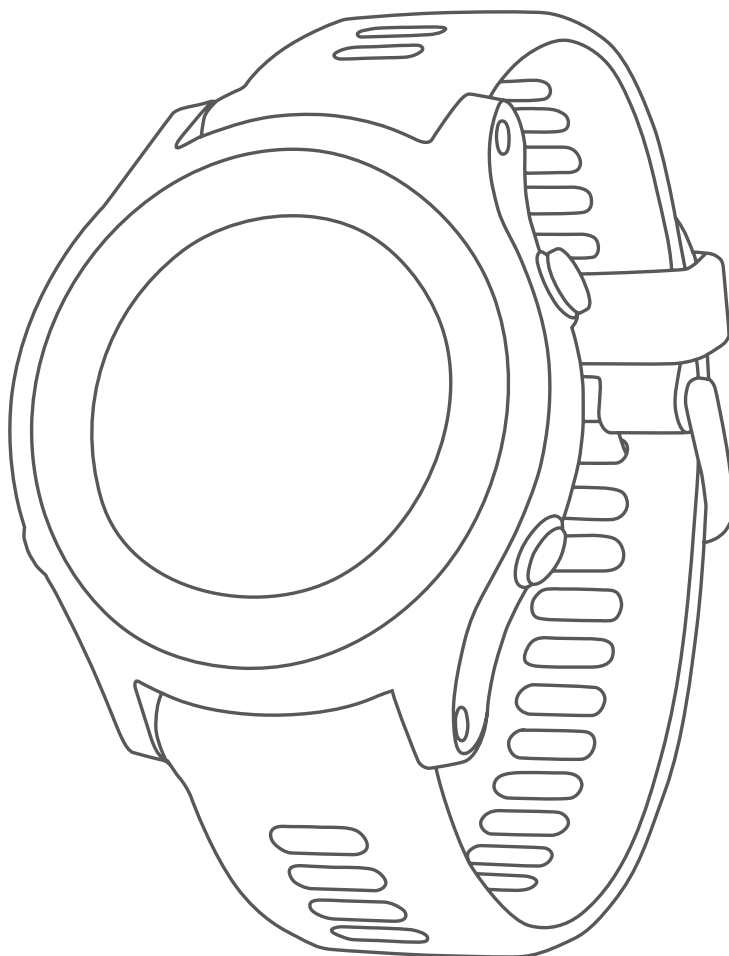


GARMIN®



FORERUNNER 945

Hướng dẫn sử dụng

© 2019 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, 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. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Run, HRM-Tri, HRM-Swim, QuickFit, tempe, TrueUp, TruSwing, 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. Firstbeat phân tích nhịp tim nâng cao. iTunes® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, hãy tham khảo: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® và Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A03525

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Thiết lập đồng hồ đeo tay của bạn.....	1
Các ứng dụng và hoạt động	1
Chạy bộ	1
Bắt đầu một hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng một hoạt động	2
Tạo hoạt động tùy chỉnh	2
Hoạt động trong nhà.....	2
Bắt đầu chạy ảo.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.	3
Hoạt động ngoài trời	3
Nhiều môn thể thao kết hợp	3
Bơi lội	4
Xem các lượt trượt tuyết	4
HLV nh. dù.....	4
Golf.....	5
Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động	6
Luyện tập	6
Luyện tập	6
Tuần thủ tập luyện từ Garmin Connect	6
Bắt đầu luyện tập	6
Về lịch luyện tập	6
Thời khoảng luyện tập.....	7
Sử dụng Virtual Partner	7
Thiết lập mục tiêu luyện tập	7
Hủy mục tiêu luyện tập	8
Thi đua với hoạt động trước	8
Thành tích cá nhân	8
Xem thành tích cá nhân.....	8
Khôi phục thành tích cá nhân.....	8
Xóa thành tích cá nhân	8
Xóa tất cả thành tích cá nhân	8
Cung đường	8
Đoạn Đường Strava	8
Đua trên đoạn đường	8
Xem chi tiết về đoạn đường.....	9
Sử dụng máy đánh nhịp.....	9
Chế độ màn hình mở rộng	9

Thiết lập hồ sơ người dùng.....	9
Mục tiêu sức khỏe.....	9
Đối với vùng nhịp tim	9
Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp	10
Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp	10
Không làm phiền	10
Mục tiêu tự động	11
Sử dụng báo động di chuyển.....	11
Theo dõi giấc ngủ.....	11
Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động	11
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	11
Số phút tập luyện tích cực.....	11
Đạt được số phút tập luyện tích cực	11
Các sự kiện Garmin Move IQ	11
Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Tắt theo dõi hoạt động.....	12
Tính năng nhịp tim	12
Nhịp tim được đo ở cổ tay	12
Đeo thiết bị	12
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	12
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	12
Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin	13
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	13
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	13
Phụ kiện HRM-Swim	13
Nhịp tim khi bơi	13
Định cỡ máy theo dõi nhịp tim.....	13
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim	14
Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim.....	14
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim	14
Thông số HRM-Tri	14
Bơi ở bể bơi.....	14
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim	14
Lưu trữ dữ liệu.....	15
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim	15
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	15
Running Dynamics	15
Luyện tập với động lực học chạy bộ.....	15
Color Gauges and Running Dynamics Data....	16
Hướng dẫn dành cho dữ liệu động lực học chạy bộ bị thiếu	17
Đo lường hiệu suất.....	17
Tắt thông báo hiệu suất.....	17

Tự động phát hiện số đo hiệu suất	17	Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	27
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	17	Tính năng kết nối Wi-Fi	27
Về ước tính VO2 tối đa	18	Kết nối mạng Wi-Fi	27
Thích nghi hiệu suất cao độ và nhiệt	18	Các tính năng an toàn và theo dõi.	27
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	18	Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	28
Về hiệu quả luyện tập.....	19	Yêu cầu hỗ trợ.....	28
Điều kiện hiệu suất.....	19	Bật hoặc tắt phát hiện sự cố	28
Ngưỡng lactate.....	19	Bắt đầu phiên GroupTrack.....	28
Nhận ước tính FTP	20	Mẹo cho phiên GroupTrack.....	28
Trạng thái luyện tập	20	Nhạc.....	28
Mức tình trạng tập luyện.....	21	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba.....	28
Tải luyện tập	21	Spotify®	29
Thời gian phục hồi.....	22	Tải nội dung âm thanh từ Spotify	29
Xem thời gian phục hồi	22	Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân	29
Thiết bị đo nồng độ oxy	22	Nghe nhạc đã tải về	29
Xem công cụ đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu	23	Công cụ điều khiển phát lại nhạc	29
Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo oxy dạng xung	23	Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối.....	30
Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày.....	23	Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth	30
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	23	Garmin Pay.....	30
Xem điểm số mức căng thẳng biến đổi nhịp tim.....	23	Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn	30
Pin cơ thể.....	23	Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	30
Xem công cụ Pin cơ thể	24	Thêm thẻ vào ví điện tử Garmin Pay	30
Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể	24	Quản lý ví điện tử Garmin Pay	30
Tính năng thông minh.....	24	Thay đổi mật mã Garmin Pay	31
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	24	Lịch sử	31
Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	24	Sử dụng lịch sử.....	31
Kích hoạt thông báo Bluetooth	24	Lịch sử nhiều môn thể thao	31
Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại thông minh trong thời gian hoạt động	25	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	31
Tính năng kết nối Bluetooth	25	Xem tổng dữ liệu	31
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect.....	25	Sử dụng đồng hồ đo hành trình.....	31
Định vị thiết bị di động bị mất.....	25	Xóa lịch sử.....	31
Công cụ.....	25	Garmin Connect	31
Xem công cụ.....	26	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	32
Xem Trình đơn điều khiển	26	Quản lý dữ liệu.....	32
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	26	Xoá tệp dữ liệu.....	32
Xem công cụ thời tiết.....	27	Điều hướng	32
Mở Điều khiển nhạc.....	27	Hướng đi	32
Tính năng Connect IQ	27	Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	32
		Tạo hành trình	33
		Lưu địa điểm.....	33

Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	33	Báo động.....	39
Chiều tọa độ điểm	33	Thiết lập bản đồ hoạt động.....	40
Điều hướng đến điểm đích.....	33	Thiết lập định tuyến.....	40
Điều hướng đến Điểm quan tâm.....	33	Vòng chạy tự động	40
Điểm quan tâm	33	Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	40
Điều hướng với Sight <N Go	33	Kích hoạt Auto Pause®.....	41
Điều hướng đến điểm bắt đầu	34	Kích hoạt leo dốc tự động.....	41
Điều hướng đến điểm khởi đầu của hoạt động lưu cuối cùng	34	Tốc độ 3D và Quãng đường	41
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi	34	Sử dụng cuộn tự động.....	41
Dừng điều hướng	34	Thay đổi thiết lập GPS	41
Bản đồ.....	34	Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng ..	42
Xem sơ đồ.....	34	Loại bỏ hoạt động hoặc ứng dụng	42
Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ	34	Thiết lập GroupTrack.....	42
Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi	35	Thiết lập mặt đồng hồ.....	42
Quét và thu phóng bản đồ	35	Tùy chỉnh mặt đồng hồ	42
Thiết lập bản đồ.....	35	Thiết lập cảm biến.....	42
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế.....	35	Thiết lập la bàn.....	42
La bàn	35	Thiết lập dụng cụ đo độ cao	43
Thiết đặt điều hướng.....	35	Thiết lập khí áp kế	43
Kim chỉ hướng đi	35	Cài đặt Vị trí Xero.....	43
Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình.....	36	Thiết lập hệ thống	43
Thiết lập Thông báo điều hướng	36	Các thiết lập thời gian	44
Cảm biến không dây	36	Thay đổi thiết lập đèn nền	44
Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	36	Tùy chỉnh phím nhanh.....	44
Thiết bị gắn vào giày	36	Thay đổi đơn vị đo	44
Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày....	36	Đồng hồ	44
Định cỡ thiết bị gắn vào giày	36	Thiết lập báo động	44
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	37	Xoá báo động	44
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	37	Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	44
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn.....	37	Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	44
Tập luyện với dụng cụ đo công suất	37	Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	45
Sử dụng thiết bị gạt điện tử.....	37	Thiết lập thời gian thủ công.....	45
Nhận biết tình hình.....	37	Điều khiển từ xa VIRB	45
tempe.....	37	Điều khiển máy quay hành động VIRB.....	45
Tùy chỉnh thiết bị	38	Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động	45
Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn.....	38	Thông tin thiết bị	46
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	38	Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử.....	46
Thiết lập hoạt động và ứng dụng	38	Sạc thiết bị.....	46
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	39	Mẹo sạc thiết bị.....	46
Thêm bản đồ vào hoạt động.....	39	Thông số kỹ thuật	46
		Thông số Forerunner.....	46
		Thông số HRM-Swim và Thông số HRM-Tri ...	46

