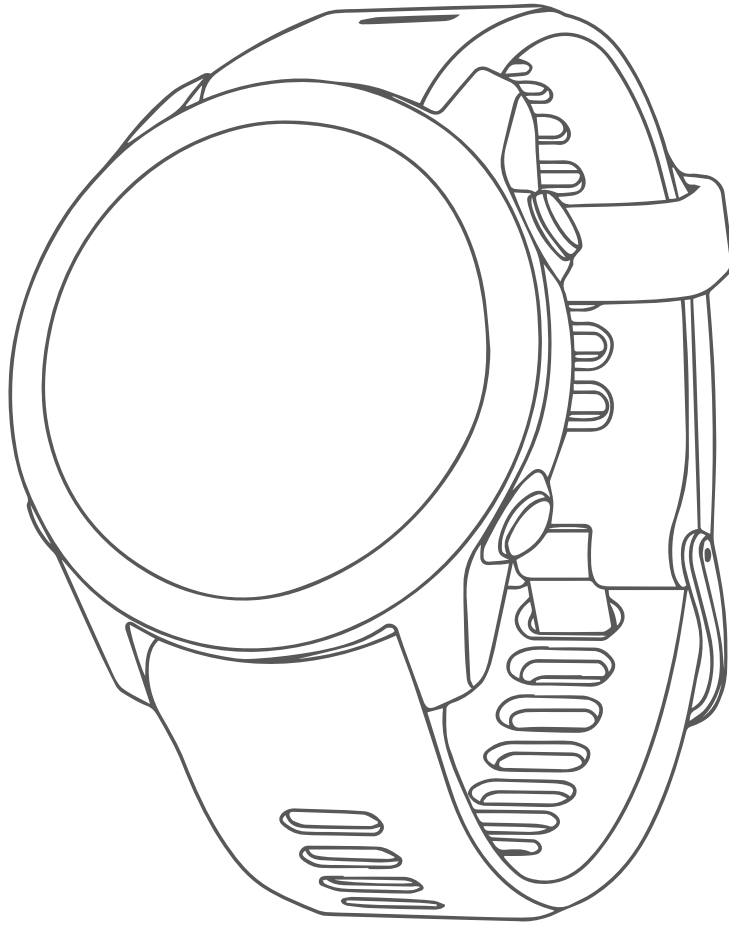




FORERUNNER 55

Hướng dẫn sử dụng

© 2021 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin 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 và Forerunner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Move IQ và TrueUp là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone®, và Mac® là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia 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 phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng dưới dự cấp phespp của Apple Inc. Windows® và Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04162

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan về thiết bị	1
Biểu tượng trạng thái	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Thiết lập đồng hồ	1
Ứng dụng và Hoạt động	1
Chạy bộ	1
Bắt đầu một hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Đánh giá hoạt động.....	2
Thêm hoạt động	2
Hoạt động trong nhà.....	3
Hoạt động ngoài trời.....	3
Chạy đường đua	3
Bơi ở hồ bơi.....	4
Luyện tập	5
Bài luyện tập	5
Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect	5
Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị	5
Bắt đầu luyện tập	5
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày ...	5
Bài tập biến tốc	6
Kế hoạch tập luyện tương thích	6
Lịch luyện tập	7
Luyện tập PacePro	7
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ.....	7
Gửi kế hoạch PacePro đến thiết bị.....	7
Bắt đầu kế hoạch PacePro	7
Dừng kế hoạch PacePro	8
Sử dụng thời khoảng chạy bộ và đi bộ.....	8
Luyện tập trong nhà	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
Tuổi thể chất.....	8
Theo dõi hoạt động.....	9
Mục tiêu tự động	9
Sử dụng báo động di chuyển.....	9
Bật báo động di chuyển	9

