhau hoặc gửi liên kết đến các hoạt động trên các trang mạng xã hội yêu thích.

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

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 của bạn với đồng hồ, trang 2*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 12*).

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 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, ngắt kết nối thiết bị với máy tính của bạn.

Thiết bị của bạn cài đặt phần mềm.

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. Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

2 Truy cập Garmin.com.vn/express.

3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.

4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn Thêm thiết bị.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

1 Giữ LIGHT để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn .

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 41.000 sân có bảng xếp hạng hàng tuần mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình.

Garmin Explore

Trang web và ứng dụng di động Garmin Explore cho

phép bạn lên kế hoạch cho các chuyến đi và sử dụng bộ nhớ đám mây cho các tọa độ điểm, tuyến đường và các dấu đường của bạn. Chúng cung cấp kế hoạch nâng cao cả trực tuyến và ngoại tuyến, cho phép bạn chia sẻ và đồng bộ hóa dữ liệu với thiết bị Garmin tương thích của bạn. Bạn có thể sử dụng ứng dụng di động để tải bản đồ cho truy cập ngoại tuyến và sau đó điều hướng đến bất kỳ đâu mà không cần sử dụng dịch vụ di động của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của bạn, hoặc bạn có thể đến trang web Garmin.com.vn/minisite/approach.

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 fēnix 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 tự động với tên, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị fēnix phát hiện sự cố khi thực hiện hoạt động đi bộ ngoài trời, chạy hoặc đạp xe, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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.

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng Theo dõi trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực

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  hoặc .
- 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.

Thêm danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 12*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Liên hệ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào thiết bị fēnix của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > 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 fēnix 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 12*)

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, nhả 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.

Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack. Bạn phải có tài khoản Garmin Connect, điện thoại thông minh tương thích và ứng dụng Garmin Connect.

Các hướng dẫn này là để bắt đầu phiên GroupTrack với các thiết bị fēnix. Nếu các kết nối của bạn có các thiết bị tương thích khác, bạn có thể nhìn thấy chúng trên bản đồ. Các thiết bị khác có thể không có khả năng hiển thị người lái GroupTrack trên bản đồ.

- 1 Ra ngoài, và bật thiết bị fēnix.

- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị fēnix (*Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ, trang 2*).
- 3 Trên thiết bị fēnix, giữ **MENU**, và chọn **An toàn & Theo dõi > GroupTrack > Hiện thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.
- 6 Chọn **Hiện thị đến > Tất cả các kết nối**.
- 7 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 8 Trên thiết bị fēnix, bắt đầu một hoạt động.
- 9 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.

MẸO: Từ bản đồ, bạn có thể giữ **MENU** và chọn **Nearby Connections** (Kết nối gần đó) để xem thông tin quãng đường, hướng và nhịp độ hoặc tốc độ đối với các kết nối khác trong phiên GroupTrack.

Mẹo cho phiên GroupTrack

Tính năng GroupTrack cho phép bạn theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn, sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình. Tất cả thành viên của nhóm phải kết nối với bạn trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

- Bắt đầu hoạt động bên ngoài sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị fēnix với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn trong phạm vi (40 km hay 25 dặm).
- Trong suốt phiên Theo dõi Nhóm, kéo bản đồ để xem các kết nối của bạn (*Thêm bản đồ vào hoạt động, trang 38*).

Thiết lập GroupTrack

Giữ **MENU**, và chọn **An toàn & Theo dõi > GroupTrack**.

Hiện thị trên bản đồ: Cho phép xem các kết nối trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Loại hoạt động: Cho phép bạn chọn loại hoạt động nào xuất hiện trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Tính năng kết nối Wi-Fi®

Tải hoạt động vào tài khoản Garmin Connect của bạn:

Tự động gửi hoạt động của bạn đến tài khoản Garmin Connect ngay khi hoàn tất ghi lại hoạt động.

Nội dung âm thanh: Cho phép bạn đồng bộ hóa nội dung âm thanh từ các nhà cung cấp bên thứ ba.

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng.

Các bài tập và kế hoạch tập luyện: Cho phép duyệt và chọn các bài tập và kế hoạch tập luyện trên trang Garmin Connect. Lần sau thiết bị của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

Kết nối với Mạng Wi-Fi

Bạn phải kết nối thiết bị của mình với ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại hoặc với ứng dụng Garmin Express trên máy tính trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
Thiết bị hiển thị một danh sách mạng WiFi ở gần.
- 3 Chọn một mạng.
- 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.
Thiết bị kết nối vào mạng, và mạng được bổ sung vào danh sách mạng được lưu. Thiết bị kết nối lại vào mạng này tự động khi ở trong phạm vi này.

Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Garmin Connect. Có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

Mặt đồng hồ: Cho phép tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng được cài sẵn.

Công cụ: Cung cấp thông tin nhanh, bao gồm dữ liệu cảm biến và thông báo.

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như các loại hoạt động ngoài trời và luyện tập mới.

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối thiết bị fēnix với điện thoại thông minh của mình (*Kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ, trang 2*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần thiết, chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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.

Garmin Pay

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia sử dụng thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ từ một tổ chức tài chính tham gia.


Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví Garmin Pay. Truy cập trang Garmin.com.vn/garmin-pay để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay


Bạn có thể thêm đến 10 thẻ ghi nợ hoặc thẻ thanh toán vào ví điện tử Garmin Pay.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > ⋮ > Thêm thẻ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi thêm thẻ, bạn có thể chọn thẻ trên đồng hồ khi thanh toán.

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

Bạn có thể thêm đến 10 thẻ ghi nợ hoặc thẻ thanh toán vào ví Garmin Pay.


- 1 Từ trang thiết bị fēnix trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay > **.
- 2 Theo dõi các hướng dẫn trên màn hình để nhập thông tin thẻ và thêm thẻ vào ví.


Sau khi đã thêm thẻ, bạn có thể lựa chọn thẻ trên đồng hồ khi thanh toán.

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

LƯU Ý: Ở một số quốc gia, những tổ chức tài chính tham gia có thể hạn chế các tính năng Garmin Pay.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng thiết bị.

- Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật mã Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi nó. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho thiết bị, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay > Thay đổi mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng thiết bị tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

NHẠC

CHÚ Ý



Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

Bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về thiết bị từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, hoặc bạn có thể nghe khi điện thoại thông minh của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trong thiết bị của bạn, bạn phải kết nối tai nghe với Bluetooth.

Bạn có thể sử dụng thiết bị điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại di thông minh của bạn hoặc phát nhạc lưu trên thiết bị của bạn.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nhạc hoặc các tệp âm thanh khác lên đồng hồ tương thích của bạn từ nhà cung cấp bên thứ ba được hỗ trợ, bạn phải kết nối với nhà cung cấp bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để kết nối với một nhà cung cấp được cài đặt, chọn nhà cung cấp bên thứ ba và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
 - Để kết nối với một nhà cung cấp mới, chọn **Nhận ứng dụng âm nhạc**, xác định nhà cung cấp và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Thêm*

bản đồ vào hoạt động, trang 38).

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 5 Lựa chọn một danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống thiết bị
- 6 Nếu cần thiết, chọn **BACK** cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ và chọn **Có**.

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối thiết bị với nguồn điện bên ngoài nếu phần pin còn lại thấp.

Tải nội dung âm thanh từ Spotify

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Thêm bản đồ vào hoạt động, trang 38*).

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc > Spotify**.
- 4 Chọn **Add music & podcasts**.
- 5 Lựa chọn một danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống thiết bị



LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối thiết bị với nguồn điện bên ngoài nếu phần pin còn lại thấp.

Chọn danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống thiết bị của bạn.

Thay đổi Nhà cung cấp nhạc

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp bên thứ ba đã cài đặt và làm theo các hướng dẫn trên màn hình để ngắt kết nối nhà cung cấp bên thứ ba khỏi thiết bị của bạn.


Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi bạn có thể gửi nhạc cá nhân sang thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt Garmin Express trên máy tính của bạn (*Garmin.com.vn/express*).

Bạn có thể tải tập tin cá nhân .mp3 và .acc từ máy tính của bạn sang thiết bị files.


- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Trên máy tính của bạn, mở Garmin Express, chọn

thiết bị của bạn và chọn **Nhạc**.









MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.

- 3 Trong danh sách **Âm nhạc của tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn vào ô đánh dấu của file âm thanh, và chọn **Gửi tới Thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách fēnix, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghe nhạc đã tải về

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 16*).
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn tùy ý.
 - Để nghe nhạc đã được tải xuống đồng hồ từ máy tính của bạn, hãy chọn **Nhạc của tôi** (*Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân, trang 15*).
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh, chọn **Control Phone**.
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.
- 5 Chọn  để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

Công cụ điều khiển phát lại nhạc

	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba.
	Chọn để duyệt tệp tin âm thanh và danh sách cho nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Kết nối tai nghe Bluetooth

Nghe nhạc đã được tải về thiết bị fēnix của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ

Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của thiết bị.
- 2 Cho phép chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Nhạc > Tai nghe > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Thay đổi Chế độ Âm thanh

Bạn có thể thay đổi chế độ phát lại nhạc từ stereo sang mono.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Nhạc > Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Tính năng nhịp tim

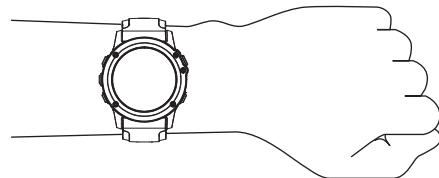
Thiết bị fēnix có thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay và nó cũng tương thích với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở ngực (được bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên được đeo sát vào cổ tay nhưng vẫn thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số máy đo oxy, bạn nên đứng yên.



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

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 16* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định, trang 26* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxi trong máu.
- 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 chặt sát thiết bị nhưng dễ chịu.
 - Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
 - 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.
 - Trong khi tập luyện, sử dụng băng đeo silicon.

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 42*).
- 2 Chọn  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 fēnix 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 **MENU**.
 - 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.
Thiết bị fēnix 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 fēnix 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, nhấn 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 fēnix 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 **MENU**.
 - 2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.
 - 3 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
Thiết bị fēnix 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 fēnix 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 3*)

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 **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường > Trạng thái > Tắt**.
- 3 Chọn **Cảnh báo 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.

LƯU Ý: Tắt bộ theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay. Bạn có thể thực hiện đọc thủ công từ máy đo nồng độ oxy ở cổ tay.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Trạng thái > Tắt**.

Running Dynamics

Bạn có thể sử dụng thiết bị fēnix tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Tri hoặc phụ kiện hỗ trợ chạy bộ khác để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hình thức chạy bộ của bạn.

Phụ kiện hỗ trợ chạy bộ có gia tốc kế đo lường sự chuyển động phần thân người để tính toán 6 số liệu chạy bộ.

Giường chân: Giường chân là số bước trong mỗi phút. Hiển thị tổng số bước (kết hợp bên trái và phải).

Vertical Oscillation: Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Nó hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo centimet.

Thời gian tiếp đất: Thời gian tiếp đất là thời gian trong

mỗi bước mà chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian được tính bằng milli giây.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng khi đi bộ.

Cân bằng thời gian tiếp đất: Cân bằng thời gian tiếp đất hiển thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Nó hiển thị phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.

Chiều dài sải chân: Chiều dài sải chân là chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia. Chiều dài được tính theo mét.

Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ theo chiều dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Con số thấp hơn thường cho biết kiểu chạy tốt hơn.

Luyện tập với thiết bị hỗ trợ chạy bộ (Running Dynamics)

Trước khi có thể xem thiết bị hỗ trợ chạy bộ, bạn phải mang phụ kiện hỗ trợ chạy bộ, như phụ kiện HRM-Tri và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu động lực học chạy bộ.

LƯU Ý: Màn hình động lực học chạy bộ không khả dụng với mọi hoạt động.

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

8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để mở màn hình động lực học chạy bộ để xem số liệu.

Color Gauges and Running Dynamics Data

Màn hình thiết bị hỗ trợ chạy bộ hiển thị ứng dụng đo màu dành cho số đo chính. Có thể hiển thị guồng chân, dao động dọc, thời gian tiếp đất, sự cân bằng thời gian tiếp đất hoặc tỷ lệ dọc làm số đo chính. Ứng dụng đo màu cho biết dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ của bạn so với dữ liệu của những người chạy bộ khác như thế nào. Các vùng màu dựa trên phân vị.

Garmin đã nghiên cứu nhiều người chạy bộ ở tất cả cấp độ khác nhau. Các giá trị dữ liệu trong các vùng đỏ hoặc cam đại diện cho những người chạy bộ ít kinh nghiệm hoặc chạy chậm hơn. Các giá trị dữ liệu trong các vùng xanh lá, xanh dương hoặc tím đại diện cho những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hoặc chạy nhanh hơn. Những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hơn thường có thời gian tiếp đất ngắn hơn, dao động dọc thấp hơn, tỷ lệ dọc thấp hơn và guồng chân cao hơn so với những người chạy bộ có ít kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, những người chạy bộ cao hơn thường có guồng chân chậm hơn, sải chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc chia cho chiều dài sải chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

Truy cập Garmin.vn/minisite/runningdynamics để biết thông tin về thiết bị hỗ trợ chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ, có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm về chạy bộ uy tín.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất
■ Tím	>95	>183 spm	<218 ms
■ Xanh dương	70–95	174–183 spm	218–248 ms
■ Xanh lá	30–69	164–173 spm	249–277 ms
■ Cam	5–29	153–163 spm	278–308 ms
■ Đỏ	<5	<153 spm	>308 msGround

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

Sự cân bằng thời gian tiếp đất đo lường sự đối xứng khi chạy bộ và hiển thị dưới dạng phần trăm tổng thời gian tiếp đất của bạn. Ví dụ, 51,3% với mũi tên hướng về bên trái cho biết người chạy bộ đang dành nhiều thời gian tiếp đất hơn cho chân trái. Nếu màn hình dữ liệu hiển thị cả hai con số, ví dụ 48-52, 48% là chân trái và 52% là chân phải.