Bảo dưỡng thiết bị.....	46
Làm sạch thiết bị.....	47
Thay thế pin HRM-Swim và pin HRM-Tri.....	47
Thay đổi dây đeo	47
Khắc phục sự cố	48
Cập nhật sản phẩm.....	48
Thiết lập Garmin Express.....	48
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	48
Không làm phiền	48
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	48
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	48
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	48
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	48
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	48
Bắt tín hiệu vệ tinh	48
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	49
Thiết lập lại thiết bị.....	49
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	49
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect	49
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	49
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	49
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	49
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	49
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	50
Chỉ số nhiệt độ không chính xác	50
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	50
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	50
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	50
Phụ lục.....	51
Trường dữ liệu	51
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	56
FTP Ratings.....	56
Kích cỡ và chu vi bánh xe	56
Các định nghĩa về biểu tượng	57

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan về thiết bị



①		Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
②		Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ. Lựa chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③		Chọn để quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng chạy trong khi hoạt động.
④		Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ thiết bị điều khiển âm nhạc (<i>Nhạc, trang 28</i>).
⑤		Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn.

Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

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

	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh

	Trạng thái công nghệ Wi-Fi®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái radar xe đạp
	Tình trạng dụng cụ đo lực
	Trạng thái cảm biến nhiệt độ
	Trạng thái máy quay VIRB

Thiết lập đồng hồ đeo tay của bạn

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Forerunner, hoàn thiện các công việc sau:

- Ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 24*)
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Các tính năng an toàn và theo dõi, trang 27*)
- Thiết lập âm nhạc (*Nhạc, trang 28*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 27*).
- Thiết lập Garmin Pay wallet (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn, trang 30*).

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 Mobile (*Tính năng Connect IQ, trang 27*).

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

Chạy bộ

Hoạt động luyện tập thứ nhất được ghi chép trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Thiết bị được sạc một phần. Có thể cần phải sạc thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 46*) trước khi bắt đầu hoạt động.

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



- 5 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tiếp tục** để khởi động lại thiết bị bấm giờ.
 - Chọn **Lưu** để lưu chạy bộ và thiết lập lại thiết bị bấm giờ. Có thể xem tổng kết chạy bộ.



- Chọn **Tiếp tục sau** để dừng việc chạy bộ và tiếp tục ghi nhận sau.
- Chọn **V.ch** để đánh dấu vòng chạy.
- Chọn **Loại bỏ > Có** để xóa bỏ chạy bộ.

Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS sẽ tự động bật (nếu cần). Nếu bạn có một cảm biến không dây tùy chọn, bạn có thể kết nối nó với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Các hoạt động được đặt làm mục ưa thích xuất hiện đầu tiên trong danh sách (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn, trang 38*).
- 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 GPS, hãy đi đến khu vực quang mây.
- 5 Đợi cho đến khi **GPS**  xuất hiện.

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

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

CHÚ Ý: Bạn có thể giữ phím **DOWN** khi đang trong

hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 46*).
- Chọn  để ghi lại vòng hoạt động.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

- 1 Chọn **STOP**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động 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.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START > Thêm**.
- 2 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.
- 3 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.
- 4 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
- 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 tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Forerunner để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng

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).

Bắt đầu chạy ảo

Bạn có thể ghép đôi thiết bị Forerunner với ứng dụng bên thứ 3 để truyền dữ liệu về nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

- 1 Chọn **START > Chạy ảo**
- 2 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại thông minh, mở ứng dụng ZwiftTM hoặc ứng dụng tập luyện ảo khác.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động chạy và ghép đôi thiết bị.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Sau khi bạn hoàn tất việc chạy bộ, chọn **STOP** để dừng thiết bị bấm giờ.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**) và chạy ít nhất 1,5km (1 dặm) trên máy.
- 2 Sau khi đã hoàn thành, nhấn phím và chọn **STOP**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **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.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner 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 ứng dụng

sử dụng thông tin mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (**Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 2**).

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 phân khúc thể thao, để tính thời gian cho từng phân đoạn và để lưu hoạt động đó.

- 1 Chọn **START > Triathlon**.
- 2 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 3 Chọn  vào thời điểm bắt đầu và kết thúc của mỗi lần chuyển
Tính năng chuyển tiếp có thể được mở hoặc tắt cho các cài đặt hoạt động ba môn phối hợp.
- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Thêm > Multisport**.
- 2 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
- 3 Chọn hai hoặc nhiều thông tin về hoạt động.
- 4 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.
- 5 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

Mẹo dành cho luyện tập ba môn phối hợp hoặc sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao

- Chọn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
- Chọn  để chuyển tiếp đến hoạt động tiếp theo. Nếu bật quá trình chuyển tiếp, thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt từ những lần hoạt động.
- Nếu cần, chọn  để bắt đầu hoạt động tiếp theo.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

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.

CHÚ Ý: Thiết bị này tương thích với phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim™ (*Nhịp tim khi bơi, trang 13*).

Thuật ngữ về bơi lội

Chiều dài: Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

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

T.độ chèo: Một lần quạt 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 khi bạn đang xem lịch sử lượt bơi. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
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 nhịp ký luyện tập, trang 4</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  chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích cỡ hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Chọn  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.
- Chọn  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.

- Trong hoạt động bơi, chọn  để bắt đầu nghỉ ngơi.
Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- Trong khi nghỉ ngơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).
- Chọn , và tiếp tục bơi.
- Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Luyện tập với nhịp ký luyện tập

Tính năng nhịp ký luyện tập chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Có thể sử dụng tính năng nhịp 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.

- Trong hoạt động bơi ở hồ bơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình nhịp ký luyện tập.
- Chọn  để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.
- Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, chọn .
Đồng hồ bấm giờ luyện tập dừng, nhưng đồng hồ bấm giờ hoạt động tiếp tục ghi lại toàn bộ phiên bơi.
- 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.
- Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu lượt luyện tập, chọn .
 - Để bắt đầu lượt bơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

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.

- Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- Giữ .
- Chọn **Xem hành trình**.
- Chọn **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.

HLV nh.dù

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.

Golf

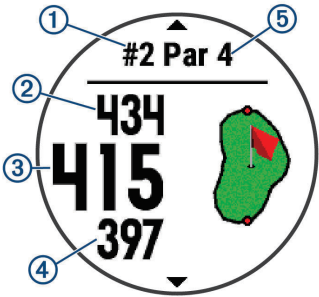
Chơi Golf

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc pin thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 46*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Golf**.
- 2 Đi ra ngoài, và đợi trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 3 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 4 Nếu cần, cài đặt khoảng cách lái xe.
- 5 Chọn **Có** để ghi điểm số.
- 6 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
Thiết bị tự động chuyển tiếp khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > Kết thúc vòng đấu > Có**.

Thông tin về lỗ

Thiết bị sẽ tính toán khoảng cách từ mặt trước đến mặt sau của đồi quả và đến vị trí pin đã được lựa chọn (*Di chuyển cờ, trang 5*)



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

Di chuyển cờ

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **START > Di chuyển cờ**.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.

3 Chọn **START**.

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 Ảnh chụp 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 và tiếp xúc tốt với bóng. Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Khi chơi gôn, hãy chọn **START > Measure Shot**. Khoảng cách chụp lần cuối xuất hiện.
LƯU Ý: Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, putt trên green, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.
- 2 Chọn **DOWN** để xem tất cả khoảng cách chụp đã ghi.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5.

Chọn **START > 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.

Giữ điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **START > Bảng điểm**
Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên đồi quả.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 3 Chọn **START** để chọn lỗ.
- 4 Chọn **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, giữ **START > Bảng điểm**
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 3 Chọn **START** để chọn lỗ.
- 4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi điểm cho lỗ đó.
Tổng điểm được cập nhật.

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 Chọn **START > Đồng hồ đo hành trình**.
- 2 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ đo hành trình là 0.

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 .
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Theo dõi thống kê** để kích hoạt theo dõi thống kê.

Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động

Bạn có thể bật thiết bị Forerunner 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 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 **Lap Alert** được bật ở chế độ mặc định.
 - Để tùy chỉnh các lời nhắc tốc độ và thông tin tốc độ của bạn, chọn **Nhịp độ/Cảnh báo Tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc dữ liệu về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc với dữ liệu nguồn, hãy chọn **Power Alert**.
 - 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 HD**.
 - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

Luyện tập

Luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng

calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

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

Tuân 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 31*).

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

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

Về lịch luyện tập

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

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 31*).

Bạn có thể duyệt tài khoản Garmin Connect của mình để tìm một kế hoạch tập luyện, lên lịch các bài tập và gửi vào thiết bị của mình.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Từ tài khoản Garmin Connect của bạn, chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 3 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.
- 4 Chọn **>** **Gửi bài tập tới thiết bị**, và làm 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, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 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 Chọn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại > 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 Chọn **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, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **↻** 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 **↻** để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.

- After all intervals and rest periods are complete, select **↻** to end the interval workout and transition to a timer that can be used for cool down.
- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

Sử dụng Virtual Partner

Tính năng Virtual Partner 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 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 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 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).
- 8 Chọn **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 thủ 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, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thiết lập mục đích**.
- 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 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ .
- 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 thủ 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, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 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 **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > 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 chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe, hoặc bơi xa 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 .
- 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 .