Theo dõi giấc ngủ.....	9
Sử dụng tính năng theo dõi giấc ngủ tự động	9
Sử dụng chế độ không làm phiền	9
Thời gian luyện tập theo cường độ	9
Đạt được số phút tập luyện tích cực.....	9
Sự kiện Garmin Move IQ	9
Thiết lập theo dõi hoạt động	10
Tắt theo dõi hoạt động.....	10
Theo dõi hydrat hóa	10
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	10
Tính năng nhịp tim.....	10
Nhịp tim được đo ở cổ tay	10
Đeo thiết bị	10
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	10
Xem công cụ nhịp tim	10
Gửi dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin	11
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động.....	11
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	11
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay	11
Vùng nhịp tim	11
Mục tiêu sức khỏe.....	11
Thiết lập vùng nhịp tim	12
Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn	12
Tính toán vùng nhịp tim	12
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ	12
Ước tính VO2 tối đa	12
Thời gian phục hồi.....	13
Xem thời gian phục hồi	13
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	13
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	13
Năng lượng cơ thể.....	13
Xem công cụ năng lượng cơ thể	14
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể	14
Tính năng thông minh.....	14
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	14
Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	14
Tính năng kết nối Bluetooth	14
Đồng bộ dữ liệu cách thủ công với Garmin Connect.....	15
Định vị thiết bị di động bị mất.....	15
Công cụ.....	15
Xem công cụ.....	15
Công cụ thời tiết	16

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối.....	16	Cảnh báo.....	21
Kích hoạt thông báo Bluetooth	16	Đếm vòng tự động.....	22
Xem thông báo	16	Bật và tắt phím vòng hoạt động	22
Quản lý thông báo	16	Kích hoạt tạm ngừng tự động	22
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone	16	Bật Tự đánh giá	23
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	16	Thay đổi thiết lập GPS.....	23
Đồng bộ hóa hoạt động	16	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	23
Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động	16	Gỡ hoạt động hoặc ứng dụng.....	23
Tính năng Connect IQ	17	Thiết lập theo dõi hoạt động	23
Tải xuống tính năng Connect IQ	17	Tắt theo dõi hoạt động.....	23
Tính năng an toàn và theo dõi.....	17	Tùy chỉnh mặt đồng hồ	24
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	17	Tính năng Connect IQ	24
Yêu cầu hỗ trợ	17	Tải xuống tính năng Connect IQ	24
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố.....	17	Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	24
Bật theo dõi trực tiếp	17	Thiết lập hệ thống	24
Chia sẻ sự kiện trực tiếp.....	18	Thiết lập thời gian.....	24
Lịch sử	18	Múi giờ	25
Lịch sử	18	Thay đổi thiết lập đèn nền	25
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	18	Thiết lập Âm thanh thiết bị	25
Xóa lịch sử.....	18	Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ	25
Xem tổng dữ liệu	18	Thay đổi đơn vị đo	25
Quản lý dữ liệu.....	18	Đồng hồ	25
Xóa tệp dữ liệu	18	Thiết lập báo thức	25
Ngắt kết nối cáp USB	18	Xóa báo thức	25
Garmin Connect	18	Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược.....	25
Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn bằng Ứng dụng Garmin Connect	19	Sử dụng đồng hồ bấm giờ	25
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	19	Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	25
Cảm biến không dây	19	Thiết lập thời gian thủ công.....	26
Kết nối cảm biến không dây	19	Thông tin thiết bị	26
Thiết bị gắn vào giày.....	19	Xem thông tin thiết bị.....	26
Chạy bộ sử dụng thiết bị gắn vào giày	20	Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử.....	26
Hiệu chỉnh thiết bị gắn vào giày	20	Sạc thiết bị.....	26
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	20	Mẹo sạc thiết bị.....	26
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn	20	Bảo dưỡng thiết bị.....	26
Tùy chỉnh thiết bị.....	20	Làm sạch thiết bị.....	26
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	20	Thay đổi dây đeo	27
Tùy chỉnh danh sách hoạt động	20	Thông số kỹ thuật	27
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	20	Khắc phục sự cố.....	27
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	21	Cập nhật sản phẩm.....	27
		Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect.....	27
		Thiết lập Garmin Express.....	27
		Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	27

Thông tin chi tiết	27
Theo dõi hoạt động.....	27
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	27
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	27
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp.....	28
Số phút vận động của tôi nhấp nháy.....	28
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	28
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	28
Khởi động lại thiết bị	28
Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định.....	28
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	28
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	28
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	29
Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị	29
Tôi có thể sử dụng hoạt động tim mạch ngoài trời không?	29
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	29
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	29
Phụ lục	29
Trường dữ liệu	29
Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn	30
Kích cỡ và chu vi bánh xe	30

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan về thiết bị



① LIGHT	Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
② START STOP	Chọn để khởi động và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động. Chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③ BACK BACK	Chọn để quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng hoạt động, nghỉ ngơi hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo trong một hoạt động.
④ DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ thiết bị điều khiển âm nhạc (<i>Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối, trang 16</i>).
⑤ UP	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn.