Vùng màu	■ Đỏ	■ Cam	■ Xanh lá	■ Cam	■ Đỏ
Sự cân bằng	Thấp	Tạm được	Tốt	Tạm được	Thấp
Phần trăm của người chạy khác	5%	25%	40%	25%	5%
Mức cân bằng thời gian tiếp đất	>52,2% Trái	50,8–52,2% Trái	50,7% Trái – 50,7% Phải	50,8–52,2% Phải	>52,2% Phải

Trong khi phát triển và kiểm tra thiết bị hỗ trợ chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa sự chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chệch xa hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng. Bạn có thể xem ứng dụng đo màu hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin

Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.


Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

Phạm vi dữ liệu về dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc khác nhau đôi chút phụ thuộc vào cảm biến và việc nó được đặt ở ngực (phụ kiện HRM-Tri hoặc HRM-Run) hay ở thắt lưng (phụ kiện hỗ trợ chạy bộ Running Dynamics Pod).

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
Tím	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
Xanh dương	70–95	6.4–8.1 cm	6.8–8.9 cm	6.1–7.4%	6.5–8.3%
Xanh lá	30–69	8.2–9.7 cm	9.0–10.9 cm	7.5–8.6%	8.4–10.0%
Cam	5–29	9.8–11.5 cm	11.0–13.0 cm	8.7–10.1%	10.1–11.9%
Đỏ	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

Hướng dẫn dành cho dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ bị thiếu

Nếu dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện thiết bị hỗ trợ chạy bộ như phụ kiện HRM-Tri.
Các phụ kiện với thiết bị hỗ trợ chạy bộ có  ở phía trước mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện thiết bị hỗ trợ chạy bộ với thiết bị fenix theo hướng dẫn.
- Nếu dữ liệu thiết bị hỗ trợ chạy bộ chỉ hiển thị 0, phải chắc chắn mang phụ kiện đúng cách.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng chỉ hiển thị khi chạy bộ. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

Đo lường hiệu suất

Những đo lường hiệu suất này là các ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và đua xe của bạn. Việc đo lường yêu cầu một vài hoạt động sử dụng bộ theo dõi nhịp tim trên cổ tay hoặc một thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Những đo lường hiệu suất đạp xe yêu cầu theo dõi nhịp tim và đồng hồ đo công suất

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/minisite/runningscience.

LƯU Ý: Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn.

Thời gian đua dự đoán: Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn.

Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV: Kiểm tra mức độ căng thẳng sự thay đổi nhịp tim (HRV) yêu cầu

thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Thiết bị ghi lại sự thay đổi nhịp tim khi đứng yên trong 3 phút. Thiết bị cho biết tổng mức độ căng thẳng của bạn. Thang đo từ 1 đến 100, và điểm số thấp hơn cho biết mức độ căng thẳng thấp hơn.

Điều kiện hiệu suất: Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn.

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn. Để đánh giá chính xác hơn, bạn có thể thực hiện bài kiểm tra theo hướng dẫn.

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactat cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactat là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Thiết bị đo mức ngưỡng lactat của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ.

Tắt thông báo hiệu suất

Một số thông báo hiệu suất xuất hiện sau khi hoàn thành hoạt động. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong suốt một hoạt động hoặc khi bạn đạt được mức đo hiệu suất mới, như một ước tính VO2 tối đa mới. Bạn có thể tắt tính năng điều kiện hiệu suất để tránh một số thông báo này.

1 Giữ MENU.

2 Chọn Số liệu sinh lý học > Điều kiện hiệu suất.

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

Tính năng Phát hiện tự động được bật theo mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa và ngưỡng lactat trong khi hoạt động. Khi được ghép nối với đồng hồ đo công suất tương thích, thiết bị có thể tự động phát hiện ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn trong khi hoạt động.

LƯU Ý: Thiết bị chỉ phát hiện nhịp tim tối đa khi nhịp tim của bạn cao hơn giá trị được thiết lập trong hồ sơ

người dùng.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Số liệu sinh lý học > Phát hiện tự động**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với thiết bị fēnix 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 lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên thiết bị fēnix của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Số liệu sinh lý học > TrueUp**.

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

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là khối lượng oxy tối đa (tính bằng mililit) bạn có thể tiêu thụ theo 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 tập thể dục của bạn được cải thiện. Thiết bị fēnix yêu cầu nhịp tim dựa trên cổ tay hoặc máy đo nhịp tim trên ngực tương thích để hiển thị VO2 tối đa dự kiến của bạn. Thiết bị có VO2 tối đa dự kiến riêng biệt cho chạy bộ và đi xe đạp. Bạn phải chạy bên ngoài bằng GPS hoặc đạp xe với áo kế tương thích ở cường độ vừa phải trong vài phút để có được VO2 tối đa dự kiến chính xác.

Trên thiết bị, ước tính VO2 tối đa xuất hiện dưới dạng số, sự mô tả và vị trí 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	Giỏi hơn
■ Xanh dương	Xuất sắc
■ Xanh lá	Tốt

■ Cam	Tạm được
■ Đỏ	Thấp

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Phân tích 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 59*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim ở ngực tương thích. Nếu bạn đang sử dụng máy đo nhịp tim ở ngực, bạn phải đặt và kết nối nó với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 26*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*). 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**.
- 3 Chọn **▲** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một đồng hồ đo công suất và máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Đồng hồ đo công suất phải được ghép đôi với thiết bị fēnix (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*). Nếu bạn đang dùng một máy theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo nó và ghép đôi nó với thiết bị của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 26*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

- 1 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 3 Chọn **▲** để cuộn qua các số đo hiệu suất.


Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 26*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*).

Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 20*) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Thiết bị sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể bật tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu*

suất, trang 20).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn  để cuộn qua các số đo hiệu suất. Thời gian cuộc đua dự đoán hiển thị đối với chạy marathon 5 km, 10 km, bán marathon và các quãng đường chạy marathon.
LƯU Ý: Dự đoán 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.

Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả Luyện tập đo tác động của một hoạt động lên thể lực hiếu khí và kỵ khí của bạn. Hiệu quả Luyện tập tích lũy trong suốt hoạt động. Khi hoạt động tiếp diễn, giá trị Hiệu quả Luyện tập tăng. Hiệu quả Luyện tập được xác định bởi thông tin hồ sơ người dùng và lịch sử tập luyện, và nhịp tim, thời lượng, và cường độ hoạt động. Đây là bảy nhãn Hiệu quả Luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung khối lượng tập luyện (*Sự tập trung cường độ luyện tập, trang 24*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, "VO2 Tối đa Đang tác động Cao" có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

Hiệu quả luyện tập hiếu khí sử dụng nhịp tim của bạn để đo cường độ luyện tập tích lũy ảnh hưởng đến khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí như thế nào và cho biết việc luyện tập có được hiệu quả duy trì hoặc cải thiện mức thể chất của bạn hay không. Mức tiêu thụ oxy dư thừa sau tập thể dục (EPOC) của bạn được tích lũy trong khi luyện tập được ánh xạ đến phạm vi giá trị dành cho mức thể lực và thói quen luyện tập. Việc luyện tập đều đặn với sự nỗ lực vừa phải hoặc luyện tập bao gồm các lượt dài hơn (>180 giây) có ảnh hưởng tích cực đến sự chuyển hóa hiếu khí và mang đến Hiệu quả luyện tập hiếu khí được cải thiện.

Hiệu quả luyện tập yếm khí sử dụng nhịp tim và tốc độ (hoặc công suất) để xác định việc luyện tập ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của bạn ở cường độ rất cao như thế nào. Bạn nhận giá trị dựa trên sự góp phần yếm khí vào EPOC và loại hoạt động. Các lượt cường độ cao lặp lại từ 10 đến 120 giây có tác động mang lợi ích cao đối với khả năng yếm khí và mang đến Hiệu quả luyện tập yếm khí được cải thiện.

Bạn có thể thêm Hiệu quả Luyện tập Hiếu khí và Hiệu quả Luyện tập Kỵ khí làm trường dữ liệu cho một trong các màn hình tập luyện để theo dõi các con số suốt hoạt động.

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.

Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
5	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Technologies Ltd. Để biết thêm thông tin, truy cập www.firstbeat.com.




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 fenix 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.

Xem sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng của bạn

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể xem mức độ căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).

MẸO: Garmin khuyến nghị đo mức độ căng thẳng vào khoảng cùng thời gian và dưới những điều kiện như nhau mỗi ngày.

- 1 Nếu cần, hãy chọn  > **Thêm** > **HRV Stress** để thêm ứng dụng đo mức độ căng thẳng vào danh sách ứng dụng.
- 2 Chọn **Có** để thêm ứng dụng vào danh sách yêu thích của bạn.
- 3 Từ mặt đồng hồ, chọn  > **HRV Stress** > .
- 4 Đứng yên và nghỉ trong 3 phút.

Điều kiện hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn. Nó xấp xỉ độ lệch phần trăm thời gian thực của bạn so với ước tính VO2 tối đa cơ bản của bạn. Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị

hiển thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sáng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với thiết bị theo dõi nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 20*).

Xem trạng thái hiệu suất của bạn

Tính năng này yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực.

- 1 Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Ngưỡng lactate

Ngưỡng lactate là cường độ luyện tập mà tại đó lactate (axit lactic) bắt đầu tích tụ trong máu. Khi chạy, đó là mức ước tính về lực hoặc nhịp độ. Khi người chạy vượt quá ngưỡng, sự mệt mỏi bắt đầu tăng khi tốc độ gia tăng. Đối với người chạy có kinh nghiệm, ngưỡng xuất hiện ở khoảng 90% nhịp tim tối đa của họ và trong khoảng nhịp độ cuộc đua marathon 10 km và bán marathon. Đối với những người chạy trung bình, ngưỡng lactate thường xuất hiện dưới 90% nhịp tim tối đa. Biết được ngưỡng lactate có thể giúp bạn xác định nên luyện tập nặng đến mức nào hoặc khi nào nên tăng tốc trong cuộc đua.

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim theo ngưỡng lactat, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*).


Thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để xác định ngưỡng lactat của bạn

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính ngưỡng lactate của bạn. Thiết bị sẽ phát hiện tự động ngưỡng lactate của bạn trong khi chạy với cường độ cao, đều đặn cùng với nhịp tim.

MẸO: Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác. Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactate, hãy thử hạ thấp giá trị nhịp tim tối đa của bạn bằng cách thủ


công.






- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn .
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra ngưỡng lactate theo hướng dẫn**.
- 5 Bắt đầu đồng hồ bấm giờ, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
Sau khi bắt đầu chạy bộ, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu nhịp tim hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, dừng đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.
Nếu đây là ước tính ngưỡng lactate đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactate của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactate bổ sung, thiết bị nhắc nhở bạn chấp nhận hoặc từ chối ước tính.

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể nhận ước tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 20*).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn. Thiết bị sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi nhịp tim và công suất của bạn đang ở tốc độ cao và ổn định.

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn  để cuộn qua các số đo hiệu suất.
Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.

	Tím	Giỏi hơn
	Xanh dương	Xuất sắc
	Xanh lá	Tốt
	Cam	Tạm được
	Đỏ	Thấp

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*FTP Ratings, trang 59*).


LƯU Ý: Khi thông báo hiệu suất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại.

Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể thực hiện kiểm tra để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây*

của bạn, trang 48), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa (Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 20).

LƯU Ý: Bài kiểm tra FTP là một bài tập thử thách, mất khoảng 30 phút để hoàn thành. Chọn một tuyến đường thực hành và bằng phẳng nhất cho phép bạn đạp xe với nỗ lực gia tăng đều đặn, tương tự như thời gian dùng thử.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > FTP Guided Test**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, phải hoàn toàn thả lỏng cơ thể, dừng bộ hẹn giờ và lưu lại hoạt động
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chấp nhận** để lưu FTP mới.
 - Chọn **Từ chối** để giữ FTP hiện tại.

Trạng thái luyện tập

Những số đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện của bạn. Những số đo này yêu cầu một vài hoạt động sử dụng máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Các số đo hiệu suất đạp xe yêu cầu một máy theo dõi nhịp tim và dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/minisite/runningscience.



LƯU Ý: Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

Trạng thái luyện tập: Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến thể lực và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo ml) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilôgam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Thiết

bị của bạn hiển thị nhiệt độ và độ cao của giá trị VO2 tối đa chính xác khi bạn thích nghi với môi trường nhiệt độ cao hoặc độ cao lớn.

Tải luyện tập: Tải luyện tập là tổng mức tiêu thụ oxy tăng lên sau khi luyện tập (EPOC) trong 7 ngày qua. EPOC là sự ước tính cơ thể cần bao nhiêu năng lượng để phục hồi sau khi luyện tập.