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn một thành tích để khôi phục.

5 Chọn **Trước > 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 .
- 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 .
- 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.

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 Forerunner 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.

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 Chọn **START**.

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.

Xem chi tiết về đoạn đường

1 Chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ 

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.

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, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ 

4 Chọn thiết lập hoạt động.

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

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Số nhịp đập mỗi 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 (**Chạy bộ, trang 1**).

Máy đánh nhịp tự động khởi động.

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

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

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 Forerunner 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.

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 

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 khả năng và độ dẻo dai tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (**Tính toán vùng nhịp tim, trang 10**) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

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 

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 17*).
- 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 19*). 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 17*).
 - 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ**, 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 Là** 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 9*).
- 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%	Sprinting pace, unsustainable for long period of time, labored breathing	Anaerobic and muscular endurance, increased power

Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp

Vận động viên chuyên nghiệp là một người đã luyện tập với cường độ cao trong nhiều năm (với ngoại lệ bị chấn thương nhẹ) và có nhịp tim khi nghỉ ngơi là 60 nhịp đập trong một phút (bpm) hoặc thấp hơn.

Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp

Các giá trị dành cho các vùng là giá trị mặc định dựa vào giới tính, cân nặng và không thể 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 .
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Vùng lực > Dựa trên**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Watt** 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.

Không làm phiền

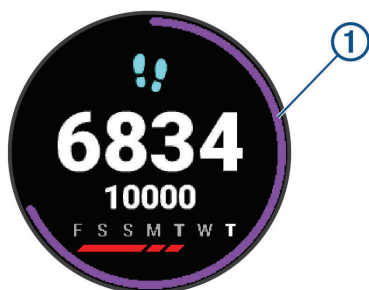
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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.vn/legal/atdisclaimer](https://www.garmin.com/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 bíp hoặc rung nếu bật âm thanh ([Thiết lập hệ thống, trang 43](#)).

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

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức ([Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 11](#)).

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 25](#)).
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường ([Thiết lập hệ thống, trang 43](#)).

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

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 trong tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy. Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt được số phút tập luyện tích cực

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

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

Các sự kiện Garmin Move IQ

Tính năng Move IQ tự động phát hiện các loại hoạt động, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội và luyện tập với máy ít nhất trong 10 phút. Có thể xem dạng sự kiện và khoảng thời gian của sự kiện trên đường thời gian Garmin Connect, nhưng chúng không xuất hiện trong danh mục liệt kê các hoạt động, ảnh chụp nhanh, hoặc bảng tin. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, có thể ghi chép hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Từ mặt đồng hồ, giữ và chọn **Thiết lập > 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 43*).

Cảnh báo mục tiêu: Cho phép bật và tắt báo động mục tiêu, hoặc chỉ tắt báo động khi đag 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 ngày.

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

Đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu khi ngủ: Cho phép thiết bị của bạn ghi lại tối đa bốn giờ đọc thiết bị đo oxy dạng xung trong khi bạn ngủ.

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

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Forerunner có màn hình nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với màn hình nhịp tim đo được ở ngực. Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Thiết bị Forerunner có thiết bị đo nhịp tim đeo cổ tay, và có các đặc tính liên quan đến một vài nhịp tim có sẵn trong vòng dây widget mặc định.

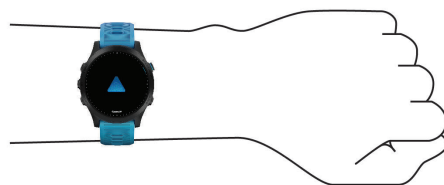
	Nhịp tim trong một phút hiện tại của bạn (bpm). Widget cũng hiển thị một biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ gần nhất, làm nổi bật nhịp tim nhanh nhất và chậm nhất.
	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Thiết bị đo sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Mức năng lượng Body Battery™ hiện tại của bạn. Thiết bị đo mức năng lượng dự trữ hiện tại của bạn dựa trên giấc ngủ, áp lực và dữ liệu hoạt động. Con số càng cao thì mức năng lượng dự trữ càng cao.
	Độ bão hòa oxy hiện tại trong máu. Biết được độ bão hòa oxy có thể giúp bạn xác định cơ thể của bạn có thích nghi với bài tập và cường độ không. LƯU Ý: Cảm biến thiết bị đo oxy dạng xung đặt ở sau máy.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên để ở nơi ẩm áp nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên di chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. 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 12* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 12* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy 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

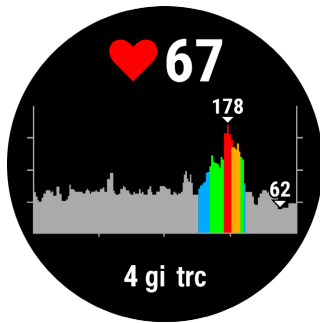
Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- 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 chật 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.

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 38*).
- 2 Chọn **START** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.



Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin

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

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ
- 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

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

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

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

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

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

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

Bạn có thể cài đặt 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
- 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
- 2 Chọn **Tùy chọn > Trạng thái > Tắt**.

Phụ kiện HRM-Swim

Nhịp tim khi bơi

Mẹo: Nếu cả dữ liệu nhịp tim đo trên cổ tay và nhịp tim đo ở ngực đều có sẵn, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim đo ở ngực.

Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn, bạn có thể thêm các trường dữ liệu nhịp tim (Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang x). Không thể nhìn thấy dữ liệu nhịp tim trong khi phụ kiện nhịp tim ở dưới nước. Phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim ghi nhận và lưu trữ dữ liệu nhịp tim của bạn khi bạn đang bơi. Bạn phải bắt đầu một hoạt động được hẹn giờ trên thiết bị Forerunner được ghép nối của bạn để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ của bạn sau đó. Trong khoảng thời gian nghỉ ngơi khi bạn ra khỏi nước, phụ kiện nhịp tim sẽ gửi dữ liệu nhịp tim của bạn đến thiết bị Forerunner. Thiết bị Forerunner sẽ tự động tải xuống dữ liệu nhịp tim được lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi theo thời gian của mình. Phụ kiện nhịp tim phải ở ngoài nước, hoạt động và trong phạm vi (3 m) của thiết bị trong khi tải dữ liệu.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Chọn **START > Bơi hồ**.
- 2 Chọn kích thước bể bơi hoặc nhập một kích thước bể thường bơi.
- 3 Chọn **START**.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 4 Bắt đầu hoạt động.
Chọn kích thước hồ bơi, hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 6 Khi nghỉ ngơi, chọn để tạm ngừng máy bấm thời gian hoạt động
- 7 Chọn để khởi động lại thiết bị bấm giờ các hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Bơi trong vùng nước thoáng

Bạn có thể sử dụng máy để bơi ở vùng nước thoáng. Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi gồm khoảng cách, tốc độ, và nhịp tim. Bạn có thể thêm màn hình dữ liệu vào hoạt động bơi mặc định ở vùng nước thoáng ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39](#)).

- 1 Chọn **START > V.N THOÁNG**
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Lịch sử được ghi lại chỉ khi đồng hồ bấm giờ đang hoạt động.
- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

Định cỡ máy theo dõi nhịp tim

Trước khi bắt đầu bơi, dành chút thời gian định cỡ máy theo dõi nhịp tim. Nó phải đủ chặt để ở yên một chỗ

khi đẩy khỏi thành bể.

- Chọn bộ kéo dây đeo, và gắn nó vào đầu co giãn của máy theo dõi nhịp tim.

Máy theo dõi nhịp tim đi cùng ba bộ kéo dây đeo để vừa các cỡ ngực khác nhau.

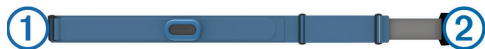
MẸO: Bộ kéo dây đeo trung bình hoạt động với hầu hết các cỡ áo (từ trung bình đến cực lớn).

- Đeo máy theo dõi nhịp tim úp xuống để dễ dàng điều chỉnh con trượt trên bộ kéo dây đeo.
- Đeo máy theo dõi nhịp tim ngửa lên để dễ dàng điều chỉnh con trượt trên máy theo dõi nhịp tim.

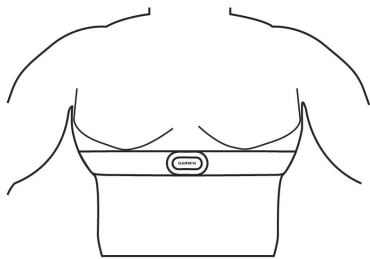
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức.

- 1 Chọn bộ kéo dây đeo để vừa vặn nhất.
- 2 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.
Đầu nối giữa dây ① và móc ② phải ở bên phải.



- 3 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực và gắn móc với vòng dây với nhau.



LƯU Ý: Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp chồng lên nhau.

- 4 Siết chặt máy theo dõi nhịp tim để nó thắt quanh ngực, nhưng không bị hạn chế.

Sau khi bạn đeo máy theo dõi nhịp tim, nó hoạt động, lưu trữ, và gửi dữ liệu.

Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim

- Điều chỉnh độ chặt của máy theo dõi nhịp tim và bộ kéo dây đeo nếu máy theo dõi nhịp tim trượt xuống ngực khi đẩy khỏi thành bể.
- Đứng lên giữa các thời khoảng để máy theo dõi nhịp tim không ở trong nước để xem dữ liệu nhịp tim.

Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

CHÚ Ý

Tích tụ mồ hôi và muối trên dây đeo có thể làm giảm khả năng báo cáo dữ liệu chính xác của thiết bị theo dõi nhịp tim.

- Rửa sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa bằng tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi bảy

lần sử dụng, sử dụng một lượng nhỏ chất tẩy rửa nhẹ, như nước rửa chén.

LƯU Ý: Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa có thể gây hư hỏng thiết bị theo dõi nhịp tim.

- Không cho thiết bị theo dõi nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.

Thông số HRM-Tri

Phần HRM-Swim của sách hướng dẫn này giải thích việc ghi lại nhịp tim trong khi bơi (*Nhịp tim khi bơi, trang 13*).