Biểu tượng trạng thái

Các biểu tượng trạng thái xuất hiện khi bạn bắt đầu hoạt động. Đối với các hoạt động ngoài trời, thanh trạng thái chuyển sang màu xanh lá cây khi GPS 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 thiết bị.

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

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.

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



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

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Forerunner, hoàn tất các thao tác sau:

- Ghép đôi thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh của bạn bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 14*)
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng an toàn và theo dõi, trang 17*)

Ứng dụng và Hoạt động

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

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 17*).

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

Chạy bộ

Hoạt động luyện tập đầu tiên được ghi lại trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Bạn có thể cần phải sạc thiết bị trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 26*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu chạy.



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



- Chọn **Loại bỏ > Có** để xóa vòng chạy.

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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 19*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **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, trang 20*).
- 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 thanh trạng thái màu xanh lá cây 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 bộ hẹn giờ hoạt động.

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

MẸO: Giữ **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối, trang 16*).

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc thiết bị trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 26*).
- Chọn **BACK** để ghi lại các vòng, bắt đầu một tư thế mới, nghỉ ngơi khi bơi hồ bơi, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng hoạt động

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

LƯU Ý: Nếu Tự đánh giá được kích hoạt, bạn có thể nhập nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Bật Tự đánh giá, trang 23*).
 - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ > Có**.

Đánh giá hoạt động

Trước khi có thể đánh giá một hoạt động, bạn phải bật cài đặt Tự đánh giá trên thiết bị Forerunner của mình (*Bật Tự đánh giá, trang 23*).

Bạn có thể ghi lại cảm giác của mình trong quá trình chạy hoặc đạp xe.

- 1 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu** (*Dừng hoạt động, trang 2*).
- 2 Chọn một số tương ứng với nỗ lực nhận thức của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn **»** để bỏ qua quá trình tự đánh giá.
- 3 Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.

Bạn có thể xem đánh giá trong ứng dụng Garmin Connect.

Thêm hoạt động

Thiết bị của bạn được tải trước một số hoạt động trong nhà và ngoài trời thông thường. Bạn có thể thêm các hoạt động này vào danh sách hoạt động của mình.

- 1 Chọn **START**.
- 2 Chọn **Thêm**.
- 3 Chọn một hoạt động từ danh sách.
- 4 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.
- 5 Chọn một vị trí trong danh sách hoạt động

6 Nhấn **START**.

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 máy đạp xe. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

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

Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể ghép đôi thiết bị Forerunner của mình với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu 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 Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động đang chạy và ghép đôi các thiết bị.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ hoạt động.

Ghi lại hoạt động HIIT

Bạn có thể sử dụng bộ hẹn giờ chuyên dụng để ghi lại hoạt động (HIIT) luyện tập biến tốc với cường độ cao.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > HIIT > Tùy chọn > Bộ hẹn giờ**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
 - Chọn **AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
 - Chọn **EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
 - Chọn **Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
 - Chọn **Tùy chỉnh** để đặt thời gian di chuyển, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
- 3 Nếu cần thiết, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
LƯU Ý: Bạn có thể tạo tối đa 50 bài tập. Ví dụ, nếu có 5 vòng, chỉ có thể sử dụng 10 bài tập thể dục và nghỉ ngơi kết hợp.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
Thiết bị hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
- 5 Nếu cần, chọn **BACK** để chuyển thủ công sang vòng

hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.

- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Chọn **Lưu**.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**)
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi thiết bị Forerunner ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi đã hoàn thành, nhấn **STOP**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
Thiết bị nhắc bạn hoàn tất 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**.
- 5 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 các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (**Tùy chỉnh danh sách hoạt động, trang 20**).

Chạy đường đua

Trước khi bạn chạy đường đua, hãy chắc chắn rằng bạn đang chạy trên đường đua 400m có hình dạng tiêu chuẩn.

Bạn có thể sử dụng hoạt động chạy đường đua để ghi lại dữ liệu theo dõi ngoài trời của mình, bao gồm khoảng cách tính bằng mét và chia tách vòng.