Sự tập trung khối lượng luyện tập: Thiết bị của bạn phân tích và phân bổ khối lượng tập luyện thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Sự tập trung cường độ luyện tập bao gồm tổng khối lượng tích lũy mỗi hạng mục, và sự tập trung tập luyện. Máy hiển thị sự phân bổ khối lượng 4 tuần vừa qua.

Thời gian phục hồi: Thời gian phục hồi cho biết còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

Mức tình trạng tập luyện

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến hình thể và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài. Bạn có thể sử dụng trạng thái luyện tập để lên kế hoạch tập luyện trong tương lai và tiếp tục cải thiện mức độ thể lực của bạn.

Ca: Đỉnh cao nghĩa là bạn ở trong điều kiện tranh đua lý tưởng. Cường độ luyện tập giảm gần đây cho phép cơ thể hồi phục và hoàn toàn bù đắp cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

Hiệu quả: Cường độ luyện tập hiện tại của bạn đang làm thay đổi mức thể chất và hiệu suất của bạn theo đúng hướng. Điều quan trọng là lập kế hoạch về thời gian hồi phục trong luyện tập để duy trì mức thể chất.

Duy trì: Cường độ luyện tập hiện tại của bạn đủ để duy trì mức thể chất. Để nhìn thấy sự cải thiện, hãy thử bổ sung thêm các bài luyện tập hoặc tăng khối lượng luyện tập.

Phục hồi: Cường độ luyện tập nhẹ hơn cho phép cơ thể phục hồi, điều này là cần thiết trong thời gian luyện tập nặng kéo dài. Bạn có thể quay về cường độ luyện tập cao hơn khi thấy sẵn sàng.

Không hiệu quả: Cường độ luyện tập của bạn ở mức tốt, nhưng thể chất của bạn đang giảm. Cơ thể của bạn có thể đang cố gắng để phục hồi, vì vậy bạn nên chú ý đến sức khỏe tổng quát bao gồm sự căng thẳng, dinh dưỡng và nghỉ ngơi.

Giảm luyện tập: Giảm luyện tập xuất hiện khi bạn đang luyện tập ít hơn bình thường trong một tuần hoặc nhiều hơn, và việc này ảnh hưởng đến mức thể chất của bạn. Bạn có thể thử cường độ luyện tập để thấy được sự cải thiện.

Vượt xa: Cường độ luyện tập của bạn quá cao và phản

tác dụng. Cơ thể cần được nghỉ ngơi. Bạn nên cho mình thời gian để hồi phục bằng cách bổ sung phần luyện tập nhẹ hơn vào lịch trình.

Không có trạng thái: Thiết bị cần lịch sử luyện tập trong một hoặc hai tuần, bao gồm các hoạt động với kết quả VO2 tối đa từ chạy bộ hoặc đạp xe để xác định trạng thái luyện tập.

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái luyện tập phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất hai số đo VO2 tối đa mỗi tuần. VO2 tối đa ước tính của bạn được cập nhật sau khi chạy hoặc đạp xe ngoài trời bằng điện năng trong đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút. Các hoạt động chạy đường mòn và chạy trong nhà không tạo ra VO2 tối đa ước tính để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn.

Để tận dụng tối đa tính năng trạng thái luyện tập, bạn có thể thử các mẹo này.

- Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một đồng hồ điện năng và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.
Sau khi sử dụng thiết bị trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.
- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 20*).

Thích nghi hiệu suất nhiệt độ và độ cao

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện với độ cao lớn có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể nhận thấy mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với độ cao lớn. Máy fēnix của bạn đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi độ cao trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi nhiệt độ và độ cao của bạn trong công cụ trạng thái tập luyện.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi với nhiệt độ chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối. Thích nghi hoàn toàn mất tối thiểu 4 ngày tập luyện.

Cường độ luyện tập

Cường độ luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong 7 ngày qua. Đây là tổng đo lường lượng oxy tiêu thụ sau quá trình tập luyện để cơ thể trở lại trạng thái bình thường (EPOC) trong 7 ngày qua. Đồng hồ đo cho biết cường độ hiện tại của bạn là thấp, cao, hay nằm trong phạm vi tối ưu để duy trì hoặc cải thiện mức độ luyện tập. Phạm vi tối ưu được xác định dựa trên từng mức độ luyện tập và lịch sử luyện tập cá nhân. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

Sự tập trung cường độ luyện tập

Để tối đa hoá hiệu quả và tăng thể lực, tập luyện phải được phân bổ qua ba hạng mục: hiệu khí thấp, hiệu khí cao, và yếm khí. Sự tập trung cường độ tập luyện cho bạn thấy mức tập luyện hiện tại ở từng hạng mục và đưa ra mục tiêu tập luyện. Sự tập trung cường độ tập luyện yêu cầu ít nhất 7 ngày tập luyện để xem cường độ tập luyện thấp, tối ưu, hay cao. Sau 4 tuần lịch sử tập luyện, ước lượng cường độ tập luyện sẽ có thêm thông tin mục tiêu chi tiết để giúp bạn cân bằng các hoạt động tập luyện.

Mục tiêu thấp: Cường độ tập luyện của bạn thấp hơn mức tối ưu ở tất cả các loại cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

Thiếu hụt hiệu khí thấp: Cố gắng thêm nhiều hoạt động hiệu khí thấp hơn để mang sự hồi phục và cân bằng cho các hoạt động cường độ cao hơn.

Thiếu hụt hiệu khí cao: Cố gắng thêm vài hoạt động hiệu khí cao để giúp cải thiện ngưỡng lactat và VO2 tối đa theo thời gian.

Thiếu hụt kỵ khí: Cố gắng thêm một vài hoạt động kỵ khí cường độ cao để cải thiện tốc độ và khả năng kỵ khí theo thời gian.

Cân bằng: Cường độ tập luyện được cân bằng và mang lại lợi ích thể lực toàn diện khi bạn tiếp tục tập luyện.

Sự tập trung hiệu khí thấp: Cường độ tập luyện hầu như là hoạt động hiệu khí thấp. Điều này cung cấp một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các bài tập cường độ cao hơn.

Sự tập trung hiệu khí cao: Cường độ tập luyện hầu như là hoạt động hiệu khí cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng lactat, VO2 tối đa, và sức bền.

Sự tập trung kỵ khí: Cường độ tập luyện hầu như là hoạt động có cường độ cao. Điều này giúp tăng thể lực nhanh, nhưng nên được cân bằng với các hoạt động hiệu khí thấp.

Above Targets: Cường độ tập luyện của bạn cao hơn mức tối ưu, và bạn nên cân nhắc cân bằng lại thời lượng và tần suất tập luyện của bạn.

Thời gian phục hồi

Có thể sử dụng thiết bị Garmin với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

LƯU Ý: Tính năng đề xuất thời gian phục hồi sử dụng ước tính VO2 tối đa và có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất của bạn.

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo.

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 26*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 27*).

- 1 Bắt đầu chạy.
- 2 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.

Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày.

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tình trạng tập luyện và chọn **▲** để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

Nếu đang luyện tập với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực, bạn có thể kiểm tra giá trị nhịp tim phục hồi sau mỗi hoạt động. Nhịp tim phục hồi là sự chênh lệch giữa nhịp tim khi luyện tập và nhịp tim hai phút sau khi dừng luyện tập. Ví dụ, sau lần chạy luyện tập thông thường, bạn dừng thiết bị bấm giờ. Nhịp tim của bạn là 140 nhịp/phút. Sau hai phút không hoạt động hoặc thả lỏng, nhịp tim là 90 nhịp/phút. Nhịp tim phục hồi là 50 nhịp/phút (140 trừ đi 90). Một số nghiên cứu đã liên hệ nhịp tim phục hồi với sức khỏe tim mạch. Con số cao hơn thường cho biết tim khỏe hơn.

MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên dừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi. Có thể lưu hoặc loại bỏ hoạt động sau khi giá trị này xuất hiện.

Năng lượng 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 Năng lượng 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 Năng lượng 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 Năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu Năng lượng cơ thể, trang 25*).

Xem công cụ Năng lượng cơ thể

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

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ Năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 42*).

- 2 Chọn **▲** để xem biểu đồ kết hợp về Năng lượng 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 hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.

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

Mẹo để cải thiện dữ liệu Năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức Năng lượng 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 làm tăng Năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến Năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến Năng lượng cơ thể của bạn.

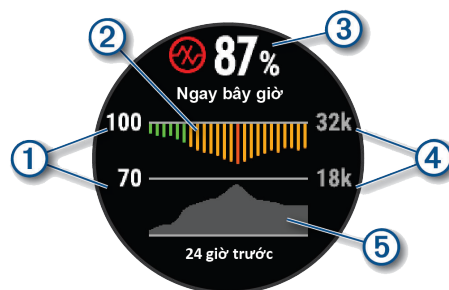
Thiết bị đo nồng độ oxy

Thiết bị fēnix có một máy đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn. Biết được độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể của bạn thích nghi với độ cao cho môn thể thao và thám hiểm núi cao như thế nào.

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy theo phương pháp thủ công bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu (*Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy, trang 26*). Bạn cũng có thể bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày (*Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày, trang 26*). Khi bạn vẫn đứng yên, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và chiều cao của bạn. Đặc trưng chiều cao thể hiện các chỉ số oxy bão hòa trong máu của bạn đang thay đổi như thế nào, liên quan đến chiều cao của bạn.

Trên thiết bị, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.

Để biết thêm thông tin về độ chính xác của chỉ số đo nồng độ oxy, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.




①	Tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy.
②	Biểu đồ về số đo bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua.
③	Số đo bão hòa oxy gần đây nhất của bạn.
④	Thang đo chiều cao.
⑤	Biểu đồ số đo chiều cao của bạn trong 24 giờ qua.

Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu một cách thủ công bằng cách xem công cụ đo oxy bão hòa trong máu. Công cụ hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua

LƯU Ý: Khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu lần đầu tiên, thiết bị phải có tín hiệu vệ tinh để xác định độ cao của bạn. Bạn nên đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 2 Duy trì trạng thái đứng yên trong tối đa 30 giây.
LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo thiết bị ở vị trí tim khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 3 Nhấn  để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày

- 1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, hãy giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Thích nghi > Cả ngày**.
Thiết bị tự động phân tích độ bão hòa oxy của bạn trong suốt cả ngày, khi bạn không di chuyển.
LƯU Ý: Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.

Bật chế độ thích nghi khí hậu thủ công

- 1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, hãy giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Thích nghi > Thủ công**.
Thiết bị bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy

Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo nồng độ oxy

Bạn có thể cài đặt thiết bị của mình để liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ.

LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.

- 1 Từ công cụ đo nồng độ oxy, hãy giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu khi ngủ > Bật**.

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxy không ổn định

Nếu dữ liệu đo nồng độ oxy là thất thường hoặc không xuất hiện, bạn có thể thử các mẹo này

- Duy trì trạng thái tĩnh trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Luyện tập

Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, vùng nhịp tim và thiết lập vùng công suất của bạn. Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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 thể lực 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 27*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 27*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Đối 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.

Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ thể thao, như chạy bộ, đạp xe và bơi lội. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.

3 Chọn **Nh.t tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.

Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 19*).

4 Chọn **Ngưỡng lactat > Nhập thủ công**, và nhập nhịp tim theo ngưỡng lactate.

Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactat (*Ngưỡng lactate, trang 22*). Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 19*).

5 Chọn **Nhịp tim khi nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.

Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.

6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
- Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
- Chọn **%HRR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm dự phòng nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ đi nhịp tim lúc nghỉ ngơi).
- Chọn **%Ngưỡng lactate** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactat.

8 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

9 Chọn **Thêm nhịp tim cho môn thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).

10 Lặp lại bước để thêm các vùng nhịp tim cho môn thể thao (tùy chọn).

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 26*).

- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

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 hiếu khí 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	Kỵ khí và độ bền cơ bắp, tăng công suất

Thiết lập vùng công suất

Các giá trị dành cho các vùng là giá trị mặc định dựa vào giới tính, cân nặng và lực trung bình và có thể không khớp với khả năng cá nhân. Nếu bạn biết giá trị ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn có thể nhập giá trị đó và cho phép phần mềm tự động tính vùng lực. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Vùng lực > Dựa trên**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
- Chọn **% FTP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

4 Chọn **FTP**, và nhập giá trị FTP.

5 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

6 Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công

suất tối thiểu.

Theo dõi hoạt động

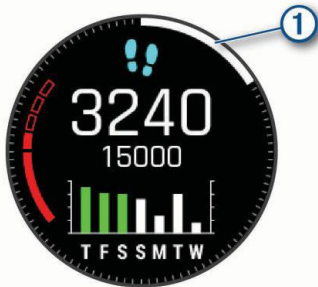
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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.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 46*).

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. 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. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ.

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 cảnh báo,

ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 28*)

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 (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect, trang 12*).
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, báo âm thanh 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 Trong khi ngủ trong cài đặt hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường (*Thiết lập hệ thống, trang 46*).

- 1 Giữ LIGHT.
- 2 Chọn ☾.

Số phút tập luyện tích cực

Để nâng cao sức khỏe, 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 fēnix tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim trung bình lúc nghỉ ngơi của bạn. Nếu nhịp tim tụt, 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.

Garmin Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt

động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và độ chính xác, bạn có thể ghi lại hoạt động đã tính giờ trên thiết bị của bạn.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ **MENU**, và chọn **Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Cảnh báo 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 46*).

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

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ.

Đo nồng độ oxy trong máu khi ngủ: Cho phép thiết bị của bạn ghi lại chỉ số đo nồng độ oxy trong khi bạn ngủ tối đa là bốn giờ.