Bơi ở bể bơi

CHÚ Ý

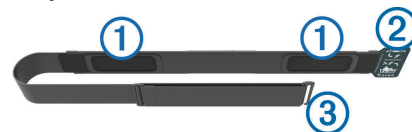
Rửa bằng tay thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo hoặc các hóa chất bể bơi khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị theo dõi nhịp tim.

Phụ kiện HRM-Tri được thiết kế chủ yếu cho bơi ở vùng nước thoáng, nhưng thỉnh thoảng có thể sử dụng trong bể bơi. Nên đeo thiết bị theo dõi nhịp tim bên trong một bộ đồ bơi hoặc bộ đồ cuộc thi thể thao ba môn phối hợp trong khi bơi ở bể bơi. Nếu không, thiết bị có thể trượt xuống ngực của bạn khi đẩy tường bể bơi.

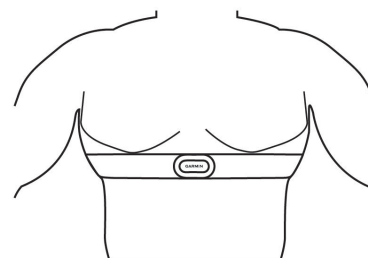
Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức. Nên mang vừa đủ chặt để cố định thiết bị trong quá trình hoạt động.

- 1 Nếu cần, gắn dây đeo nối dài vào thiết bị theo dõi nhịp tim.
- 2 Làm ướt điện cực ① ở mặt sau thiết bị theo dõi nhịp tim để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết bị truyền dẫn.



- 3 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.



Đầu nối giữa dây ② và móc ③ phải ở bên phải.

- 4 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực và gắn móc với vòng dây với nhau.

LƯU Ý: Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp

chồng lên nhau.
Sau khi mang thiết bị theo dõi nhịp tim, thiết bị hoạt động và gửi dữ liệu.

Lưu trữ dữ liệu

Thiết bị theo dõi nhịp tim có thể lưu trữ lên đến 20 giờ của dữ liệu trong một hoạt động. Khi bộ nhớ của thiết bị theo dõi nhịp tim đầy, dữ liệu cũ nhất được ghi đè.

Bạn có thể bắt đầu hoạt động được định giờ trên thiết bị được kết nối và thiết bị theo dõi nhịp tim ghi lại dữ liệu nhịp tim ngay cả khi bạn di chuyển khỏi thiết bị. Ví dụ, có thể ghi lại dữ liệu nhịp tim trong quá trình tập thể dục hoặc trong những môn thể thao tập thể khi không thể đeo đồng hồ. Thiết bị theo dõi nhịp tim tự động gửi dữ liệu theo dõi nhịp tim đã lưu đến thiết bị khi bạn lưu lại hoạt động. Thiết bị theo dõi nhịp tim phải hoạt động và nằm trong phạm vi (3 m) của thiết bị trong khi dữ liệu được tải lên.

Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

CHÚ Ý

Tích tụ mồ hôi và muối trên dây đeo có thể làm giảm khả năng báo cáo dữ liệu chính xác của thiết bị theo dõi nhịp tim.

- Rửa sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa bằng tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi bảy lần sử dụng hoặc một lần bơi ở hồ bơi, sử dụng một lượng nhỏ chất tẩy rửa nhẹ, như nước rửa chén.
- LƯU Ý:** Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa có thể gây hư hỏng thiết bị theo dõi nhịp tim.
- Không cho thiết bị theo dõi nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.

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.

- Thoa nước lần nữa vào điện cực và mảng tiếp xúc (nếu có).
- Thắt chặt dây đeo trên ngực.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút.
- Làm theo hướng dẫn cách bảo quản (*Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 14*).
- Mặc áo chất liệu cotton hoặc làm ướt hoàn toàn hai mặt của dây đeo.
Chất liệu vải tổng hợp cọ xát vào thiết bị theo dõi nhịp tim có thể tạo ra tĩnh điện cản trở tín hiệu nhịp tim.
- Tránh xa các nguồn có thể gây cản trở thiết bị theo dõi nhịp tim.

Các nguồn gây cản trở có thể bao gồm trường điện từ, một số cảm biến không dây 2.4 GHz, đường dây điện cao áp, động cơ điện, các lò, lò vi sóng, điện

thoại không dây 2.4 GHz và điểm truy cập LAN không dây.

Running Dynamics

Bạn có thể sử dụng thiết bị Forerunner tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Tri hoặc phụ kiện động lực học chạy bộ khác để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hình thức chạy bộ của bạn. Nếu thiết bị Forerunner của bạn được trang bị phụ kiện HRM-Tri, thiết bị đã được kết nối.

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

Guồng chân: Guồng 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.

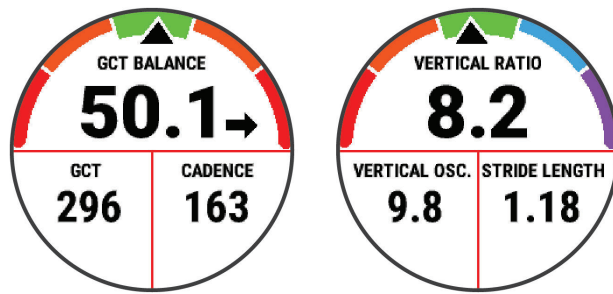
Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ theo chiều dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Con số thấp hơn thường cho biết kiểu chạy tốt hơn.

Luyện tập với động lực học chạy bộ

Trước khi có thể xem động lực học chạy bộ, bạn phải mang phụ kiện động lực học chạy bộ, như phụ kiện HRM-Run, HRM-Tri và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

Nếu Forerunner của bạn được trang bị phụ kiện thì các thiết bị đã được kết nối, và Forerunner được cài đặt để hiển thị màn hình dữ liệu động lực học chạy bộ.

- 1 Chọn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Bắt đầu chạy.
- 4 Cuộn xuống màn hình động năng chạy bộ để xem các số liệu.



5 Nếu cần, hãy giữ **UP** để hiệu chỉnh việc dữ liệu động năng chạy bộ sẽ xuất hiện như thế nào.

Color Gauges and Running Dynamics Data

Màn hình động lực học 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 động lực học 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.com.vn/minisite/running-science để biết thông tin về động lực học chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu động lực học 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

Ground Contact Time Balance Data

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	Khách quan	Tốt	Khách quan	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 động lực học 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 động lực học 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 Running Dynamics Pod).

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động 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.	Phạm vi dao động 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.
Tím	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.8 cm
Xanh dương	70–95	6.4–8.1 cm	6.8–8.9 cm	6.8–8.9 cm
Xanh lá	30–69	8.2–9.7 cm	9.0–10.9 cm	9.0–10.9 cm
Cam	5–29	9.8–11.5 cm	11.0–13.0 cm	11.0–13.0 cm
Đỏ	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>13.0 cm

Hướng dẫn dành cho dữ liệu động lực học chạy bộ bị thiếu

Nếu dữ liệu động lực học chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện động lực học chạy bộ như phụ kiện HRM-Tri.
Các phụ kiện với động lực học chạy bộ có  ở phía trước mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện động lực học chạy bộ với thiết bị Forerunner theo hướng dẫn.
- Nếu dữ liệu động lực học 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 dựa vào 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/running-science](https://garmin.com.vn/minisite/running-science).

LƯU Ý: Các ước tính 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.

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram 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

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.

- Từ mặt đồng hồ, giữ .
- Chọn **Thiết lập > 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, ngưỡng lactate và ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) 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.

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

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động, hồ sơ cá nhân và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với thiết bị Forerunner của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép thiết bị của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể 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 Forerunner của bạn.

- Từ mặt đồng hồ, giữ .
- Chọn **Thiết lập > 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, hồ sơ cá nhân và đo lường hiệu suất từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên thiết bị Forerunner của bạn.

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 max. is the maximum volume of oxygen (in milliliters) you can consume per minute per kilogram of body weight at your maximum performance. In simple terms, VO2 max. is an indication of athletic performance and should increase as your level of fitness improves. The Forerunner device requires wrist-based heart rate or a compatible chest heart rate monitor to display your VO2 max. estimate. The device has separate VO2 max. estimates for running and cycling. You must run either outside with GPS or ride with a compatible power meter at a moderate level of intensity for several minutes to get an accurate VO2 max. estimate.

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



Tím	Giỏi hơn
Xanh dương	Xuất sắc
Xanh lá	Khách quan
Cam	Tốt
Đỏ	Thấp

Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 56), 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 tương thích. Nếu bạn đang sử dụng máy đo nhịp tim, bạn phải đặt và kết nối nó với thiết bị của bạn (Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36). Nếu thiết bị Forerunner của bạn được đóng gói với máy đo nhịp tim, các thiết bị đã được kết nối.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9). 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 START để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo lực và máy theo dõi nhịp tim cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Dụng cụ đo lực phải được ghép đôi với máy Forerunner (Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36). Nếu bạn đang dùng một máy theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo nó và ghép đôi nó với máy của bạn. Nếu máy Forerunner được đóng hộp cùng một máy theo dõi nhịp tim, các máy này đã được ghép đôi.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 9) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9). 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 START để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Thích nghi hiệu suất cao độ và nhiệt

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 cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Máy Forerunner 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 cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt của bạn trong công cụ tình trạng tập luyện.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt 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.

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 9) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9).

Thiết bị của bạn sử dụng VO2 tối đa ước tính (Về VO2 Tối đa Ước tính, page X) 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 17).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn UP hoặc DOWN để xem công cụ hiệu suất.

2 Chọn START 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 khối lượng tập luyện, trang 22*). 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 tập luyện hô hấp yếm khí sử dụng nhịp tim và tốc độ (hoặc sức mạnh) để xác định cách tập luyện ảnh hưởng đến khả năng thực hiện của bạn ở cường độ rất cao. Bạn nhận được một giá trị dựa trên đóng góp yếm khí cho EPOC và loại hoạt động. Các khoảng thời gian cường độ cao lặp đi lặp lại từ 10 đến 120 giây có tác động rất có lợi đến khả năng kỵ khí của bạn và dẫn đến hiệu quả tập luyện hô hấp 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.