- 1 Đứng trên đường đua ngoài trời.
- 2 Chọn **START > Chạy đường đua**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Nếu bạn đang chạy trong làn 1, chuyển sang bước 10.
- 5 Giữ **UP**.
- 6 Chọn thiết lập hoạt động.
- 7 Chọn **Số làn đường**.
- 8 Chọn số làn đường.
- 9 Chọn **BACK** hai lần để quay lại bộ hẹn giờ hoạt

động.

10 Chọn **START**.

11 Chạy quanh đường đua.

Sau khi bạn chạy 3 vòng, thiết bị ghi lại kích thước đường đua và hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.

12 Sau khi hoàn tất hoạt động chạy, chọn **STOP** > **Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi chỉ báo trạng thái GPS chuyển sang màu xanh lá cây trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, chạy tối thiểu 3 vòng để hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn. Bạn nên chạy qua điểm xuất phát để hoàn tất vòng hoạt động.
- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.
LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.
- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Bơi ở hồ bơi

1 Chọn **START** > **Bơi hồ**.

2 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.

3 Chọn **START**.

Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

4 Bắt đầu hoạt động.

Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.

5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).

6 Khi nghỉ ngơi, chọn **BACK** để tạm ngừng máy bấm thời gian hoạt động

7 Chọn **BACK** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động.

8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP** > **Lưu**.

Ghi lại khoảng cách

Thiết bị Forerunner đo và ghi lại khoảng cách theo chiều dài đã hoàn thành. Kích cỡ hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác ([Thiết lập kích thước hồ bơi, trang 4](#))

MẸO: Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài và sử dụng một kiểu bơi quạt tay cho toàn bộ chiều dài. Tạm ngừng đồng hồ bấm giờ khi nghỉ ngơi.

MẸO: Để giúp thiết bị đếm chiều dài của bạn, hãy sử dụng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần quạt tay đầu tiên của bạn

MẸO: Khi Tập luyện, bạn phải tạm dừng đồng hồ bấm giờ hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện ([Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 5](#)).

Thiết lập kích thước hồ bơi

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START** > **Hồ bơi**.

2 Giữ **UP**.

3 Chọn **Thiết lập hồ bơi** > **Kích thước bể**.

4 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.

Thuật ngữ về bơi lội

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

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

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

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

Kiểu bơi

Xác định kiểu sải tay chỉ có sẵn khi bơi trong hồ bơi. Kiểu sải tay của bạn được xác định khi bơi hết một chiều hồ bơi. Các kiểu sải tay xuất hiện trong lịch sử bơi lội và trong tài khoản Garmin Connect của bạn

Tự do	Tự do
Bơi ngửa	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 (Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 5)

Hướng dẫn 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 **UP**, chọn cài đặt hoạt động, và chọn Kích thước hồ bơi để thay đổi kích thước.

- Chọn **BACK** 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.

Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

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

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

1 Trong hoạt động bơi, chọn **BACK** để bắt đầu nghỉ ngơi.

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

2 Trong khi nghỉ ngơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem

màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).

3 Chọn **BACK**, và tiếp tục bơi.

4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.

Nghỉ tự động

Tính năng nghỉ tự động chỉ khả dụng cho bơi hồ. Thiết bị của bạn sẽ tự động phát hiện khi bạn nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ hơn 15 giây, thiết bị sẽ tự động tạo ra khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi lại, thiết bị sẽ tự động khởi động một khoảng thời gian bơi mới.

Bạn có thể chọn **BACK** để đánh dấu thủ công việc bắt đầu và kết thúc cho mỗi lượt nghỉ.

LƯU Ý: Bạn có thể tắt tính năng nghỉ tự động trong các tùy chọn hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 20*).

Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

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

Luyện tập

Bài 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. Trong quá trình hoạt động, bạn có thể xem màn hình dữ liệu tập luyện cụ thể chứa thông tin về bước tập luyện, chẳng hạn như khoảng cách bước tập luyện hoặc tốc độ bước trung bình.

Thiết bị bao gồm các bài tập chạy được đề xuất hằng ngày dựa trên lịch sử luyện tập và mức độ thể chất của bạn. Có thể tạo hoặc tìm kiếm nhiều bài luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có các bài luyện tập tích hợp, 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.

Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 18*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Tạo bài luyện tập**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Tạo bài luyện tập tùy chỉnh.
- 5 Chọn **Lưu**.
- 6 Nhập tên của bài luyện tập, và chọn **Lưu**.

Bài luyện tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài tập đến thiết bị của mình (*Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị, trang 5*).

Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị

Bạn có thể gửi một bài tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 5*).

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

Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy hoặc đạp xe.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 4 Chọn bài luyện tập.
LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
- 5 Chọn **DOWN** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
- 6 Chọn **START > Luyện tập nào!**.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

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.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi thiết bị có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện**

tập.

- Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
- Để cập nhật cài đặt mục tiêu luyện tập, chọn **Loại mục tiêu**.
- Để tắt thông báo luyện tập sau này, chọn **Tắt nhắc nhở**.

Các bài luyện tập được đề xuất cập nhật tự động những thay đổi trong thói quen tập luyện, thời gian phục hồi và VO2 tối đa.

Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất hàng ngày

Các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày được khuyến nghị dựa trên lịch sử luyện tập, VO2 tối đa, giấc ngủ và thời gian phục hồi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
- 3 Nếu cần, chọn **BACK** để hủy bài luyện tập.
- 4 Giữ **UP**.
- 5 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Đề xuất của hôm nay**.
- 6 Chọn **START**.
- 7 Chọn **Tắt nhắc nhở** hoặc **Bật nhắc nhở**.

Bài tập biến tốc

Các bài tập ngắt quãng có thể tự do hoặc có cấu trúc. Các lần lặp lại có cấu trúc có thể dựa trên khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu bài tập theo khoảng thời gian tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại bài tập.

Tạo bài luyện tập biến tốc

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Thời khoảng > START > Chỉnh sửa > Thời khoảng > Kiểu**.
- 4 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**.
- 5 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho luyện tập và chọn **✓**.
- 6 Chọn **BACK**.
- 7 Chọn **Thiết lập lại > OK**.
- 8 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Không giới hạn**.
- 9 Nếu cần thiết, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn **✓**.
- 10 Chọn **BACK**.
- 11 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
 - Để thêm động tác thả lỏng vào bài luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy hoặc đạp xe.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Thời khoảng > START > Thực hiện luyện tập**.
- 4 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn **BACK** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Ngừng bài tập biến tốc

- Chọn **BACK** bất kỳ lúc nào để dừng khoảng thời gian hiện tại hoặc thời gian nghỉ ngơi và chuyển sang khoảng thời gian tiếp theo hoặc thời gian nghỉ ngơi tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các bài tập biến tốc và thời gian nghỉ ngơi, chọn **BACK** để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ hẹn giờ để thả lỏng cơ thể.
- 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.

Kế hoạch tập luyện tương thích

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

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 18](#)), bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích.

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

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

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

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



- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn **DOWN** để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 4 Chọn **START > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Lịch luyện tập

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

Xem bài luyện tập theo lịch

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

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

Luyện tập PacePro

Nhiều vận động viên chạy bộ thích đeo một dây đeo tốc độ trong cuộc đua để giúp đạt được mục tiêu cuộc đua của họ. Tính năng PacePro cho phép bạn tạo một dải tốc độ tùy chỉnh dựa trên khoảng cách và tốc độ hoặc khoảng cách và thời gian. Bạn cũng có thể tạo một dải tốc độ cho một hành trình đã biết để tối ưu hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao.

Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phân chia trên thiết bị Forerunner trước khi bắt đầu hành trình.

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Trước khi bạn có thể tạo kế hoạch PacePro trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [trang 18](#)).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Luyện tập > Chiến lược PacePro > Tạo chiến lược PacePro**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
Kế hoạch mới xuất hiện trong danh sách kế hoạch PacePro của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi kế hoạch này đến thiết bị của mình ([Gửi kế hoạch PacePro đến thiết bị](#), [trang 7](#)).