Tắt theo dõi hoạt động

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt**.


Bài 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.


Tuần thủ tập luyện từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 11*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect.
 - Truy cập connect.garmin.com.
- 2 Tạo và lưu hoạt động luyện tập mới.
- 3 Chọn  hoặc **Gửi Tới Thiết Bị**.
- 4 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, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.

4 Chọn **Tập luyện > Luyện tập của tôi**.

5 Chọn hoạt động luyện tập.

LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.

6 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

7 Chọn  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 công cụ lịch. 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.

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 11*), bạn phải kết nối thiết bị fēnix với thiết bị di động tương thích


- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 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.

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 fēnix của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện 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 Coach.
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 .
- 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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Không giới hạn**.
MẸO: Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho luyện tập và chọn **✓**.
- 7 Nhấn **BACK**.
- 8 Chọn **Nghỉ ngơi > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Không giới hạn**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn **✓**.
- 11 Nhấn **BACK**.
- 12 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, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Nhấn **▲** để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn **LAP** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 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

- Bất cứ lúc nào, hãy chọn **V.ch** để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất các khoảng thời gian giải lao và nghỉ ngơi, hãy chọn **V.ch** để kết thúc quá trình tập luyện và chuyển đổi quãng thời gian sang bộ hẹn

giờ có thể được sử dụng để hạ nhiệt.

- Chọn **▲** 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.

Cung đường

Có thể gửi các phần hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi phần hoạt động được lưu vào thiết bị, bạn có thể thi đua với phần hoạt động đó, cố gắng bằng hoặc vượt qua thành tích cá nhân hoặc những người tham gia khác đã đua với phần hoạt động đó.

LƯU Ý: Khi tải xuống hành trình từ tài khoản Garmin Connect, bạn có thể tải xuống tất cả các phân đoạn sẵn có trong hành trình.

Đoạn Đường Strava

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị fēnix của bạn. Đi theo đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với những lần đạp xe trước, bạn bè của bạn và những vận động viên chuyên nghiệp đã đạp cùng đoạn đường đó.

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập công cụ các đoạn đường trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập www.strava.com.

Thông tin trong hướng dẫn này áp dụng cho cả đoạn đường Garmin Connect và đoạn đường Strava.

Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Cung đường**.
- 5 Chọn đoạn đường.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
 - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

Đua trên đoạn đường

Các đoạn đường là hành trình đua ảo. Bạn có thể đua một đoạn đường và so sánh hiệu suất của bạn với các hoạt động trước đó, hiệu suất của những người khác, các kết nối trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

LƯU Ý: Nếu tài khoản Garmin Connect và tài khoản Strava của bạn liên kết với nhau, hoạt động của bạn được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.

3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.


4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Cài đặt cung đường để điều chỉnh tự động

Bạn có thể cài đặt thiết bị để tự động điều chỉnh thời gian đua đến đích của cung đường dựa trên hiệu suất của bạn trong cung đường đó.

LƯU Ý: Cài đặt này được bật cho tất cả các phần theo mặc định.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Cung đường > Nỗ lực tự động**.

Sử dụng Đối thủ ảo


Đối thủ ảo là công cụ luyện tập được thiết kế để giúp bạn đạt được mục tiêu. Có thể thiết lập nhịp độ cho Đối thủ ảo và đua với nó.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).
- 9 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

Tính năng mục tiêu luyện tập hoạt động cùng với tính tăng Đối tác ảo nên bạn có thể luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, thiết bị cho bạn biết phản hồi theo thời gian thực về việc bạn sắp đạt được mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thiết lập mục tiêu**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục

tiêu quãng đường và thời gian.

- Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

Màn hình mục tiêu luyện tập xuất hiện và hiển thị thời gian hoàn tất ước tính. Thời gian hoàn tất ước tính dựa trên hiệu suất hiện tại và thời gian còn lại.

- 6 Nhấn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.


Hủy mục tiêu luyện tập



- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hủy mục tiêu > Có**.

Thi đua với hoạt động trước

Bạn có thể thi đua với hoạt động được ghi lại hoặc được tải về trước đó. Tính năng này hoạt động cùng với tính năng Đối tác ảo để bạn có thể nhìn thấy bạn đã vượt qua hoặc chậm hơn bao xa trong khi hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Đua với một hoạt động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
 - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Chọn hoạt động.

Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Chọn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

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 nhanh nhất trong các quãng đường đua thông thường và lần chạy, đạp xe hoặc bơi dài nhất.

LƯU Ý: Đối với đạp xe, thành tích cá nhân cũng bao gồm độ dốc cao nhất và công suất cao nhất (cần dụng cụ đo công suất).

Xem thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 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 **MENU**.
- 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.

Đồng hồ

Thiết lập báo động

Có thể thiết lập nhiều đồng hồ báo thức. Có thể thiết lập mỗi đồng hồ báo thức reo lên một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình báo thức.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt báo thức lần đầu tiên, hãy chọn **Đặt báo thức**.
 - Để đặt báo thức bổ sung, nhấn **▲** và chọn **Thêm báo thức**.
- 5 Nhập giờ báo thức.
- 6 Nếu cần thiết, chọn báo thức và chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
 - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo thức.
 - Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại.
 - Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
 - Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.
 - Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức.

Xóa báo động

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình báo thức.
- 4 Nhấn **▲**.
- 5 Chọn báo động.
- 6 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình đồng hồ bấm giờ.
- 4 Chọn **Đặt hẹn giờ nhanh**.
- 5 Nhập thời gian.
- 6 Nếu cần thiết, nhấn **MENU**, và chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Khởi động lại > Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
 - Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 7 Nhấn **▲** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Lưu đồng hồ bấm giờ nhanh

Bạn có thể thiết lập thành 10 đồng hồ bấm giờ riêng biệt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình đồng hồ bấm giờ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt đồng hồ bấm giờ nhanh lần đầu tiên, hãy chọn **Đặt đồng hồ bấm giờ nhanh**, nhập thời gian, nhấn **MENU** và chọn **Lưu đồng hồ bấm giờ**.
 - Để lưu thêm đồng hồ bấm giờ nhanh, nhấn **▲**, chọn **Thêm đồng hồ bấm giờ** và nhập thời gian.

Xóa đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình đồng hồ bấm giờ.
- 4 Nhấn **▲**.
- 5 Chọn đồng hồ bấm giờ.
- 6 Nhấn **MENU**.
- 7 Chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình đồng hồ bấm giờ.
- 4 Nhấn **▲**.
- 5 Nhấn **▲** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

- 6 Nhấn **LAP** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



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

- 7 Nhấn **▲** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 8 Chọn một tùy chọn:
- Để đặt lại cả hai đồng hồ bấm giờ, nhấn **DOWN**.
 - Để xem lại đồng hồ bấm giờ từng vòng, nhấn **MENU** và chọn **Xem lại**.
 - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, nhấn **MENU** và chọn **Lưu hoạt động**.
 - Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **MENU** và chọn **Hoàn tất**.

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày trong các múi giờ bổ sung trên Alt. Tiện ích múi giờ. Bạn có thể thêm tối đa bốn múi giờ thay thế.

LƯU Ý: Bạn có thể cần phải thêm Alt. Vòng lặp công cụ múi giờ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình múi giờ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt múi giờ lần đầu tiên, hãy chọn **Đặt múi giờ > Thêm vùng**.
 - Để đặt múi giờ bổ sung, nhấn **▲** và chọn **Thêm vùng**.
- 5 Chọn múi giờ.
- 6 Nếu cần, đổi tên vùng.

Điều hướng

Lưu địa điểm

Có thể lưu địa điểm hiện tại của bạn để điều hướng quay về điểm này sau đó.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 43*).

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **📍**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

Có thể xóa địa điểm đã lưu hoặc hiệu chỉnh tên, độ cao và thông tin địa điểm.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Đã lưu địa điểm**.
- 3 Chọn địa điểm đã lưu.
- 4 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

Chiếu tọa độ điểm

Có thể tạo vị trí mới bằng cách chiếu quang đường và góc phương vị từ vị trí hiện tại đến vị trí mới.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm ứng dụng Project Wpt. vào danh sách các hoạt động và ứng dụng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Tọa độ chiếu**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 4 Nhấn **▲**.
- 5 Nhấn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 6 Nhấn **UP** để nhập quang đường.
- 7 Nhấn **X** để lưu.

Tọa độ điểm đã chiếu được lưu với tên mặc định.

Điều hướng đến điểm đích

Có thể sử dụng thiết bị để điều hướng đến điểm đích hoặc theo dõi hướng đi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng**.
- 5 Chọn danh mục.
- 6 Đáp lại lời nhắc trên màn hình để chọn điểm đích.
- 7 Chọn **Đi đến**.
Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 8 Nhấn **▲** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến Điểm quan tâm

Nếu dữ liệu bản đồ cài đặt trên thiết bị của bạn bao gồm các điểm quan tâm, bạn có thể điều hướng đến đó.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Điểm quan tâm**, và chọn một danh mục.
Danh sách các điểm quan tâm gần vị trí hiện tại của bạn xuất hiện.
- 5 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.
 - Để tìm kiếm một địa điểm khác gần đó, chọn **Tim kiếm gần**, và chọn một địa điểm.
 - Để tìm kiếm một điểm quan tâm theo tên, chọn

Tim kiếm theo vân, nhập tên, chọn **Tim kiếm gần**, và chọn một địa điểm.

- 6 Chọn điểm quan tâm từ kết quả tìm kiếm.
- 7 Chọn **Tiếp tục**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **▲** để bắt đầu điều hướng.

Điểm quan tâm

Điểm quan tâm là địa điểm bạn cảm thấy có ích hoặc thú vị. Điểm quan tâm được sắp xếp theo loại và có thể bao gồm các điểm du lịch phổ biến như trạm xăng, nhà hàng, khách sạn và các điểm vui chơi giải trí.

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình > Tạo mới**.
- 5 Nhập tên cho hành trình và chọn **✓**.
- 6 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
- 8 Nếu cần, lặp lại bước 6 và 7.
- 9 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 10 Nhấn **▲** để bắt đầu điều hướng.

Tạo hành trình

Thiết bị có thể tạo hành trình khứ hồi dựa trên quãng đường xác định và hướng của điều hướng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Chạy** hay **Xe đạp**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình khứ hồi**.
- 5 Nhập tổng quãng đường cho hành trình.
- 6 Chọn hướng hành trình.
Thiết bị tạo tới ba hướng đi. Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem các hướng đi.
- 7 Nhấn **▲** để chọn một hướng đi.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Tiếp tục**
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem danh sách về các chỗ rẽ trong hành trình, chọn **Lần lượt**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
 - Để lưu hành trình, hãy chọn **Lưu**.
 - Để xem danh sách đường dốc của hành trình, hãy chọn **Xem bước leo**.

Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi

Có thể lưu vị trí người rơi (MOB), và bắt đầu điều hướng

tự động quay về vị trí đó.

MEO: Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 47*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > MOB cuối**.
Xuất hiện thông tin điều hướng.

Điều hướng với Sight 'N Go

Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, khóa theo hướng đó, sau đó điều hướng đến đối tượng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Sight 'N Go**.
- 5 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và nhấn **▲**.
Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 6 Nhấn **▲** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong suốt hoạt động

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi. Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Nếu bạn không có bản đồ hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để dẫn đường trở lại điểm bắt đầu của hoạt động theo đường thẳng.
 - Nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động bằng cách sử dụng tính năng dẫn đường chi tiết.



Vị trí hiện tại của bạn **①**, đường phải đi theo **②**, và điểm đến của bạn **③** xuất hiện trên bản đồ.

Xem hướng tuyến đường

Bạn có thể xem danh sách hướng tuyến đường của

bạn theo từng ngã rẽ.

- 1 Khi điều hướng tuyến đường, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lần lượt**.
Danh sách các hướng theo từng ngã rẽ xuất hiện.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem các hướng bổ sung.

Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu của một hoạt động đã lưu theo một đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi. Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **▲**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Các hoạt động**.
- 5 Chọn một hoạt động.
- 6 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Nếu bạn không có bản đồ hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để dẫn đường trở lại điểm bắt đầu của hoạt động theo đường thẳng.
 - Nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động bằng cách sử dụng tính năng dẫn đường chi tiết.

Dẫn đường chi tiết giúp bạn điều hướng đến điểm bắt đầu của hoạt động đã lưu cuối cùng nếu bạn có bản đồ được hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp. Một dòng sẽ xuất hiện trên bản đồ từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm bắt đầu của hoạt động lưu cuối cùng nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp

LƯU Ý: Bạn có thể khởi động bộ hẹn giờ để ngăn thiết bị từ định thời gian ra chế độ xem.

- 7 Nhấn **DOWN** để xem la bàn (tùy chọn).
Mũi tên chỉ về phía điểm xuất phát của bạn.

Dừng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Dừng điều hướng**.

Bản đồ

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn bản đồ và có thể hiển thị một số loại dữ liệu bản đồ Garmin, bao gồm các đường bao địa hình, các điểm ưa thích gần đó, các bản đồ khu nghỉ dưỡng trượt tuyết và các sân golf.

Để mua thêm dữ liệu bản đồ và xem thông tin tương thích, hãy truy cập Garmin.com/maps.

▲ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến điểm đến, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường gạch trên bản đồ.