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.

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, sảng 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 18*).

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 39*).
- 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 lactat là cường độ luyện tập mà tại đó lactat (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 lactat thường xuất hiện dưới 90% nhịp tim tối đa. Biết được ngưỡng lactat 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 9*).

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 bộ cảm biến không dây, trang 36*).

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 lactat của bạn. Thiết bị sẽ phát hiện tự động ngưỡng lactat 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 thủ công giá trị nhịp tim tối đa của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra ngưỡng lactate được 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, đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.
Nếu đây là ước tính ngưỡng lactat đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactat của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactat 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 bộ cảm biến không dây, trang 36*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa cho hoạt động đạp xe (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 18*).

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 **START** 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	Khách quan
 Cam	Tốt
 Đỏ	Thấp

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*FTP Ratings, trang 56*).

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 (*Tắt thông báo hiệu suất, trang 17*).

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 bộ cảm biến không dây, trang 36*), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa cho đạp xe (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 18*).

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, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ **≡**.
- 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 lực.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem www.garmin.com/performance-data/running/.



LƯU Ý: Các ước tính 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.

Training Status: 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 mililit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Thiết bị của bạn hiển thị giá trị nhiệt và giá trị VO2 tối đa chính xác của bạn và điều chỉnh giá trị dựa trên nhiệt độ và độ cao.

Tải luyện tập: Cường độ 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 tập luyện: 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 khối lượng tập luyện 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.

Cao: Đỉnh cao nghĩa là bạn ở trong điều kiện tranh đua lý tưởng. Cường độ luyện tập giảm dần 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 tập luyện 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 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, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 17*).

Tải luyện tập

Cường độ luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong 7 ngày qua. Đây là tổng đo lường EPOC trong 7 ngày qua. Ứng dụng 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. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

Sự tập trung khối lượng tập luyện

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

Mục tiêu thấp hơn: Khối lượng tập luyện của bạn thấp hơn tối ưu ở tất cả danh mục cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

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

Thiếu hụt hiếu khí cao: Cố gắng thêm vài hoạt động hiếu khí cao để giúp cải thiện ngưỡng thích nghi 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: Khối lượng tập luyện được cân bằng và mang lại lợi ích thể lực toàn diện khi bạn tiếp tục tập luyện.

Sự tập trung hiếu khí thấp: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như thấp. Nó đưa ra một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các lộ trình căng thẳng hơn.

Sự tập trung hiếu khí cao: Khối lượng tập luyện là hoạt động hiếu khí hầu như cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng thích nghi, VO2 tối đa, và sức bền.

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

Mục tiêu cao hơn: Khối lượng tập luyện của bạn cao hơn 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 9*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 9*).

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 **START** 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.

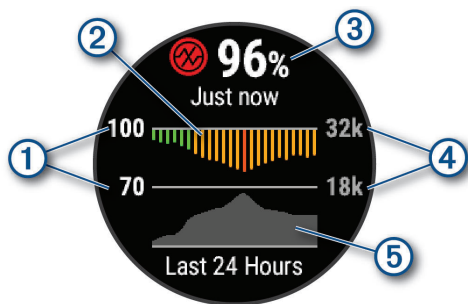
MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên dừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi. Có thể lưu hoặc loại bỏ hoạt động sau khi giá trị này xuất hiện.

Thiết bị đo nồng độ oxy

Thiết bị Forerunner có một máy đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy 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. Khi bạn xem tiện ích đo nồng độ Oxy trong khi bạn không di chuyển, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Hồ sơ độ cao giúp bạn nhận thấy số đo ôxy đang thay đổi tương ứng với độ 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 ôxy, hãy truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](https://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.

Xem công cụ đo nhịp tim và nồng độ oxy 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, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo xung nhịp.

2 Duy trì trạng thái đứng im trong tối đa 30 giây.

LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều, tác động lên đồng hồ để xác định độ bão hòa oxy của bạn, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra độ bão hòa oxy của bạn một lần nữa sau vài phút không hoạt động.

3 Chọn **START** để xem biểu đồ các chỉ số đo oxy trong vòng 7 ngày qua.

Bật tính năng theo dõi giấc ngủ của thiết bị đo oxy dạng xung

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 chỉ số oxy, hãy giữ **≡**.

2 Chọn **Tùy chọn > Sleep Pulse Ox > Bật**.

Bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày

1 Từ công cụ đo chỉ số oxy, hãy giữ **≡**.

2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ cả ngày > Bật**.

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.

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

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

- Vẫn còn bất động trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng 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 băng đeo silicon.
- 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 trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Xem điểm số mức căng thẳng biến đổi nhịp tim

Trước khi bạn có thể thực hiện thử nghiệm mức căng thẳng biến đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim Garmin ở ngực và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

Điểm số mức căng thẳng HRV của bạn là kết quả của bài kiểm tra kéo dài ba phút được thực hiện trong khi đứng yên, trong đó thiết bị Forerunner phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định mức căng thẳng chung của bạn. Tập luyện, giấc ngủ, dinh dưỡng và căng thẳng trong cuộc sống nói chung đều tác động đến cách thức bạn thực hiện. Phạm vi điểm số mức 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.

Biết điểm số mức căng thẳng của bạn có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể bạn đã sẵn sàng cho một buổi luyện tập chạy hoặc yoga vất vả.

MẸO: Garmin khuyến nghị đo điểm số mức căng thẳng trước khi bạn tập luyện, vào khoảng cùng thời gian và dưới những điều kiện như nhau mỗi ngày. Bạn có thể xem các kết quả trước đó trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

1 Chọn **START > DOWN > HRV Stress > START**.

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Pin cơ thể

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

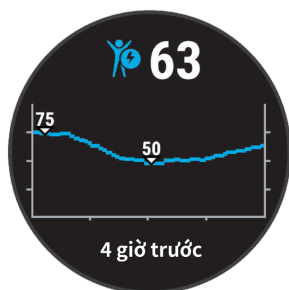
Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Pin cơ thể cập nhật nhất,

xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể, trang 24*).

Xem công cụ Pin cơ thể

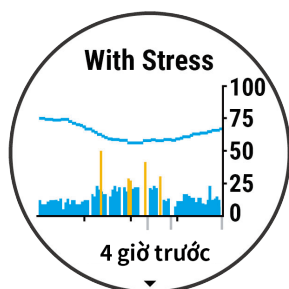
Công cụ Pin cơ thể hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức Pin cơ thể trong vài giờ qua.

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



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

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



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



Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể

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

Tính năng thông minh

Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

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

- 1 Từ lưu trữ 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 thiết bị.
- 3 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.
Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.
MẸO: Bạn có thể giữ **LIGHT** và chọn  để vào chế độ kết nối một cách thủ công.
- 4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ  hoặc trình đơn , chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại

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

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 24*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 **Chế độ xem**.
- 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, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thông báo.

- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn một thông báo
- 4 Chọn **DOWN** để có thêm tùy chọn.
- 5 Chọn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại thông minh trong thời gian hoạt động

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

Bạn có thể đặt ứng dụng Garmin Connect để phát thông báo trạng thái động lực trên điện thoại thông minh của bạn trong khi chạy hoặc hoạt động khác. Lời nhắc bằng âm thanh bao gồm số vòng và thời gian vòng, nhịp đi hoặc tốc độ và dữ liệu nhịp tim. Trong thời gian lời nhắc bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect sẽ tắt âm thanh chính của điện thoại thông minh để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh các mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect.

CHÚ Ý: Nếu bạn sử dụng thiết bị Forerunner, bạn có thể bật nhắc nhở âm thanh trên thiết bị thông qua tai nghe được kết nối mà không cần kết nối với điện thoại thông minh (*Phát Lời Nhắc Âm thanh trong suốt cả hoạt động, trang 6*).

LƯU Ý: Lời nhắc âm thanh **Lap Alert** được bật ở chế độ mặc định.

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

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

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

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
 - 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị Forerunner.
- Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

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

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

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

Tính năng kết nối Bluetooth

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

- Cập nhật hoạt động
- Hỗ trợ
- Connect IQ
- Tìm điện thoại của tôi
- Tính năng tìm đồng hồ của tôi
- Phát hiện sự cố
- GroupTrack
- LiveTrack
- Chia sẻ sự kiện trực tiếp
- Điều khiển âm nhạc
- Thông báo điện thoại
- Tương tác truyền thông xã hội
- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật thời tiết
- Tải xuống mục luyện tập và quảng đường

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

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

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 **Tìm điện thoại của tôi**.
Thiết bị Forerunner bắt đầu tìm kiếm thiết bị di động ghép cặp. Báo động phát ra âm thanh trên thiết bị di động và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị Forerunner. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.
- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

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 38*).

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

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

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

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

La bàn: Hiển thị một la bàn điện tử.

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

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.

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

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

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

Intensity Minutes: 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.

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

Điều khiển âm 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 động về hoạt động hôm nay. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm hoạt động, 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.

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

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

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

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

Tình trạng 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 Forerunner.

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

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

Xem công cụ

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

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

Các công cụ sẵn có bao gồm công cụ theo dõi nhịp tim và hoạt động. Công cụ hiệu suất yêu cầu một số hoạt động với nhịp tim và các lần chạy ngoài trời với GPS.

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

Về ngày của tôi

Tiện ích My Day là ảnh chụp nhanh hàng ngày về hoạt động của bạn. Đây là một bản tóm tắt hoạt động cập nhật trong suốt cả ngày. Ngay khi bạn leo lên cầu thang hoặc ghi lại một hoạt động, hoạt động này sẽ xuất hiện trong công cụ. Các số liệu bao gồm các hoạt động được ghi lại, cường độ phút trong tuần, số tầng đã leo, số bước, lượng calo được đốt cháy v.v. Bạn có thể chọn **BẮT ĐẦU** để xem các số liệu bổ sung.

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 loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển.

- Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



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

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn lỗi tắt trong trình đơn điều khiển ([Xem Trình đơn điều khiển, trang 26](#)).