Gửi kế hoạch PacePro đến thiết bị

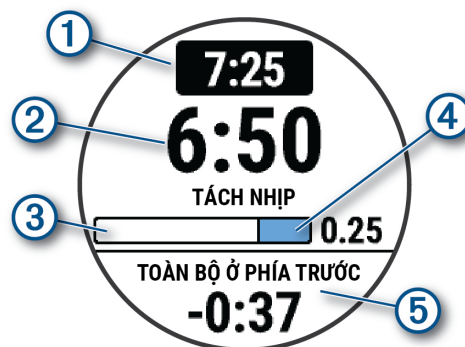
Trước khi có thể gửi kế hoạch PacePro đến thiết bị, bạn phải tạo một kế hoạch trên tài khoản Garmin Connect ([Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ](#), [trang 7](#)).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 3 Chọn một kế hoạch từ danh sách.
- 4 Chọn **↗** hoặc **Gửi tới thiết bị**.
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải gửi kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect ([Gửi kế hoạch PacePro đến thiết bị](#), [trang 7](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Chọn **Tùy chọn > Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 4 Chọn một kế hoạch.
- 5 Chọn **DOWN** để xem trước các phần được phân chia (tùy chọn).
- 6 Chọn **START > Sử dụng kế hoạch**.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Nhịp độ phân chia mục tiêu
②	Nhịp độ phân chia hiện tại
③	Hoàn tất tiến trình phân chia
④	Khoảng cách còn lại
⑤	Tổng thời gian trước hoặc sau nhịp độ mục tiêu

Dùng kế hoạch PacePro

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Dùng PacePro > Có**.

Thiết bị dùng kế hoạch PacePro. Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục chạy.

Sử dụng thời khoảng chạy bộ và đi bộ

LƯU Ý: Bạn phải thiết lập cảnh báo thời khoảng chạy bộ/đi bộ trước khi bắt đầu hoạt động. Sau khi bạn khởi động bộ hẹn giờ hoạt động, bạn không thể thay đổi thiết lập.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn hoạt động chạy bộ.

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

3 Chọn **Tùy chọn**.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cảnh báo > Thêm mới > Chạy/Đi bộ**.

6 Thiết lập thời gian chạy cho mỗi cảnh báo.

7 Thiết lập thời gian đi bộ cho mỗi cảnh báo.

8 Bắt đầu chạy.

Mỗi lần bạn hoàn thành một thời khoảng, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp hoặc rung nếu các âm thanh được bật (*Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 25*). Sau khi bạn bật cảnh báo thời khoảng chạy bộ/đi bộ, nó được sử dụng mỗi lần hoạt động cho đến khi bạn tắt đi hoặc cho phép một chế độ hoạt động khác.

Luyện tập trong nhà

Bạn có thể tắt GPS khi bạn đang tập luyện trong nhà hoặc để tiết kiệm thời lượng pin. Khi chạy bộ hoặc đi bộ với GPS đã tắt, tốc độ và quãng đường được tính bằng cách sử dụng gia tốc kế trên thiết bị. Máy đo gia tốc tự hiệu chỉnh. Độ chính xác của dữ liệu tốc độ và quãng đường được cải thiện sau một vài lần hoạt động ngoài trời sử dụng GPS (*Hoạt động trong nhà, trang 3*).

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

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Tùy chọn**.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **GPS > Tắt**.

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

Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất 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 qua một vài đường đua điển hình và lần chạy, đạp xe hoặc bơi dài nhất.

Xem thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn thành tích.

5 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn một thành tích để khôi phục.

5 Chọn **Xem thử > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn một thành tích để xóa.

5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

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

Xóa tất cả thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.

3 Chọn môn thể thao.

4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.

Bản ghi được xóa đối với môn thể thao đó.

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

Tuổi thể chất

Tuổi thể chất đưa cho bạn ý tưởng về việc thể chất của bạn so với một người cùng giới tính như thế nào. Thiết bị sử dụng thông tin, chẳng hạn như tuổi của bạn, chỉ số khối cơ thể (BMI), dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi và lịch sử hoạt động cường độ mạnh để cung cấp độ tuổi thể chất. Nếu bạn có thang đo Garmin Index, thiết bị sẽ sử dụng chỉ số phần trăm chất béo cơ thể thay vì BMI để xác định độ tuổi thể chất của bạn. Tập thể dục và thay đổi lối sống có thể ảnh hưởng đến tuổi thể dục của bạn.

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 20*).

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙️ > Hồ sơ người dùng > Tuổi thể chất**.

Theo dõi hoạt động

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

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ. Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng Theo dõi hoạt động và Độ chính xác của chỉ số thể chất, truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Mục tiêu tự động

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



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

Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, “Hãy di chuyển!” và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn đường 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 24*).