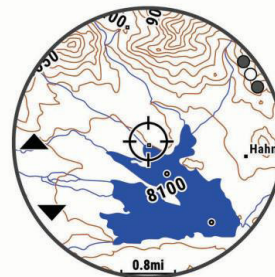
Xem sơ đồ

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình bản đồ.
- 3 Giữ **MENU**, và chọn tùy chọn:
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **Pan/Zoom**.
MẸO: Bạn có thể nhấn **▲** để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ. Bạn có thể giữ **▲** để chọn điểm được chỉ chữ thập chỉ đến.
 - Để xem các điểm quan tâm gần đó và tọa độ điểm, chọn **Xung quanh tôi**.

Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ

Bạn có thể chọn địa điểm bất kỳ trên bản đồ. Bạn có thể lưu địa điểm hoặc bắt đầu điều hướng đến đó.

- 1 Từ bản đồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Pan/Zoom**.
Điều khiển và chữ thập xuất hiện trên bản đồ.



- 3 Quét và phóng to thu nhỏ bản đồ đến tâm của địa điểm trong chữ thập.
- 4 Giữ **▲** để chọn điểm được chỉ định bởi chữ thập.
- 5 Nếu cần, chọn điểm ưa thích gần đó.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem lại**.

Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi

Bạn có thể sử dụng tính năng xung quanh tôi để điều hướng đến các điểm quan tâm và tọa độ gần đó.

LƯU Ý: Dữ liệu bản đồ cài đặt trên thiết bị của bạn phải bao gồm các điểm quan tâm để bạn có thể điều hướng đến đó.

- 1 Từ bản đồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Xung quanh tôi**.
Các biểu tượng chỉ điểm quan tâm và tọa độ xuất hiện trên bản đồ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một phần của bản đồ.
- 4 Nhấn **▲**.
Danh sách các điểm quan tâm và tọa độ trong phần được làm nổi bật trên bản đồ xuất hiện.

- 5 Chọn một địa điểm.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
 - Để xem địa điểm trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem lại**.

Thay đổi hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu bản đồ được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Ví dụ, các hình nền bản đồ với độ tương phản cao cung cấp tầm nhìn tốt hơn trong các môi trường khắc nghiệt và các hình nền bản đồ cho hoạt động cụ thể hiển thị nhanh dữ liệu bản đồ quan trọng nhất.

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.
- 5 Chọn một tùy chọn.

La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 44*). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể nhấn **▲** từ công cụ la bàn.

Cài đặt hướng la bàn

- 1 Từ công cụ la bàn, nhấn **▲**.
- 2 Chọn **Khóa hướng đi đến**.
- 3 Chỉ phần trên của đồng hồ về phía hành trình của bạn và nhấn **▲**.

Khi bạn đi chệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và mức độ sai lệch.

Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế

Thiết bị bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Thiết bị liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 44*). Bạn có thể nhấn **▲** từ các công cụ cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

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.

Sử dụng 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 (*Công cụ, trang 41*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả các phân tích**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Về hiệu quả luyện tập, trang 21*).
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 36*).
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng chạy**.
 - Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
 - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Lịch sử nhiều môn thể thao

Thiết bị lưu trữ tóm tắt chung về hoạt động gồm nhiều môn thể thao, bao gồm tổng quãng đường, thời gian, lượng calo và dữ liệu phụ kiện tùy chọn. Thiết bị cũng phân chia dữ liệu hoạt động cho mỗi phần và sự chuyển tiếp môn thể thao để bạn có thể so sánh hoạt động luyện tập tương tự và theo dõi bạn đã di chuyển nhanh thế nào thông qua sự chuyển tiếp. Lịch sử chuyển tiếp bao gồm quãng đường, thời gian, tốc độ trung bình và lượng calo.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Việc xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Nhịp Tim**.

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 **MENU**.
- 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.

Sử dụng đồng hồ đo hành trình

Đồng hồ đo hành trình tự động ghi lại tổng dữ liệu quãng đường đã đi, độ cao đạt được và thời gian hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng > Đồng hồ đo hành trình**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 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 số** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.**LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập hoạt động và ứng dụng

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi ứng dụng hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng báo động và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động.

Khoảng cách 3D: Tính quãng đường đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất (**Tốc độ 3D và Quãng đường, trang 40**).

Màu nhấn: Thiết lập màu nhấn của mỗi hoạt động để giúp nhận dạng hoạt động nào đang hoạt động.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động.

Leo tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao.

Vòng chạy tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (**Vòng chạy tự động, trang 39**).

Dừng tự động: Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định (**Kích hoạt Auto Pause®, trang 40**).

Chạy tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.

Cuộn tự động: Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (**Sử dụng cuộn tự động, trang 40**).

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự khởi động và

dừng tập thể dục trong khi hoạt động rèn luyện sức mạnh

Màu nền: Thiết lập màu nền của mỗi hoạt động thành đen hoặc trắng.

Số to: Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình thông tin lỗ golf.

Tính năng ClimbPro: Hiển thị màn hình lập kế hoạch và giám sát tăng dần trong khi điều hướng.

Nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện cú đánh trong khi chơi golf.

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ đếm thời gian ngược cho khoảng thời gian bơi.

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38**).

Khoảng cách Driver: Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển trong cú đánh driver trong khi chơi golf.

Hiệu chỉnh Cân nặng: Cho phép bạn thêm cân nặng sử dụng để cài đặt tập luyện trong hoạt động tìm mạch hoặc luyện tập sức bền.

Khoảng cách golf: Đặt đơn vị đo được sử dụng trong khi chơi golf.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS. (**Thay đổi thiết lập GPS, trang 41**).

Ghi điểm chấp: Cho phép ghi điểm chấp trong khi chơi golf. Tùy chọn Điểm chấp nội bộ cho phép bạn nhập số nét được trừ vào tổng số điểm của bạn. Tùy chọn Chỉ số/Độ dốc cho phép bạn nhập điểm chấp và xếp hạng độ dốc của sân để thiết bị có thể tính điểm chấp sân. Khi bạn bật tùy chọn điểm chấp, bạn có thể điều chỉnh giá trị điểm chấp.

Phím vòng hoạt động: Cho phép ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động.

Phím khóa: Khóa phím trong các hoạt động nhiều môn thể thao để tránh việc vô tình nhấn phải các phím.

Bản đồ: Đặt các tùy chọn hiển thị cho màn hình dữ liệu bản đồ cho hoạt động (**Thiết lập bản đồ hoạt động, trang 39**).

Máy đánh nhịp: Phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn (**Sử dụng máy đánh nhịp, trang 5**).

Kích cỡ hồ bơi: Thiết lập chiều dài hồ bơi để bơi ở hồ bơi.

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho hoạt động (**Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 41**).

Thời khoảng ghi: Đặt tần suất ghi lại các điểm theo dõi trong suốt hành trình (**Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi, trang 9**).

Ghi sau hoàng hôn: Đặt thiết bị để ghi lại các điểm theo dõi sau hoàng hôn trong suốt hành trình.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Lặp lại: Bật tùy chọn lặp lại cho hoạt động nhiều môn thể thao. Ví dụ, có thể sử dụng tùy chọn này cho các hoạt động bao gồm nhiều sự chuyển tiếp như chạy và bơi.

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại thiết lập hoạt động.

Tuyến đường: Đặt các tùy chọn để tính toán các tuyến cho hoạt động (*Thiết lập định tuyến, trang 39*).

Ghi điểm: Cho phép hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng gôn. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Phương thức tính điểm: Đặt phương thức tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.

Báo động đoạn đường: Kích hoạt nhắc nhở cho bạn biết các đoạn đường đang đến.

Theo dõi thống kê: Cho phép theo dõi thống kê khi chơi gôn.

Phát hiện kiểu bơi: Giúp phát hiện kiểu bơi khi bơi ở hồ bơi.

Chế độ giải đấu: Vô hiệu hóa các tính năng không được phép trong các giải đấu có thưởng phạt.

Chuyển: Cho phép chuyển tiếp các hoạt động nhiều môn thể thao.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể hiển thị, ẩn và thay đổi bố cục và nội dung màn hình dữ liệu cho mỗi hoạt động.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.

6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- Chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
- Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
- Chọn **Gỡ bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

8 Nếu cần, chọn **Thêm mục mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ vào hoạt động

Có thể thêm bản đồ vào vòng lặp màn hình dữ liệu cho hoạt động.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Bản đồ**.

Cảnh báo

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể, nhận biết rõ hơn về môi trường và điều hướng đến điểm đến. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

Cảnh báo sự kiện: Cảnh báo sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để cảnh báo khi bạn đạt được độ cao xác định.

Cảnh báo phạm vi: Cảnh báo phạm vi thông báo cho bạn biết mỗi khi thiết bị cao hơn hoặc thấp hơn giá trị phạm vi xác định. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị cảnh báo khi nhịp tim của bạn thấp hơn 60 nhịp và trên 210 bpm trong một phút (bpm).

Cảnh báo định kỳ: Cảnh báo định kỳ thông báo từng lần thiết bị ghi chép trị số hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để cảnh báo mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Giường chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số giường chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện hữu hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Nâng cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem Đối với vùng nhịp tim, trang 26 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 27 .
Tốc Độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nguồn	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể định giờ nghỉ đi bộ tại các khoảng định kỳ.

Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Cảnh báo**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mục mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để chiếu hình báo động hiện tại.
- Nếu cần, chọn loại báo động.
- Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- Nếu cần, hãy bật báo động.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với cảnh báo phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

Thiết lập bản đồ hoạt động

Bạn có thể tùy chỉnh sự hiển thị của màn hình dữ liệu bản đồ cho mỗi hành động.

Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Bản đồ**.

Lập cấu hình bản đồ: Hiện hoặc ẩn dữ liệu từ các sản phẩm bản đồ được cài đặt.

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Tùy chọn hệ thống sử dụng các tùy chọn từ thiết lập bản đồ hệ thống (*Hình nền bản đồ, trang 45*).

Sử dụng hệ thống Thiết lập: Cho phép thiết bị sử dụng các ưu tiên từ thiết lập bản đồ hệ thống.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn Hướng Bắc phía trên hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Theo dõi lên trên hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Sử dụng Vị trí: Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

Thu phóng tự động: Tự động chọn mức phóng to thu nhỏ để sử dụng tối ưu bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải phóng to hoặc thu nhỏ bằng tay.

Theo dõi đường: Khóa biểu tượng vị trí thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, so với đường gần nhất.

Nhật ký theo dõi: Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

Màu theo dõi: Thay đổi màu nhật ký theo dõi.

Chi tiết: Thiết lập lượng chi tiết hiện trên bản đồ. Hiện nhiều chi tiết hơn có thể khiến việc vẽ lại bản đồ chậm hơn.

Bến du thuyền: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải (*Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 45*).

Vẽ đoạn đường: Hiện thị hoặc ẩn phân khúc, dưới dạng đường màu trên bản đồ.

Vẽ đường đồng mức: Hiện thị hoặc ẩn các đường đồng mức trên bản đồ.

Thiết lập định tuyến

Bạn có thể thay đổi thiết lập định tuyến để tùy chỉnh cách thiết bị tính toán các tuyến đường cho mỗi hoạt động.

Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Định tuyến**.

H.động: Thiết lập một hoạt động cho định tuyến. Thiết bị tính toán tối ưu hóa các tuyến đường cho loại hoạt động bạn đang thực hiện.

Định tuyến mức độ phổ biến: Tính toán các tuyến đường dựa trên các chuyến chạy và chuyến đi phổ biến nhất từ Garmin Connect.

Hướng đi: Đặt cách bạn điều hướng các tuyến đường bằng thiết bị. Sử dụng tùy chọn "Theo tuyến đường" để điều hướng một tuyến đường chính xác như nó xuất hiện, mà không tính toán lại. Sử dụng tùy chọn "Sử dụng Bản đồ" để điều hướng một tuyến đường bằng cách sử dụng bản đồ có thể định tuyến và tính toán lại tuyến đường nếu bạn đi lạc khỏi tuyến đường.

Phương thức tính: Thiết lập phương pháp tính toán để giảm thiểu thời gian, quãng đường, hoặc đường dốc lên trong các tuyến đường.

Tránh: Thiết lập loại đường hay kiểu giao thông để tránh trên các tuyến đường.

Loại: Thiết lập trạng thái của kim chỉ xuất hiện trong khi định tuyến trực tiếp.

Vòng chạy tự động

Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

Có thể sử dụng Vòng hoạt động tự động để tự động đánh dấu vòng hoạt động ở khoảng cách cụ thể. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

- Giữ **MENU**.
- Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Vòng chạy tự động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vòng chạy tự động** để bật hoặc tắt Vòng hoạt động tự động.
 - Chọn **Khoảng cách tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng chạy, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng chạy đó. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 46*).

Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

Có thể tùy chỉnh một hoặc hai trường dữ liệu xuất hiện trong tin nhắn thông báo vòng hoạt động.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Vòng chạy tự động > Báo động vòng vận động**.
- 6 Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.
- 7 Chọn **Xem thử** (tùy chọn).

Kích hoạt Auto Pause®

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 đồng hồ bấm giờ tạm ngừng hoặc dừng lại.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Dừng tự động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
 - Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

Kích hoạt leo dốc tự động

Có thể sử dụng tính năng leo dốc tự động để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như leo dốc, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.

- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái**.
- 6 Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng**.

- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Màn hình chạy bộ** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi chạy.
 - Chọn **Màn hình leo trèo** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi leo dốc.
 - Chọn **Chuyển đổi màu** để thay đổi màu hiển thị khi thay đổi chế độ.
 - Chọn **Tốc độ dọc** để thiết lập tốc độ leo dốc theo thời gian.
 - Chọn **Chuyển đổi chế độ** để thiết lập thiết bị thay đổi chế độ nhanh chóng như thế nào.