- Giữ

- 2 Chọn **Kiểm soát**.
- 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.

Xem công cụ thời tiết

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

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

Mở Điều khiển nhạc

Điều khiển nhạc yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để sử dụng điều khiển nhạc.

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 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.

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.

Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng: Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng 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 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 .
- 2 Chọn **Thiết lập > Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
- Thiết bị hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi 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.

Các tính năng an toàn và theo dõi.

CẢNH BÁO

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

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

CHÚ Ý

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

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

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

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

Chia sẻ sự kiện trực tiếp: Cho phép bạn gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp cập nhật theo thời gian thực.

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

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

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 28*)

- 1 Giữ nút .
- 2 Khi bạn cảm thấy 3 sự dao động, 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.

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

- 1 Từ mặt đồng hồ, Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 Forerunner của bạn phát hiện sự cố khi bật GPS, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động có tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp của bạn. Một tin nhắn xuất hiện cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây. Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược hoàn tất để hủy tin nhắn.

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 Forerunner. 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 Forerunner.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Forerunner (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 24*).
- 3 Trên thiết bị Forerunner, giữ  và chọn **An toàn & Theo dõi > GroupTrack > Hiển thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect, 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 **Hiển thị đến > Tất cả các kết nối**.
- 7 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 8 Trên thiết bị Forerunner, 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  và chọn **Kết nối gần đó** để xem thông tin quảng 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 Forerunner 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.
- Phải đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 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 39*).

Nhạc

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

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.

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 **≡** or **...**.
- 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.

Spotify®

Tính năng này không có sẵn cho tất cả các quốc gia Spotify là một dịch vụ nhạc số cho phép bạn truy cập vào hàng triệu bài hát.

MẸO: Tích hợp Spotify yêu cầu ứng dụng Spotify được cài đặt trên điện thoại di động của bạn. Một thiết bị kỹ thuật số di động tương thích và đăng ký cao cấp là bắt buộc, nếu có sẵn. Truy cập [Garmin.com.vn](https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses).

Sản phẩm này kết hợp phần mềm Spotify tuân theo giấy phép của bên thứ ba được tìm thấy tại đây: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Có âm nhạc trên mọi hành trình với Spotify. Chơi các bài hát và nghệ sĩ bạn yêu thích hoặc để Spotify giúp bạn giải trí.

Tải nội dung âm thanh từ Spotify

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 27*).

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

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 không đủ.

Chọn danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống 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 tệp tin cá nhân .mp3 và .acc từ máy tính

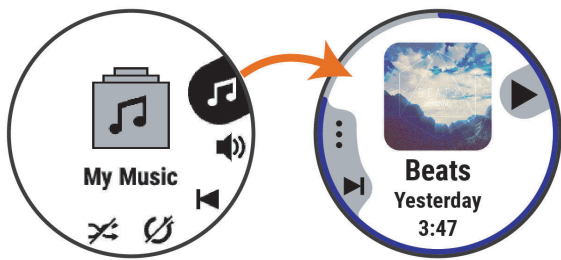
của bạn sang thiết bị files.

- 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 Forerunner, 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 với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth, trang 30*).
- 3 Giữ **≡**.
- 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 29*).
 - Để nghe nhạc từ điện thoại thông minh của bạn, hãy 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 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.

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

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, giữ **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở các điều khiển nhạc.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc > Control Phone**.

Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth

Nghệ nhạc đã được tải về thiết bị 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 .
- 4 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Tai nghe > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

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 cho ví điện tử 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/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

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

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Để sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, trước tiên bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán. Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại

một cửa hàng tham gia.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Ví điện tử**.
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

LƯU Ý: Nếu bạn nhập mã sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mã trong ứng dụng di động Garmin Connect.

Thẻ thanh toán được sử dụng gần đây nhất xuất hiện.



- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.
- 6 Nếu cần thiết, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để thực hiện giao dịch.

MẸO: Sau khi đã nhập thành công mật mã, bạn có thể thực hiện thanh toán mà không cần nhập mật mã trong vòng 24 giờ trong khi vẫn đang đeo đồng hồ. Nếu bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim, bạn phải nhập lại mật mã trước khi thực hiện thanh toán.

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  or .
- 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.

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  or .
- 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 Forerunner 945.

- 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 Forerunner 945 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 FR945 tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

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.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 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 19*).
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp Tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 31*).
 - 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 **Đặt**.
 - 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 .
- 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 .
- 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 Giữ .
- 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 Giữ .
 - 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.

Garmin Connect

You can connect with your friends on Garmin Connect. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share, and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, rides, swims, hikes, triathlons, and more. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập connect.garmin.com.

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

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

chính.

LƯU Ý: Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như thiết bị theo dõi nhịp tim.



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

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

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

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

Truy cập kho Connect IQ: Có thể tải xuống ứng dụng, mặt đồng hồ, trường dữ liệu và công cụ.

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.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.

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 danh 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.

Điều hướng

Có thể sử dụng tính năng điều hướng GPS trên thiết bị của bạn để xem đường dẫn trên bản đồ, lưu địa điểm và tìm đường về nhà.



Hướng đi

Có thể gửi hành trình từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi lưu vào thiết bị, bạn có thể điều hướng hành trình trên thiết bị.

Có thể đi theo hành trình đã lưu chỉ vì đó là tuyến đường tốt. Ví dụ, bạn có thể lưu và đi làm theo tuyến đường đạp xe thân thiện.

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình dưới 30 phút.

Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 1 Chọn **Điều hướng > Hướng đi > Tạo mới**.
- 2 Nhập tên cho hành trình và chọn **✓**.
- 3 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
- 5 Nếu cần, lặp lại bước 4 và 5.
- 6 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**.

Xuất hiện thông tin điều hướng.

7 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

Tạo hành trình

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

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn **Chạy** hay **Xe đạp**.

3 Giữ .

4 Chọn **Điều hướng** > **Hướng hành trình**.

5 Nhập tổng quãng đường cho hành trình.

6 Chọn hướng hành trình.

Thiết bị tạo tới ba hướng đi. Bạn có thể chọn **DOWN** để xem các hướng đi.

7 Chọn **START** 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 sân, hãy chọn **Save**.
- Để xem danh sách nấc xuống ở sân, hãy chọn **View Climbs**.

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 thêm các tùy chọn cho trình đơn điều khiển.

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn **Lưu địa điểm**.

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, chọn **START** > **Điều hướng** > **Đã lưu địa điểm**.

2 Chọn địa điểm đã lưu.

3 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

Chiếu tọa độ điểm

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

1 Nếu cần, chọn **START** > **Thêm** > **Tọa độ chiếu** để thêm ứng dụng chiếu tọa độ điểm 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 **START** > **Tọa độ chiếu**.

4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành

trình.

5 Chọn **START**.

6 Chọn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.

7 Chọn **UP** để nhập quãng đường.

8 Chọn **START** 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, chọn **START** > **Điều hướng**.

2 Chọn danh mục.

3 Đáp lại lời nhắc trên màn hình để chọn điểm đích.

4 Chọn **Đi đến**.

Xuất hiện thông tin điều hướng.

5 Chọn **START** 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, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ .

4 Chọn **Điều hướng** > **Điểm quan tâm**, và chọn một loại.

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 **Tìm kiếm gần**, và chọn một địa điểm.
- Để tìm kiếm một điểm quan tâm theo tên, chọn **Tìm kiếm theo văn**, nhập tên, chọn **Tìm kiếm gần**, và chọn một địa điểm.

6 Chọn điểm quan tâm từ kết quả tìm kiếm.

7 Chọn **Tiếp tục**.

Xuất hiện thông tin điều hướng.

8 Chọn **START** 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 như trạm xăng, nhà hàng, khách sạn và các điểm vui chơi giải trí.

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, chọn **START** > **Điều hướng** > **Sight 'N Go**.

2 Hướng mặt trên của đồng hồ vào vật thể, và chọn **START**.

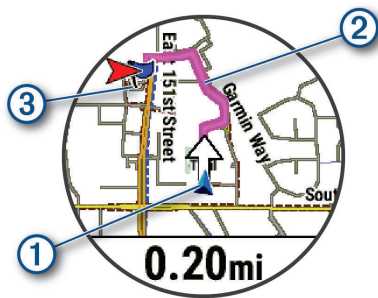
Xuất hiện thông tin điều hướng.

3 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu

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, chọn **STOP > Quay về b.đ.**
- 2 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 được 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 đi phải theo ②, và điểm đến của bạn ③ xuất hiện trên bản đồ.

Điều hướng đến điểm khởi đầu của hoạt động lưu cuối cùng

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 Chọn **START > Điều hướng > Các hoạt động**.
- 2 Chọn hoạt động đã lưu cuối cùng của bạn.
- 3 Chọn **Quay về b.đ.**
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Tuyến đường**.
- 5 Chọn **DOWN** để xem la bàn (tùy chọn). Mũi tên chỉ về điểm xuất phát của bạn.

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.

MẸO: Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy

cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 44*).

Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Điều hướng > MOB cuối**. Xuất hiện thông tin điều hướng.

Dùng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Dùng điều hướng**.

Bản đồ

↖ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Tên và biểu tượng địa điểm xuất hiện 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.

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 35*)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 35*)

Xem sơ đồ

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình bản đồ.
- 3 Giữ **≡** và chọn một tùy chọn:
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **Pan/Zoom**.
MẸO: Bạn có thể chọn **START** để chuyển đổi xoay lên xuống, trái phải hoặc thu nhỏ phóng to. Bạn có thể giữ **START** để chọn điểm được đánh dấu bằng dấu thập.
 - 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 **≡**.
- 2 Chọn **Pan/Zoom**.
Điều khiển và chỉ chữ thập xuất hiện trên bản đồ.