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

Bật báo động di chuyển

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

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. 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 chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 9*).

Sử dụng tính năng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 18*). Bạn có thể xem thống kê 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, âm báo và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

LƯU Ý: Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể kích hoạt chế độ Trong khi ngủ trong thiết lập Hệ thống để tự động bật chế độ không làm phiền trong suốt giờ ngủ thông thường của bạn (*Thiết lập hệ thống, trang 24*).

LƯU Ý: Bạn có thể thêm các tùy chọn cho trình đơn điều khiển.

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

Thời gian luyện tập theo cường độ

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

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). 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.
- Đeo thiết bị 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

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 dòng thời gian của 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 **UP**, và chọn **⚙** > Theo dõi hoạt động.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Báo động di chuyển: Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 24*).

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

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

Tắt theo dõi hoạt động

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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙** > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt.

Theo dõi hydrat hóa

Bạn có thể theo dõi lượng chất lỏng hấp thụ hàng ngày của mình, bật mục tiêu và cảnh báo và nhập kích thước bình chứa bạn sử dụng thường xuyên nhất. Nếu bạn bật mục tiêu tự động, mục tiêu của bạn sẽ tăng lên vào những ngày bạn ghi lại hoạt động. Khi bạn tập thể dục, bạn cần nhiều chất lỏng hơn để thay thế lượng mồ hôi đã mất.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Chỉ số sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

- Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và chi tiết
- Triệu chứng thể chất và cảm xúc
- Dự đoán chu kỳ và khả năng sinh sản
- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng

LƯU Ý: Nếu thiết bị Forerunner của bạn không có tiện ích theo dõi chu kỳ kinh nguyệt, bạn có thể tải xuống từ ứng dụng Connect IQ.

Tính năng nhịp tim

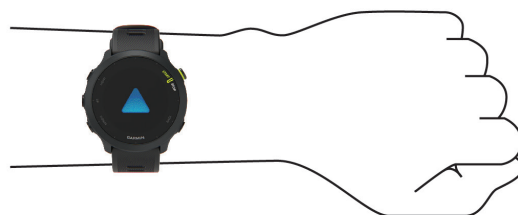
Thiết bị Forerunner có máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với máy theo dõi nhịp tim ở ngực ANT+. Có thể xem dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay trên công cụ theo dõi nhịp tim. Khi có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và nhịp tim ANT+, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim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

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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



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

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 10* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và chăm sóc thiết bị, truy cập Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim bất thường hoặc không xuất hiện, hãy thử các mẹo sau:

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đọc chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

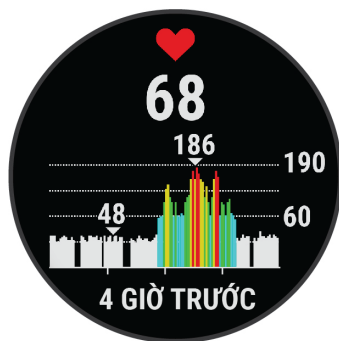
- Rửa thiết bị bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Xem công cụ nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **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 23*).

- 2 Nhấn **START** để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ qua.



- 3 Nhấn **DOWN** để xem giá trị nhịp tim trung bình lúc nghỉ ngơi trong 7 ngày qua.

Gửi dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

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

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.
Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền phát dữ liệu nhịp tim của bạn, và xuất hiện.

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

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

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

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

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

Bạn có thể thiết lập thiết bị Forerunner để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động. Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động > Bật**.
- 3 Bắt đầu một hoạt động ([Bắt đầu một hoạt động, trang 2](#)).

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

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

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

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

MẸO: Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dừng hoạt động ([Dừng hoạt động, trang 2](#))

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠CHÚ Ý

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất định mỗi phút, do người dùng chọn, sau một thời gian không hoạt động. Tính năng này không thông báo cho bạn về bất kỳ tình trạng tiềm ẩn nào của tim và không nhằm điều trị hoặc chẩn đoán bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc bệnh tật nào. Luôn tuân theo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tim.

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới giá trị ngưỡng, một thông báo sẽ xuất hiện và thiết bị sẽ rung.

Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

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

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

Vùng nhịp tim

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

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện thể lực và sức khỏe tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng ([Tính toán vùng nhịp tim, trang 12](#)) 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.