LƯU Ý: Tùy chọn “Màn hình Hiện tại” cho phép bạn tự động chuyển sang màn hình cuối cùng bạn đang xem trước khi quá trình chuyển đổi leo tự động diễn ra.

Tốc độ 3D và Quãng đường

Có thể thiết lập tốc độ và quãng đường 3D để tính tốc độ hoặc quãng đường bằng cách sử dụng cả sự thay đổi độ cao và sự chuyển động ngang của bạn qua mặt đất. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như trượt tuyết, leo dốc, điều hướng, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

Bật và tắt phím vòng hoạt động

Có thể bật thiết lập Phím vòng hoạt động để ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động bằng cách sử dụng **VÒNG HOẠT ĐỘNG**. Có thể tắt thiết lập Phím vòng hoạt động để tránh ghi lại vòng hoạt động do vô tình nhấn phải phím trong khi hoạt động.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Phím vòng hoạt động**.

Trạng thái phím vòng hoạt động chuyển sang Bật hoặc Tắt dựa trên thiết lập hiện tại.

Sử dụng cuộn tự động

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **GPS**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
 - 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.
 - Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn ([UltraTrac, trang 41](#))

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS ([GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 41](#)).

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 thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

UltraTrac

Tính năng UltraTrac là thiết lập GPS ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn. Kích hoạt tính năng UltraTrac làm tăng thời gian sử dụng pin nhưng giảm chất lượng hoạt động được ghi lại. Bạn nên dùng tính năng UltraTrac cho những hoạt động yêu cầu thời gian sử dụng pin lâu hơn và những hoạt động mà việc cập nhật dữ liệu cảm biến thường xuyên ít quan trọng hơn.

Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng

Thiết lập thời gian chờ ảnh hưởng đến việc thiết bị duy trì ở chế độ luyện tập trong bao lâu, ví dụ, khi bạn đang chờ cuộc đua bắt đầu. Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng** để điều chỉnh thiết lập thời gian chờ cho hoạt động.

Bình thường: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 5 phút không hoạt động.

Kéo dài: Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế

độ kéo dài có thể dẫn đến thời gian sử dụng pin ngắn hơn giữa những lần sạc pin.

Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Sắp xếp lại**.
- 5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh vị trí của hoạt động trong danh sách ứng dụng.

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 42](#)).

ABC: Hiển thị thông tin dụng cụ đo độ cao, khí áp kế và la bàn được kết nối.

Múi giờ thay thế: Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung.

Năng lượng cơ thể: Hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ về mức Năng lượng 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.

Theo dõi chó: Hiển thị thông tin vị trí của chó khi bạn có thiết bị theo dõi chó tương thích được kết nối với thiết bị Fenix.

Số tầng đã leo: Theo dõi số tầng đã leo và tiến độ thực hiện so với mục tiêu của bạn.

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.

Golf: Hiển thị thông tin về vòng chơi golf mới nhất.

Chỉ số sức khỏe: Hiển thị một bản tóm tắt năng lượng về số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức Năng lượng 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.

Số phút hoạt động 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.

Kiểm soát inReach®: Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach được ghép đôi 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.

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

Điều khiển nghe nhạc: Cung cấp tính năng điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh hoặc nhạc có sẵn trên thiết bị.

Ngày của tôi: Hiển thị tóm tắt năng lượng về hoạt động hôm nay. Các số liệu bao gồm hoạt động được tính giờ, số phút vận động, số tầng đã leo, 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.

Hiệu suất: Hiển thị các phép đo hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và hiệu suất cuộc đua.

Độ bão hòa oxy: Hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn và biểu đồ các chỉ số của bạn.

Thông tin cảm biến: Hiển thị thông tin từ cảm biến bên trong hoặc cảm biến không dây được kết nối.

Cường độ năng lượng mặt trời: Hiển thị biểu đồ cường độ đầu vào năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua.

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 biểu đồ mức năng lượng. Bạn có thể thực hiện hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Bình minh và hoàng hôn: Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.

Trạng thái tập luyện: Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại và khối lượng tập luyện, cho bạn thấy mức độ tập luyện của bạn ảnh hưởng đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào.

Điều khiển VIRB: Giúp điều khiển máy quay khi đã kết nối thiết bị VIRB với thiết bị fēnix.

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

Thiết bị Xero™: Hiển thị thông tin vị trí laze khi bạn có thiết bị Xero tương thích được ghép đôi với thiết bị fēnix của bạn.

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 Giữ **MENU**.
- 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 **Gỡ 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.

inReach Remote

Chức năng inReach Remote cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị fēnix. Truy cập Garmin.com.vn/buy để mua thiết bị inReach.

Sử dụng inReach Remote

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng inReach Remote, bạn phải thêm công cụ inReach vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 42*).

- 1 Bật thiết bị inReach.
- 2 Trên đồng hồ fēnix của bạn, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ đồng hồ để xem công cụ inReach.
- 3 Nhấn **▲** để tìm kiếm thiết bị inReach của bạn.
- 4 Nhấn **▲** để ghép đôi thiết bị inReach của bạn.
- 5 Nhấn **▲**, và chọn một tùy chọn:
 - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**.
LƯU Ý: Bạn chỉ nên sử dụng chức năng SOS trong tình huống thực sự khẩn cấp.
 - Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản tin nhắn hoặc chọn tùy chọn văn bản nhanh.
 - Để gửi tin nhắn cài đặt sẵn, chọn **Send Preset** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
 - Để xem đồng hồ bấm giờ và quãng đường di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa VIRB cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn. Truy cập Garmin.com.vn/products/cameras/?cat=action_cameras để mua máy quay hành động VIRB.

Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thêm công cụ VIRB vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 42*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên đồng hồ fēnix của bạn, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy nhấn **▲** để ghép đôi đồng hồ fēnix với máy quay VIRB.
- 4 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi lại**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình fēnix.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
 - Để dừng việc ghi hình, nhấn **▲**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.

- Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Máy quay ở chế độ ngủ**.
- Để khởi động máy quay từ chế độ ngủ, hãy chọn **Khởi động máy quay**.
- Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thêm công cụ VIRB vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 42*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên đồng hồ fênix của bạn, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy nhấn **▲** để ghép đôi đồng hồ fênix với máy quay VIRB.
- 4 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay. Khi máy quay được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào các hoạt động.
- 5 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 6 Giữ **MENU**.
- 7 Chọn **VIRB**.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Timer Start/Stop**.

LƯU Ý: Tự động bắt đầu và dừng ghi hình khi bạn bắt đầu và dừng hoạt động.

 - Để điều khiển máy quay bằng cách sử dụng tùy chọn trình đơn, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Thủ công**.
 - Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi lại**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình fênix.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, nhấn **▲**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
 - Để chuyển máy quay sang chế độ ngủ, hãy chọn **Máy quay ở chế độ ngủ**.
 - Để khởi động máy quay từ chế độ ngủ, hãy chọn **Khởi động máy quay**.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và mộ 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, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ mức độ căng thẳng.

MẸO: Nếu bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số thể hiện mức

độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.

- 2 Nhấn **▲** để xem biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn trong bốn giờ qua.

Các thanh màu xanh cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng.

- 3 Để bắt đầu hoạt động hít thở, nhấn **DOWN > ▲** và thực hiện hoạt động hít thở trong vài phút.

Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi

Bạn có thể tùy chỉnh danh sách các số liệu được hiển thị trên công cụ Ngày của tôi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ **Ngày của tôi**.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Tùy chọn**.
- 4 Chọn các công tắc bật tắt để hiển thị hoặc ẩn từng số liệu.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn lối tắt trong trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều khiển**.
- 3 Chọn lối tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Gỡ bỏ** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mục mới** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

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

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 14*).

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mục mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **▲ > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được

tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.

6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn  > **Tùy chỉnh**.

7 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Mặt đồng hồ**.
- Để thay đổi môn thể thao cho đồng hồ đo trên mặt đồng hồ hiệu năng, chọn **Chọn môn thể thao**.
- Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
- Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
- Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
- Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
- Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
- Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập cảm biến

Thiết lập la bàn

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 44*).

Hiển thị: Thiết lập hướng hành trình trên la bàn là ký tự, độ hoặc milli-radian.

North Ref.: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 44*).

Chế độ: Thiết lập la bàn chỉ để sử dụng dữ liệu cảm biến điện tử (Bật), kết hợp GPS và dữ liệu cảm biến điện tử khi di chuyển (Tự động), hoặc chỉ dữ liệu GPS (Tắt).

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

CHÚ Ý

Hiệu chuẩn la bàn điện tử ngoài trời. Để cải thiện độ chính xác dẫn hướng, không đứng gần các đối tượng ảnh hưởng đến từ trường, như phương tiện giao thông, các tòa nhà và đường dây điện trên không.

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động theo mặc định. Nếu gặp phải trạng thái la bàn bất thường, ví dụ, sau khi di chuyển quãng đường dài hoặc sau khi thay đổi nhiệt độ khắc nghiệt, bạn có thể hiệu chuẩn thủ công la bàn.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong việc tính toán thông tin hướng hành trình.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > North Ref.**

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
- Để tự động thiết lập độ lệch từ cho vị trí của bạn, chọn **Có từ tính**.
- Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000o) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
- Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập dụng cụ đo độ cao

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn.

Hiệu chuẩn tự động: Cho phép dụng cụ đo độ cao tự hiệu chuẩn mỗi khi bật theo dõi GPS.

NÂNG CAO: Đặt đơn vị đo lường cho độ cao.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao bằng khí áp

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**, và chọn một tùy chọn.
- Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn > Có**.
- Để nhập độ cao hiện tại từ mô hình độ cao kỹ thuật số, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng DEM**.
- Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chuẩn: Cho phép bạn hiệu chỉnh thước đo cảm biến theo cách thủ công.

Sơ đồ: Thiết lập thang thời gian cho biểu đồ trong công cụ khí áp kế.

Báo động bão: Thiết lập tỉ lệ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Chế độ xem: Thiết lập cảm biến được sử dụng trong chế độ xem. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Dụng cụ đo độ cao khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự

thay đổi theo độ cao.

Áp suất: Đặt cách thiết bị hiển thị dữ liệu áp suất.

Hiệu chuẩn áp kế

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác hoặc áp suất mực nước biển chính xác.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhập độ cao hoặc áp suất mực nước biển hiện tại, chọn **Có**.
 - Hiệu chỉnh tự động từ mô hình kỹ thuật số cao, chọn **Sử dụng DEM**.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Cài đặt Vị trí Xero

Giữ **MENU**, và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Vị trí XERO**.

Trạng thái: Cho phép hiển thị thông tin vị trí laser từ một thiết bị tương thích đã ghép đôi với thiết bị Xero.

Phương thức chia sẻ: Cho phép bạn chia sẻ công khai thông tin vị trí laser hoặc phát riêng tư.

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện trong ứng dụng bản đồ và màn hình dữ liệu như thế nào.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ**.

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn (*Hình nền bản đồ, trang 45*).

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn Hướng Bắc phía trên hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Theo dõi lên trên hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Sử dụng Vị trí: Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

Thu phóng tự động: Tự động chọn mức phóng to thu nhỏ để sử dụng tối ưu bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải phóng to hoặc thu nhỏ bằng tay.

Theo dõi đường: Khóa biểu tượng vị trí, điều này sẽ thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, so với đường gần nhất.

Nhật ký theo dõi: Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

Màu theo dõi: Thay đổi màu nhật ký theo dõi.

Chi tiết: Thiết lập lượng chi tiết hiện trên bản đồ. Hiện nhiều chi tiết hơn có thể khiến việc vẽ lại bản đồ chậm hơn.

Hàng hải: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải (*Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 45*).

Vẽ đoạn đường: Hiện thị hoặc ẩn đoạn đường, dưới dạng đường màu trên bản đồ.

Vẽ đường đồng mức: Hiện thị hoặc ẩn các đường đồng mức trên bản đồ.

Hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.

Không bổ sung: Sử dụng các tùy chọn từ cài đặt bản đồ hệ thống, không bổ sung hình nền.

Bến du thuyền: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải.

Độ tương phản cao: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với độ tương phản cao hơn, để hiển thị tốt hơn trong môi trường khắc nghiệt.

Nền tối: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với nền tối, để nhìn rõ hơn vào ban đêm.

Khôi phục hình nền: Cho phép bạn khôi phục các hình nền bản đồ đã bị xóa khỏi thiết bị.

Cài đặt bản đồ hàng hải

Bạn có thể tùy chỉnh cách bản đồ xuất hiện ở chế độ hàng hải.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ > Hàng hải**.

Chế độ biểu đồ hàng hải: Bật biểu đồ hải lý khi hiển thị dữ liệu hàng hải. Tùy chọn này hiển thị nhiều tính năng bản đồ khác nhau về màu sắc để POI biển dễ đọc hơn và do đó bản đồ phản ánh sơ đồ vẽ của biểu đồ giấy.

Điểm độ sâu: Cho phép hiển thị chiều sâu trên bản đồ

Khu vực chiếu sáng của đèn: Hiện thị và thiết lập cấu hình cho sự xuất hiện của các phần ánh sáng trên biểu đồ.