- 3 Quét và phóng to thu nhỏ bản đồ đến tâm của địa điểm trong chỉ chữ thập.
- 4 Giữ **START** để chọn điểm được đánh dấu bằng dấu thập.
- 5 Nếu cần, chọn điểm quan tâm bên cạnh.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Điểm bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu\ndịa 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 tìm đường 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 .
- 2 Chọn **Xung quanh tôi**.
Các biểu tượng chỉ điểm quan tâm và tọa độ xuất hiện trên bản đồ.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một phần của bản đồ.
- 4 Chọn **STOP**.
Danh sách các điểm quan tâm và tọa độ trong phần được làm nổi bật trên bản đồ xuất hiện.
- 5 Chọn **STOP** để chọn một địa điểm.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Điểm 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\ndịa điểm**.
 - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem lại**.

Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi điều hướng, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Pan/Zoom**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ, chọn **START**.
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **UP** và **DOWN**.
 - Để bỏ, chọn **BACK**.

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.

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Thiết lập > Bản đồ**.

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.

Bén du thuyền: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải.

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.

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 khí áp kế được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 43*). Để mở thiết lập dụng cụ đo độ cao hoặc khí áp kế nhanh chóng, chọn **START** từ công cụ đo độ cao hoặc khí áp kế.

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 42*). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể chọn **START** từ công cụ la bàn.

Thiết đặt điều hướng

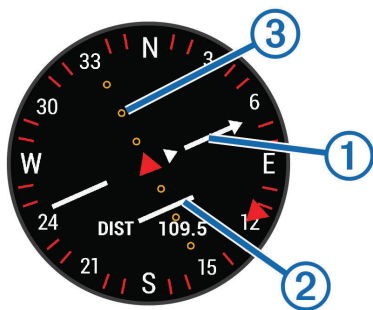
Có thể tùy chỉnh các tính năng bản đồ và hiển thị bản đồ khi điều hướng tới một điểm đến.

Tùy chỉnh các tính năng bản đồ

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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.

Kim chỉ hướng đi

Kim chỉ hướng đi hữu ích nhất khi bạn đang điều hướng đến địa điểm theo đường thẳng, như khi bạn đang điều hướng trên mặt nước. Nó sẽ giúp bạn điều hướng trở lại hướng đi khi bạn đi chệch hướng để tránh các chướng ngại vật hoặc hiểm họa.



Kim chỉ hướng đi ① biểu hiện mối quan hệ với hướng đi dẫn đến điểm đến. Chỉ báo chênh hướng đi (CDI) ② đưa ra chỉ báo về độ lệch (phải hoặc trái) so với hướng đúng. Các dấu chấm ③ cho biết bạn đang ở cách hướng đi bao xa.

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 .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Báo động**.
- 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 **Lệch 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 .

Cảm biến không dây

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

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

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 khởi động một hoạt động và cảm biến hoạt

động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

LƯU Ý: Nếu thiết bị theo dõi nhịp tim đi kèm với thiết bị của bạn, thiết bị theo dõi nhịp tim đi kèm này đã được kết nối với thiết bị của bạn.

- 1 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào (*Mang thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 14*).
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 .
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.
 Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tìm kiếm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

Thiết bị gắn vào giày

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

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

Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

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

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

Định cỡ thiết bị gắn vào giày

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

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

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

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.
Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 36*).

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 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 bộ cảm biến không dây, trang 36*).

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

Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc 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 bộ cảm biến không dây, trang 36*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 56*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập buy.garmin.com 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 (*Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp, trang 10*).
- Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động, trang 44*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

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 bộ cảm biến không dây, trang 36*).

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*). Thiết bị Forerunner hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Nhận biết tình hình

Thiết bị Edge 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 Edge trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 49*).

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.

Tùy chỉnh thiết bị

Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập, thiết lập hoạt động là mục yêu thích, thay đổi thứ tự hiển thị, v.v.
 - Chọn **Add Apps** (Thêm ứng dụng) để thêm nhiều hoạt động hơn hoặc tạo hoạt động tùy chỉnh.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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.

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.

Hold  select **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**, select an activity, and select the activity settings.

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 41**).

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 40**).

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 41**).

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 41**).

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.

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

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 39**).

GPS: Đặt chế độ cho ăng-ten GPS. Sử dụng tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cho phép tăng hiệu suất trong môi trường đầy thử thách và thu nhận vị trí nhanh hơn. Sử dụng GPS cùng một vệ tinh khác có thể làm giảm tuổi thọ pin nhiều hơn là chỉ sử dụng tùy chọn GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi nhận các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (**UltraTrac, trang 42**).

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 40**).

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 9**).

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 42**).

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.

Định tuyến: Đặt các tùy chọn để tính toán các tuyến cho hoạt động (**Thiết lập định tuyến, trang 40**).

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.

Báo động đoạn: Nhắc nhở cho bạn biết các phần hoạt động 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.

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 
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 Từ mặt đồng hồ, giữ 
- 2 Chọn **Thiết lập > 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**.

Báo động

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.

Báo động sự kiện: Báo động 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 báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

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

Báo động định kỳ: Báo động 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 báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng 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 đoạn của quãng đường.
Nâng cao	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Dãy núi	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 9 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 10 .
Tốc Độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nguồn	Dãy núi	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 thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ.
Tốc độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Dãy núi	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

- 1 Giữ 
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 **Báo động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mục mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để chiếu chỉnh báo động hiện tại.
- 7 Nếu cần, chọn loại báo động.

8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.

9 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 , chọn **Thiết lập > 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.

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.

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 , chọn **Thiết lập > 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 (ứng dụng phân tích và điều khiển tất cả tính năng của Garmin).

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

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).

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > 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**.

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 bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 43*).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

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 .

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 thiết bị bấm giờ dừng hoặc tạm dừng.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > 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 .

2 Chọn **Thiết lập > 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.

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 .

2 Chọn **Thiết lập > 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

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

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > 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 **Bình thường (Chỉ GPS)** để bật hệ thống vệ tinh GPS mặc định.
- 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 42](#)).

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

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Cài đặt hệ thống vệ tinh mặc định là Bình thường. 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. Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ 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  chọn **Thiết lập > 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.

Loại bỏ hoạt động hoặc ứng dụng

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để loại bỏ hoạt động khỏi danh sách yêu thích, chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.
 - Để xóa hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Gỡ bỏ**.

Thiết lập GroupTrack

Giữ  và chọn **Thiết lập > GroupTrack**.

Hiển 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.

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 kho Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 27*).

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 .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.

- 3 Chọn **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 **START > 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 **START > Tùy chỉnh**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Mặt đồng hồ**.
 - 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 **Additional Data**.
 - 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  và chọn **Thiết lập > 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 42*).

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

North Ref.: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 43*).

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

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

MEO: 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 .

2 Chọn **Thiết lập > 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 (000°) 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  và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.

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

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 .

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.

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 độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ  và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: 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.

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.

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 .

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Nhập áp suất cao hoặc 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  và chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Vị trí XERO**.

Tình trạng: Cho phép hiển thị thông tin vị trí laze từ một thiết bị Xero ghép đôi tương thích.

Chế độ chia sẻ: Cho phép bạn chia sẻ công khai thông tin vị trí laze hoặc phát riêng tư.

Thiết lập hệ thống

Giữ  và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

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

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Các thiết lập thời gian, trang 44*).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 44*).

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 Thời gian nghỉ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.

Phím nhanh: Cho phép gán các lối tắt đến các phím thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 44*).

Khoá 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 Chế độ xem 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 44*).

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 (*Không phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 49*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express.

Các thiết lập thời gian

Giữ  và chọn **Thiết lập > 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 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.

Đồng bộ hóa với GPS: 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 ngày.

Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc là **Chế độ xem**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím và báo động** để bật đèn nền khi nhấn phím và báo động.
 - 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 .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Đồng hồ

Thiết lập báo động

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

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

Xóa báo động

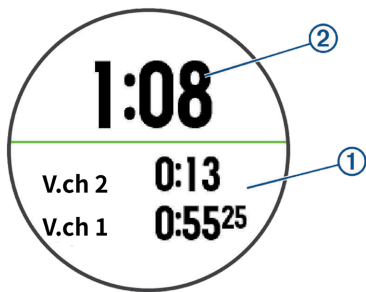
- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức**.
- 3 Chọn báo động.
- 4 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Bộ đếm giờ**.
CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Khởi động lại > Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
- 5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Khởi động đồng hồ bấm giờ**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Stopwatch**.
CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn **V.ch** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



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

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

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (**Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 48**).

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian > Đặt TG > Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

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.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 thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (**Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 38**).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy chọn **START** để ghép đôi đồng hồ Forerunner 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 Forerunner.

- Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
- Để dừng việc ghi hình, chọn **STOP**.
- Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
- Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Take Burst**.
- Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Sleep Camera**.
- Để đánh thức camera từ chế độ ngủ, hãy chọn **Wake Camera**.
- 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 thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (**Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 38**).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Nếu cần, hãy chọn **START** để ghép đôi đồng hồ Forerunner 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 ứng dụng hoạt động.
- 5 Trong khi hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 6 Giữ **≡**.
- 7 Chọn **Điều khiển từ xa 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 Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **STOP**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, hãy chọn **Take Burst**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, hãy chọn **Sleep Camera**.
 - Để đánh thức camera từ chế độ ngủ, hãy chọn **Wake Camera**.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Sạc thiết bị

CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

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



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

Mẹo sạc thiết bị

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 46*).

Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.

- 2 Tháo bộ sạc khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Thông số kỹ thuật

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.