Thiết lập biểu tượng: Đặt biểu tượng biểu đồ trong chế độ hàng hải. Tùy chọn chế độ hiển thị NOAA cho các biểu đồ Quản lý khí quyển và đại dương quốc gia. Danh mục quốc tế hiển thị các biểu tượng biểu đồ của Hiệp hội các nhà chức trách quốc tế về Ngọn hải đăng.

Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ

Nếu có nhiều bản đồ cài đặt trong thiết bị, bạn có thể chọn dữ liệu bản đồ để hiện lên bản đồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **(▲)**.
- 2 Chọn **Bản đồ**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn cài đặt bản đồ.
- 5 Chọn **Bản đồ > Lập cấu hình bản đồ**.
- 6 Chọn một bản đồ để kích hoạt công tắc bật tắt để hiện hoặc ẩn dữ liệu bản đồ.

Thiết lập điều hướng

Có thể tùy chỉnh các tính năng và giao diện bản đồ khi điều hướng tới một điểm đến.

Tùy chỉnh các tính năng bản đồ

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
 - Chọn **Hướng dẫn** để bật hoặc tắt màn hình hướng dẫn hiển thị hướng đi hoặc góc phương vị la bàn để đi theo trong khi điều hướng.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
 - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình

Có thể thiết lập chỉ báo hướng hành trình để hiện trên các trang dữ liệu khi đang điều hướng. Chỉ báo chỉ hướng đến hướng hành trình đích của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Chỉ báo hướng chuyển động**.

Thiết lập Thông báo điều hướng

Có thể đặt thông báo giúp điều hướng đến điểm đến của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
 - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
 - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lịch hướng**.
 - Để bật lời nhắc điều hướng từng chặng, chọn **Bật lời nhắc**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nếu cần thiết, nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn **✓**.

Cài đặt quản lý nguồn

Giữ **MENU**, và chọn **Quản lý nguồn**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 46*).

Chế độ nguồn: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong quá trình diễn ra hoạt động (*Tùy chỉnh chế độ nguồn, trang 46*).

Tỷ lệ phần trăm pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính thời lượng pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng số ngày hoặc giờ dự kiến.

Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở

chế độ đồng hồ.

Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý nguồn > Tiết kiệm pin**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ công suất thấp cập nhật một lần/phút.
 - Chọn **Nhạc** để tắt nghe nhạc từ đồng hồ của bạn.
 - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.
 - Chọn **Theo dõi hoạt động** để tắt theo dõi hoạt động cả ngày, bao gồm số bước, số tầng đã leo, số phút hoạt động tích cực, theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ.
 - Chọn **Nhịp tim Cổ tay** để tắt máy đo nhịp tim trên cổ tay.
 - Chọn **Máy đo oxy bão hòa trong máu** để tắt chế độ thích nghi cả ngày.
 - Chọn **Đèn nền** để tắt đèn nền.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với môi thay đổi cài đặt.

Tùy chỉnh chế độ nguồn

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số chế độ nguồn, cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh các chế độ nguồn hiện có và tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh mới.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý nguồn > Các chế độ nguồn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn chế độ nguồn để tùy chỉnh.
 - Chọn **Thêm mới** để tạo chế độ nguồn tùy chỉnh.
- 4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.
- 5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ nguồn cụ thể.

Ví dụ, bạn có thể cài đặt GPS hoặc ngắt kết nối với điện thoại đã được ghép đôi.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với môi thay đổi cài đặt.
- 6 Nếu cần, chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng chế độ nguồn tùy chỉnh.

Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống**.

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

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 41*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 47*).

Âm thanh: Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung.

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Trong khi ngủ 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.

Phím nhanh: Cho phép gán các lối tắt đến các phím thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 47*).

Khóa tự động: Cho phép khóa các phím tự động để các phím không bị nhấn. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các phím trong hoạt động được tính thời gian. Sử dụng tùy chọn Khi không hoạt động để khóa các phím khi không ghi lại hoạt động được tính thời gian.

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 48*).

Định dạng: Thiết lập các ưu tiên định dạng chung, như nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, bắt đầu tuần, và các định dạng vị trí địa lý và quy chuẩn.

Ghi dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

Chế độ USB: Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 52*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express.

Giới thiệu: Hiển thị thiết bị, phần mềm, giấy phép và thông tin quy định.

Các thiết lập thời gian

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

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

Đặt TG: Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

Thời Gian: Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như cảnh báo mặt trời mọc và mặt trời lặn, khi báo thức phát ra âm thanh, cài đặt số giờ hoặc số phút cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 47*).

Đồng bộ hóa thời gian: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ,

và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 47*).

Cài đặt Cảnh báo thời gian

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời Gian > Cảnh báo**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời Gian** và nhập thời gian.
- Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời Gian** và nhập thời gian.
- Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc mở ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại ghép đôi của bạn, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng khi không hoạt động.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời Gian > Time Sync**.

3 Đợi trong khi thiết bị kết nối với điện thoại ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 52*).

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** để chuyển nguồn.

Thay đổi thiết lập đèn nền

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Đèn nền**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Khi hoạt động**.
- Chọn **Chế độ xem**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Các phím** để bật đèn nền cho các lần nhấn phím.
- Chọn **Cảnh báo** để bật đèn nền cho báo thức
- Chọn **Chuyển động** 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.
- Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của đèn nền.

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ từng phím và tổ hợp phím.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Phím nhanh**.

3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.

4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

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 cấp phép.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng do FCC cấp hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể được sử dụng với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth không dây. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua các cảm biến tùy chọn, hãy truy cập Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi cảm biến không dây của bạn

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với thiết bị của mình bằng công nghệ ANT + hoặc Bluetooth, 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 bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Nếu bạn đang kết nối máy đo nhịp tim, hãy đeo máy đo nhịp tim.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.
LƯU Ý: Giữ khoảng cách 10m với các cảm biến không dây khác trong khi đang kết nối.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
 - 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.

Chế độ màn hình mở rộng

Bạn có thể sử dụng chế độ Màn hình mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ thiết bị fēnix của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe hoặc ba môn phối hợp. Xem hướng dẫn sử dụng Edge của bạn để biết thêm thông tin.

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

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

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 59*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập Garmin.com.vn/products/intosports để xem danh sách các cảm biến ANT+ tương thích với thiết bị (như Vector).
- Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn sử dụng cho dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng công suất trùng khớp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng công suất, trang 27*).
- Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động, trang 32*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38*).

Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano® Di2™, bạn phải kết nối chúng với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 48*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38*). Thiết bị fēnix hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Nhận biết tình hình

Thiết bị fēnix có thể được dùng với thiết bị Varia Vision, đèn xe đạp thông minh Varia và radar cảnh báo va chạm để nâng cao khả năng nhận biết tình hình. Xem hướng dẫn sử dụng của thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

LƯU Ý: Bạn có thể cần cập nhật phần mềm fēnix trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 12*).

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. Còn khoảng năm giờ để duy trì thời lượng sử dụng pin.

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 không dây của bạn, trang 48*).

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 liên tục 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 không dây của bạn, trang 48*).

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 **MENU**.
- 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 không dây của bạn, trang 48*).

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 Giữ **MENU**.
- 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.

tempe

Tempe là bộ cảm biến nhiệt độ không dây ANT+. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi mà cảm biến tiếp xúc với không khí xung quanh để có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối Tempe với thiết bị của bạn để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ Tempe.

Cảm biến Gậy

Thiết bị của bạn tương thích với các cảm biến trên gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến trên gậy được ghép đôi để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. Xem hướng dẫn sử dụng đối với các cảm biến trên gậy để biết thêm thông tin.

Thông tin thiết bị

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	fēnix 6S	fēnix 6	fēnix 6X	fēnix 6X Pro Solar
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 9 ngày	Lên đến 13 ngày	Lên đến 21 ngày	Lên đến 21 ngày + 3 ngày. ²
Chế độ GPS	Lên đến 25 giờ	Lên đến 36 giờ	Lên đến 60 giờ	Lên đến 60 giờ + 6 giờ. ³
Chế độ GPS kèm nhạc	Lên đến 7 giờ	Lên đến 11 giờ	Lên đến 16 giờ	Lên đến 16 giờ
Chỉ số chống nước	10 ATM ¹			
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)			
Khoảng nhiệt độ sạc USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)			
Khoảng nhiệt độ sạc bằng năng lượng mặt trời	0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)			
Tần số vô tuyến	2.4 GHz @ 14 dBm nominal			

1 Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

2 Đo cả ngày với 3 giờ/ngày bên ngoài trong điều kiện 50.000 lux

3 Với việc sử dụng trong điều kiện 50.000 lux

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.

Xoá 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 thư mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím **Xoá** trên bàn phím.

LƯU Ý: Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows. Bạn nên sử dụng ứng dụng Garmin Express để xóa các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

Bảo trì thiết bị

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đuổi 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.

Tránh ấn các phím dưới nước.

Giữ cho dây đeo da sạch và khô. Tránh bơi hoặc tắm với dây đeo da. Tiếp xúc với nước hoặc mồ hôi có thể làm hỏng hoặc làm mất màu dây đeo da. Sử dụng các dây đeo silicon làm phương án thay thế.

- 1 Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100 m. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/waterrating.
- 2 Đo cả ngày với 3 giờ/ngày bên ngoài trong điều kiện 50.000 lux
- 3 Với việc sử dụng trong điều kiện 50.000 lux

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

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, để thiết bị khô một cách hoàn toàn.

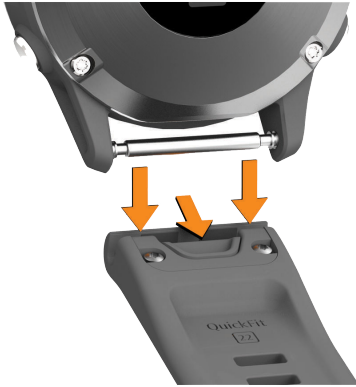
MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Vệ sinh dây đeo da

- 1 Lau dây đeo da bằng vải khô.
- 2 Sử dụng dầu xả dành cho da để vệ sinh dây đeo da.

Thay đổi dây đeo QuickFit

- 1 Trượt chốt khóa trên dây đeo QuickFit, và tháo bỏ dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Chỉnh thẳng hàng dây đeo mới với đồng hồ.
- 3 Ấn dây đeo vào vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.
- 4 Lặp lại các bước từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Điều chỉnh dây đeo đồng hồ kim loại

Nếu đồng hồ của bạn có dây đeo kim loại, bạn nên đem đồng hồ đến thợ kim hoàn hoặc người có tay nghề để điều chỉnh chiều dài dây đeo kim loại.

Khắc phục sự cố

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên thiết bị.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **▲**.
- 3 Nhấn **▲**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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

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

Truy cập Garmin.com.vn/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 và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình ghép nối.
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 nối.
- Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU** và chọn **Điện thoại > Ghép nối điện thoại**.

Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Thiết bị tương thích với một số cảm biến Bluetooth. Lần đầu kết nối cảm biến với thiết bị Garmin, bạn phải ghép cặp thiết bị và 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.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 38*).

Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu tai nghe của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại thông minh của bạn bằng công nghệ không dây Bluetooth, chúng có thể kết nối với điện thoại thông minh của bạn trước khi kết nối với thiết bị của bạn. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại

thông minh của bạn.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng cho điện thoại thông minh của bạn để biết thêm thông tin.

- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại của bạn tới thiết bị của bạn trong khi kết nối với tai nghe.
Ghép nối tai nghe với thiết bị của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 16*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối

Khi sử dụng thiết bị fēnix được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ thiết bị đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị fēnix.

Khởi động lại thiết bị

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi thiết bị tắt
- 2 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

Có thể khôi phục lại tất cả các thiết lập thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **MENU**.
 - 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại**.
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại tất cả các cài đặt thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**.
 - Để xóa tất cả các hoạt động khỏi lịch sử, chọn **Xóa tất cả hoạt động**.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để cài lại tất cả các cài đặt của thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.
- LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ứng dụng Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa Wallet khỏi thiết bị của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên thiết bị, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

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 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.
 - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây WiFi.

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.

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Thay đổi chế độ nguồn trong quá trình diễn ra hoạt động (*Thay đổi chế độ nguồn, trang 3*).
- Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).
- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 47*).
- Giảm độ sáng đèn nền.
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 41*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối, trang 10*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 3*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 29*).
- 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 43*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 11*).

- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 17*).
- Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 17*).
LƯU Ý: Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.
- Bật thủ công chế độ đo chỉ số oxy bão hòa trong máu (*Bật chế độ thích nghi khí hậu thủ công, trang 26*).

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

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 12*).
 - 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 12*).

- 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 tầng đã leo có vẻ không chính xác

Thiết bị sử dụng khí áp kế nội bộ để đo sự thay đổi độ cao khi bạn leo lên các tầng. Một tầng đã leo bằng 3 m (10 ft.).

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.

- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đọc không ổn định.

Nhận được nhiều thông tin hơn

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.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.
- Truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer. Đây không phải là thiết bị y tế.

Phụ lục

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth để hiển thị dữ liệu.

% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực: Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

%Dự phòng nhịp tim: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ).

Cân bằng 10s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 10 giây: Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

Tối đa 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Tối thiểu 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Cân bằng 30s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Lực trong 30 giây: Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Cân bằng 3s: Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 3 giây chuyển động vừa qua

Lực trong 3 giây: Công suất trung bình trong 3 giây chuyển động vừa qua.

Nhịp độ 500m: Hiển thị Tốc độ chèo hiện tại cho 500 mét.

Ảnh hưởng tập luyện hô hấp hiếu khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.

Áp suất xung quanh: Áp suất môi trường không được hiệu chỉnh.

Hiệu quả luyện tập yếm khí: Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

% dự phòng nhịp tim trung bình: Phần trăm nhịp tim dự

phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình nhịp độ 500m: Hiển thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.

Trung bình Tăng: Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

Cân bằng trung bình: Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.

Giường chân trung bình: Đạp xe. Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

Giường chân trung bình: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Giảm: Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

Quãng đường trung bình mỗi lần chèo: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong hoạt động hiện tại.

Quãng đường trung bình mỗi lần chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Cân bằng thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.

Thời gian tiếp đất TB: Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.

Nhịp tim trung bình: Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.

% nhịp tim trung bình tối đa: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

Thời gian vòng chạy TB: Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Pha công suất trung bình chân trái: Góc pha công suất trung bình chân trái của hoạt động hiện tại.

Tốc độ di chuyển trung bình: Tốc độ trung bình khi di chuyển của hoạt động hiện tại.

T.độ h.hải TB: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

Tốc độ tổng thể trung bình: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

Nhịp trung bình: Nhịp trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Lực trung bình: The average power output for the current activity.

Pha công suất trung bình chân phải: Góc pha công suất trung bình chân phải của hoạt động hiện tại.

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

Chiều dài sải chân trung bình: Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.

Tốc độ chèo trung bình: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Quạt tay/chiều dài: Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Swolf trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 6*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

Bật người theo chiều thẳng đứng TB: Số dao động dọc trung bình của hoạt động hiện tại.

Tỷ lệ theo chiều dọc TB: Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của phiên hiện tại.

PPP P trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

Nautical SOG trung bình: Tốc độ di chuyển trung bình tính theo dặm cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

Trung bình Lực trung tâm bàn đạp: Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

PPP T trung bình: Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

SOG trung bình: Tốc độ di chuyển trung bình cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

Cân bằng: Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

Áp suất Khí áp kế: Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.

Mức pin: Năng lượng pin còn lại.

Góc phương vị: Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

Giường chân: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (bên phải và trái).

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

COG: Hướng di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

Hướng di chuyển từ la bàn: Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

Hành trình: Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Vị trí điểm đến: Vị trí của điểm đến cuối cùng của bạn.

Tọa độ điểm đến: Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Pin Di2: Năng lượng pin còn lại của cảm biến Di2.

Quãng đường: Quãng đường đã di chuyển cho đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.

Khoảng cách còn lại: Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Khoảng cách đến điểm tiếp theo: Khoảng cách còn lại đến điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng để dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian trôi qua: Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

Độ cao: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

Tổng khoảng cách ước tính : Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến điểm đến cuối cùng (điều chỉnh theo giờ địa phương của điểm đến). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

T.g. đ.điểm t.theo ư.tính: Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Số tầng đã leo: Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.

Số tầng leo xuống: Tổng số leo đã leo xuống trong ngày.

Số tầng mỗi phút: Số tầng tăng lên mỗi phút.

Trước: Líp xe đạp phía trước tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

CÂN BẰNG GCT: Cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy.

Pin bánh răng: Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.

Kết hợp bánh răng: Sự kết hợp bánh răng hiện tại từ một cảm biến vị trí bánh răng.

Tỷ lệ bánh răng: Số răng của líp xe trước và sau, theo phát hiện của bộ cảm biến vị trí líp.

Bánh răng: Líp xe đạp phía trước và phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Glide Ratio: Tỷ lệ quãng đường theo chiều ngang đi được trên sự thay đổi trong quãng đường theo chiều đứng.

Hệ số bay lướt dài đến đích: Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này

xuất hiện.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

Độ cao GPS: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

Hướng hành trình từ gps: Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.

Độ dốc: Kết quả của phép tính của sự gia tăng (độ cao) trên quãng đường đi. Ví dụ, cho mỗi 3 m (10 ft.) bạn trèo, bạn đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.

Biểu đồ guồng chân: Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.

Biểu đồ nhịp tim: Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.

Thời gian tiếp đất: Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp Tim : Nhịp tim theo lần đập 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.

% nhịp tim tối đa: Phần trăm của nhịp tim tối đa.

Vùng nhịp tim: 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).

Hệ số cường độ: Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

% nhịp tim dự phòng trung bình của lướt: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

% nhịp tim tối đa trung bình của lướt: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lướt bơi hiện tại.

Nhịp tim trung bình của lướt: Nhịp tim trung bình của lướt bơi hiện tại.

Quãng đường của lướt: Quãng đường đi được của lướt hiện tại.

Chiều dài theo khoảng thời gian: Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong lướt hiện tại.

% nhịp tim dự phòng tối đa của lướt: Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lướt bơi hiện tại.

% tối đa của nhịp tim tối đa của lướt: Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lướt bơi hiện tại.

Nhịp tim tối đa của lướt: Nhịp tim tối đa cho lướt bơi hiện tại.

Vận tốc của lướt: Vận tốc trung bình của lướt hiện tại.

Số lần quạt tay của lướt: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lướt hiện tại.

Quạt tay/chiều dài theo lướt: Số lần quạt tay trung bình trên một chiều bơi theo chiều dài bể bơi trong lướt hiện tại.

Kiểu quạt tay của lướt: Kiểu quạt tay hiện tại của lướt.

Swolf theo lướt: Điểm swolf trung bình của lướt hiện tại.

- Thời gian hoàn thành lượt:** Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lượt hiện tại.
- % dự phòng nhịp tim trong vòng chạy:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của vòng hiện tại.
- Nhịp độ 500m vòng chạy:** Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét cho vòng hiện tại.
- Leo dốc vòng vận động:** Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
- Cân bằng vòng hiện tại:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của vòng hiện tại.
- Nhịp Vòng vận động:** Đạp xe. Số giông chân đạp xe trung bình của vòng hiện tại.
- Nhịp vận động:** Chạy. Số giông chân chạy trung bình của vòng hiện tại.
- Xuống dốc vòng vận động:** Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
- Quãng đường vòng vận động:** Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.
- Cân bằng thời gian tiếp đất của vòng:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
- Thời gian tiếp đất trong vòng chạy:** Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
- Nh.t vòng hiện tại:** Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
- % nhịp tim tối đa trong vòng chạy:** Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
- PPP P trong vòng chạy:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
- PP P trong vòng chạy:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
- NP vòng hiện tại:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
- Nhịp độ vòng chạy:** Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.
- Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
- Công suất của vòng:** Công suất trung bình của vòng hiện tại.
- PPP T trong vòng chạy:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
- PP T trong vòng chạy:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
- Vòng chạy:** Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
- SOG theo vòng:** Tốc độ di chuyển trung bình cho vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
- Tốc độ vòng chạy:** Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.
- Chiều dài sải chân của vòng:** Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
- Tốc độ quạt tay của vòng:** Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.
- Tốc độ chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.
- Số lần quạt tay của vòng:** Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng hiện tại.
- Số lần chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng hiện tại.
- Swolf vòng chạy:** Số điểm swolf của vòng hiện tại.
- Thời gian v.ch:** Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.
- Lap Vertical Oscillation:** Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.
- Lap Vertical Ratio:** Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.
- % dự phòng nh.t trong v.ch cuối:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.
- Last Lap 500m Pace:** Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.
- Last Lap Ascent:** Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
- Giông chân của vòng chạy cuối:** Đạp xe Số giông chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Giông chân của vòng chạy cuối:** Chạy. Số giông chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Last Lap Descent:** Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường vòng chạy cuối:** Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
- Last Lap Heart Rate:** Nhịp tim trung bình sau khi hoàn thành vòng cuối cùng.
- % nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối:** Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.
- Công suất chuẩn hóa cho vòng chạy cuối:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Nhịp độ vòng chạy cuối:** Nhịp độ chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Lực vòng trước:** Công suất trung bình của vòng vừa

- hoàn thành.
- SOG vòng cuối:** Tốc độ di chuyển trung bình cho vòng hoàn thành cuối cùng, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
- Nhịp độ vòng chạy cuối:** Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ bơi vòng trước:** Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ chèo vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ bơi vòng trước:** Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ chèo vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng vừa hoàn thành.
- Swolf v.ch cuối:** Số điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
- Thời gian vòng chạy cuối:** Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.
- Nhịp độ chèo bơi cuối:** Nhịp độ trung bình của chèo bơi vừa hoàn thành.
- Tốc độ sải tay theo chèo bơi trước:** Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chèo bơi vừa hoàn thành.
- Sải tay theo chèo bơi trước:** Tổng số lần quạt tay của chèo bơi vừa hoàn thành.
- Kiểu sải tay theo chèo bơi trước:** Kiểu quạt tay sử dụng trong chèo bơi vừa hoàn thành.
- Last Length Swolf:** Số điểm swolf của chèo bơi vừa hoàn thành.
- Vĩ độ/Kinh độ:** Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể thiết lập định dạng vị trí đã chọn.
- PPP Trái:** Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
- PP Trái:** Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
- Chiều bơi:** Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong hoạt động hiện tại.
- Khối lượng:** Khối lượng tập luyện cho hoạt động hiện tại. Khối lượng tập luyện là mức tiêu thụ oxy sau luyện tập thừa (EPOC), chỉ ra sự vất vả của tập luyện.
- Vị trí:** Vị trí hiện tại sử dụng thiết lập định dạng vị trí đã chọn.
- Nautical SOG tối đa:** Tốc độ di chuyển tối đa tính theo dặm cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
- Leo dốc tối đa:** Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/ phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Xuống dốc tối đa:** Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Độ cao tối đa:** Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Lực tối đa vòng hiện tại:** Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
- Tốc độ hàng hải tối đa:** tốc độ tối đa tính theo hải lý cho hoạt động hiện tại
- Công suất tối đa:** Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
- SOG tối đa:** Tốc độ di chuyển tối đa cho hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thế nào.
- Tốc độ tối đa:** Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
- Độ cao tối thiểu:** Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Thời gian di chuyển:** Tổng thời gian chuyển động của hoạt động hiện tại.
- Thời gian nhiều môn thể thao:** Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động bao gồm nhiều môn, bao gồm hoạt động chuyển tiếp.
- % bão hòa O2 cơ:** Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.
- Khoảng cách hải lý:** Quãng đường đi được tính theo hải lý.
- Nautical SOG:** Tốc độ di chuyển thực tế tính theo dặm, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
- Tốc độ hàng hải:** Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.
- Tọa độ điểm tiếp theo:** Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- Công suất chuẩn hóa:** Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.
- Lệch hướng:** Quãng đường bạn đi lạc về bên trái hay bên phải tính từ đường đi ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- Tốc Độ:** Nhịp độ hiện tại.
- Lực đạp đều đặn:** Thước đo về mức đều đặn mà người đạp xe tác dụng đến bàn đạp qua mỗi lần đạp bàn đạp.
- Điều kiện hiệu suất:** Điểm trạng thái hiệu suất đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
- Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
- Nguồn:** Công suất hiện tại tính bằng watt.
- Lực theo trọng lượng:** Công suất hiện tại được đo bằng watt trên kilôgam.
- Vùng lực:** Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên

ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.

Phía sau: Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Bật lặp lại: Đồng hồ bấm giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

Số lần lặp: Trong một hoạt động đào tạo sức mạnh, số lần lặp lại trong hoạt động tập luyện.

Tỉ lệ phản hồi: Tỉ lệ hô hấp trong nhịp thở mỗi phút (brpm).

Rest Timer: Đồng hồ bấm giờ cho thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

PPP Phải: Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

PP Phải: Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

Cài đồng hồ bấm giờ: Trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh cài đặt lượng thời gian dành cho tập luyện hiện tại.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Tốc độ trên mặt đất: Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.

Thời gian dừng: Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.

Chiều dài sải chân: Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia, được đo bằng mét.

T.độ quạt tay: Bơi. Số lần quạt tay/phút (spm).

T.độ chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm)

Số lần quạt tay: Bơi. Tổng số lần quạt tay của hoạt động hiện tại.

Số lần quạt tay: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của hoạt động hiện tại.

Bình minh: Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

Hoàng hôn: Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Múi giờ: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

Thời gian của ngày: 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 ban ngày).

Bộ đếm giờ: Thời gian hiện tại của đồng hồ bấm giờ đếm ngược.

Thời gian khi ngồi: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Thời gian khi ngồi của vòng: Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

Thời gian khi đứng: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

TG đứng của vòng: Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

Thời gian đến điểm tiếp theo: Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Hiệu quả mô-men xoắn: Phép đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.

Tổng tăng: Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng giảm: Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng huyết cầu tố: Nồng độ tổng huyết cầu tố ước lượng trong cơ.

Điểm số căng thẳng luyện tập: Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.

Vận tốc nhờ hướng gió: Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đến theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Khoảng cách thẳng đứng đến đích: Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Vertical Oscillation: Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng xentimet cho từng bước.

Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Tốc độ dọc: Tỉ lệ lên dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Tốc độ dọc đến mục tiêu: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc đến một cao độ xác định trước. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Công việc: Lượng công việc đã thực hiện (công suất) tính bằng kilôjun.

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

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.

FTP Ratings

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Rất tốt	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Tạm được	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Rất tốt	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Tạm được	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và chạy đua với dụng cụ đo công suất (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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 vi bánh xe theo cách thủ công trong cài đặt 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	Chu vi (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
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

Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.

	Dòng điện xoay chiều. Thiết bị phù hợp cho dòng điện xoay chiều.
	Dòng điện một chiều. Thiết bị chỉ phù hợp cho dòng điện một chiều.
	Cầu chì. Biểu thị thông số kỹ thuật hoặc vị trí cầu chì.
 	Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.

support.Garmin.com/vi-VN



July 2020
190-02558-2G_0A