Thông số Forerunner

Loại pin		Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin	Đồng hồ thông minh	Lên đến 14 ngày
	Chế độ GPS	Lên đến 32 giờ
	Chế độ đồng hồ thông minh kèm nhạc	Lên đến 14 giờ
	Chế độ GPS kèm nhạc	Lên đến 10 giờ
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ		-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)
Khoảng nhiệt độ sạc		0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Kho nhạc của Forerunner 945		Xấp xỉ 500 bài hát
Chỉ số chống nước		Swim, 5 ATM*
Tần số/giao thức không dây		2.4 GHz@ 17 dBm

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

Thông số HRM-Swim và Thông số HRM-Tri

Loại pin	CR2032 thay thế người dùng (3 V)
Tuổi thọ pin HRM-Swim	Lên đến 18 tháng (xấp xỉ 3 giờ/tuần)
Tuổi thọ pin HRM-Tri	Lên đến 10 tháng để rèn luyện bộ môn thể thao ba môn phối hợp (xấp xỉ 1 giờ/ngày)
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-10° ~ 50°C (14°C ~ 122°F)
Chỉ số chống nước	Swim, 5 ATM*

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

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

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

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

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

Làm sạch thiết bị

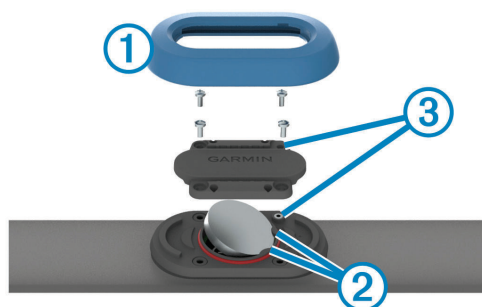
- 1 Lau sạch thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau sạch khi thiết bị khô.

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

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

Thay thế pin HRM-Swim và pin HRM-Tri

- 1 Tháo nắp bọc ngoài ① ra khỏi mô-đun thiết bị theo dõi nhịp tim.



- 2 Sử dụng một tuốc-nơ-vít Phillips (00) nhỏ để tháo bốn con vít nhỏ ở bề mặt mô-đun.
- 3 Tháo nắp và pin ra.
- 4 Đợi 30 giây.
- 5 Cho pin mới vào dưới 2 miếng nhựa ② với đầu dương ở phía trên.

LƯU Ý: Không làm hỏng hoặc làm mất vòng đệm hình chữ O

Vòng đệm hình chữ O phải bao quanh phía ngoài của vòng nhựa đã được nâng lên.

- 6 Thay nắp trước và bốn con vít.

Quan sát hướng của nắp bề mặt. Các con vít được nâng lên ③ phải vừa khớp với lỗ vít được nâng lên trên nắp bề mặt.

LƯU Ý: Đừng vặn chặt quá.

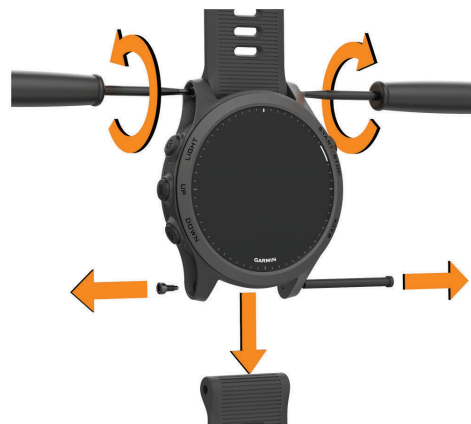
- 7 Lắp lại nắp bọc ngoài.

Sau khi thay pin thiết bị theo dõi nhịp tim, có thể phải kết nối lại nó với thiết bị.

Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây bằng dây Forerunner mới hoặc dây QuickFit® tương thích.

- 1 Sử dụng hai tua vít để nới lỏng chốt.



- 2 Tháo chốt.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây Forerunner, xếp thẳng hàng dây mới, và thay các chốt bằng hai tua vít.
- Để lắp dây QuickFit, thay chốt, và ấn dây mới vào vị trí.



LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com.vn/express). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Connect. Ứng dụng này giúp thiết bị Garmin® truy cập dễ dàng các dịch vụ này:

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật bản đồ
- Cập nhật sân
- Tải lên dữ liệu với kết nối Garmin
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

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

Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.vn/legal/atdisclaimer.
Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng cho tất cả các quốc gia.

Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy 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 32](#)).
 - 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 25](#)).
- 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.).

- Xác định vị trí các lỗ áp kế nhỏ ở mặt sau của thiết bị, gần các điểm tiếp xúc sọc và vệ sinh khu vực xung quanh các điểm tiếp xúc sọc.
Hiệu suất phong vũ biểu có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ áp kế bị tắc nghẽn. Bạn có thể rửa thiết bị bằng nước để vệ sinh khu vực.
Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn.
- 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.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.

Bắt tín hiệu vệ tinh

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

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

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

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

Thiết lập lại thiết bị

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

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

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

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

LƯU Ý: Việc này xóa hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động. Nếu bạn đã thiết lập ví Garmin Pay, việc khôi phục cài đặt mặc định cũng xóa ví khỏi thiết bị của bạn.

Có thể khôi phục lại tất cả các thiết lập thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**.
 - Để xóa tất cả các hoạt động khỏi lịch sử của bạn, chọn **Xóa tất cả hoạt động**.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị*, trang 24).

bị, trang 24).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect*, trang 25).

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính của bạn bằng cáp USB. Khi có sẵn phần mềm mới, Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quy trình cập nhật.

LƯU Ý: Nếu bạn đã sử dụng Garmin Express để thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tải tự động các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi nó kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

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 .
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách và chọn **START**.
- 3 Chọn mục đầu tiên trong danh sách.
- 4 Dùng **UP** và **DOWN** để chọn ngôn ngữ.

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

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

Truy cập [Garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) để biết thông tin về sự tương thích.

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

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

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
 - Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
 - Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
 - Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn đang sử dụng thiết bị Apple, bạn cũng nên xóa thiết bị của mình khỏi cài đặt Bluetooth trên

điện thoại thông minh của bạn.

- Nếu bạn mua điện thoại thông minh mới, hãy gỡ bỏ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Chọn **Trình đơn** > **Thiết lập** > **Điện thoại** > **Kết nối điện thoại**.

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 44*).
 - Giảm độ sáng đèn nền.
 - Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối Bluetooth, trang 25*).
 - Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng một hoạt động, trang 2*).
 - Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 12*).
 - 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 42*).
 - Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 25*).
 - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim tới các thiết bị Garmin, trang 13*).
 - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 13*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.
- Tắt tính năng đo oxy dạng xung (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 13*).
 - Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 42*).
 - Chọn khoảng thời gian ghi **Thông minh** (*Thiết lập hệ thống, trang 43*).

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.

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

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

- 1 Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.
- 2 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Thiết lập** > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mục mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, tín hiệu sẽ xuất hiện. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

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 .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mục mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối

Khi sử dụng thiết bị Forerunner 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 Forerunner.

Phụ lục

Trường dữ liệu

- %FTP:** Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm của 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:** Hiện thị Tốc độ bơi 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 xung quanh 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 Tăng:** Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Guồng chân trung bình:** Đạp xe Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
- Guồng chân trung bình:** Chạy. Số guồng 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 đi 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 Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

PP P trung bình: Góc pha công suất trung bình của chân trái 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.

Trung bình Tốc độ tổng quan: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

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

Lực trung bình: Công suất trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Chiều dài sải chân: Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.

Trung bình Tốc độ chèo: 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 4*). 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.

Trung bình Tốc độ di chuyển: Tốc độ di chuyển trung bình của hoạt động hiện tại.

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.

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

Số dư: 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 tay của cánh tay quay.
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.

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: The remaining battery power of a Di2 sensor.

Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi 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.

Quãng đường đến điểm tiếp theo: Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho 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.

Nâng 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 u.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 tăng lên trong ngày.

Số tầng giảm: Tổng số tầng đã giảm 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 thời gian tiếp đất: Mức cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.

Pin bánh răng: Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.

Kết hợp bánh răng: Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

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.

Hệ số bay lướt dài: 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%.

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 tiếng bíp trong một phút (bpm).

% 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 trữ trung bình: 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 thời khoảng: Nhịp tim tối đa cho thời khoảng bơi hiện tại.

Nhịp độ theo khoảng thời gian: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

Tốc độ quạt tay theo lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lượt hiện tại.

Quạt tay/chiều dài theo lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một chiều bơi theo chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.

Kiểu quạt tay theo khoảng thời gian: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

SWOLF theo lượt: Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.

Giờ theo khoảng thời gian: 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.

Guồng chân của vòng chạy: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng hiện tại.

Guồng chân của vòng chạy: Chạy. Số guồng 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.

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

Lap Distance Per Stroke: Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng hiện tại.

Cân bằng thời gian tiếp đất vòng hiện tại: 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: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

% nhịp tim tối đa trong vòng chạy: Nhịp tim 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 vòng chạy: 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.

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

Chiều dài sải chân vòng hiện tại: Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.

Tốc độ chèo vòng hiện tại: Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

Tốc độ chèo vòng hiện tại: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

Số lần chèo vòng hiện tại: Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng hiện tại.

Số lần chèo vòng hiện tại: 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.

Độ bật người vòng hiện tại: Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.

Tỉ lệ thẳng đứng trong vòng hiện tại: 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.

Nhịp độ 500m vòng chạy cuối: Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

Leo dốc vòng trước: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Guồng chân của vòng chạy cuối: Đạp xe Số guồng chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Guồng chân của vòng chạy cuối: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Xuống dốc vòng trước: 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.

Nhịp tim trong vòng chạy cuối: 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 trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

Lực thông thường 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.

Tốc độ vòng chạy cuối: Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ quạt tay của 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 chèo 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.

Tốc Độ theo chiều dài trước: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ sải tay theo chiều dài trước: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Chèo thuyền sải tay theo chiều dài trước: Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu sải tay theo chiều dài trước: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

SWOLF theo chiều dài trước: Số điểm swolf của chiều 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 dài: 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.

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 trong hải lý cho hoạt động hiện tại

Công suất tối đa: Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.

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.

Tốc độ hàng hải: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

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.

Off Course: 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 là 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 hô hấp: Tỉ lệ hô hấp trong nhịp thở mỗi phút (brpm).

Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi: 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: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

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.đ chèo: Bơi. Số lần quạt tay/phút (spm).

T.đ chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm)

Số gậy: Bơi. Tổng số lần quạt tay của hoạt động hiện tại.

Số gậy: 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 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 trong vòng vận động: 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.

Thời gian khi đứng trong vòng vận động: 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.

Tốc độ tính toán: 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: Tốc độ leo 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 trình 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	L (mm)
20 × 1.75	1515

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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.

	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



March 2020
190-02515-2G Rev. A