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 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙ > Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim 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.
- 4 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 5 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
 - Chọn **%Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
 - Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
- 7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 8 Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (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 20](#)).
 - 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	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiệu quả mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiệu quả được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiệu quả và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 19](#)).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 20](#)). 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.

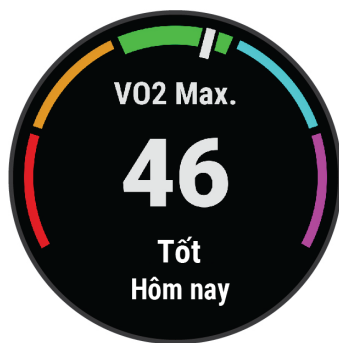
- 1 Chạy ngoài trời ít nhất trong 10 phút.
- 2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.
Một thông báo xuất hiện để hiển thị ước tính VO2 tối đa đầu tiên của bạn và mỗi lần VO2 tối đa của bạn tăng lên.

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách dễ hiểu, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

Trên thiết bị, ước tính VO2 tối đa xuất hiện dưới dạng con số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, có thể xem chi tiết bổ sung về ước tính VO2 tối đa, bao gồm tuổi thể chất. Tuổi thể chất cho biết thể chất của bạn như thế nào so với một người cùng giới tính và khác tuổi. Khi luyện tập, tuổi thể chất có thể giảm theo thời

gian (*Tuổi thể chất, trang 8*).



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Phân tích VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn, trang 30*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

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. Thiết bị cập nhật thời gian phục hồi cả ngày dựa trên những thay đổi về giấc ngủ, căng thẳng, thư giãn và hoạt động thể chất.

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 20*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*).

- 1 Bắt đầu chạy.
- 2 Sau khi chạy, 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 tóm tắt hoạt động và thời gian phục hồi, và chọn **START** để xem thêm thông tin chi tiết.

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 20*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*).

Thiết bị của bạn sử dụng VO2 tối đa ước tính (*Ước tính VO2 tối đa, trang 12*) 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, trang 16*).

- 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.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 23*).

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

- 2 Chọn **START**.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung.

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

- Chọn **START > DOWN** để bắt đầu hoạt động hít thở.

Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 14*).

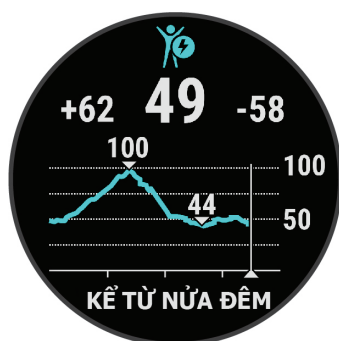
Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

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

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 23*).

- 2 Chọn **START** để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



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

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



Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

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

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 cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
 - 2 Mang điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
 - 3 Chọn **LIGHT** để bật thiết bị.
- Khi bật thiết bị lần đầu tiên, thiết bị đang trong chế độ kết nối.

MẸO: Bạn có thể giữ **UP** và chọn **⚙️ > Điện thoại > Kết nối điện thoại** để nhập chế độ ghép nối theo 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 **≡** hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**.

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.

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

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

Cảm biến Bluetooth: Cho phép kết nối cảm biến tương thích Bluetooth như cảm biến nhịp tim.

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

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

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

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

Tải xuống PacePro: Cho phép bạn tạo và tải xuống chiến lược PacePro trong ứng dụng Garmin Connect và gửi đến thiết bị của bạn qua kết nối không dây.

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

Các tính năng an toàn và theo dõi: Cho phép bạn gửi tin nhắn và cảnh báo tới bạn bè và gia đình, cũng như yêu cầu hỗ trợ từ liên hệ khẩn cấp được thiết lập trong ứng dụng Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Tính năng an toàn và theo dõi, trang 17](#).

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

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

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

Tải xuống bài luyện tập: Cho phép bạn duyệt bài luyện tập trong ứng dụng Garmin Connect và gửi tệp đến thiết bị của bạn qua kết nối wifi.

Đồng bộ dữ liệu 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 phạm vi.

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

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

- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

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 vào vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 23](#)).

Năng lượng cơ thể: Khi đeo thiết bị cả ngày, hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua.

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

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

Garmin coach: Hiện thị các bài luyện tập theo lịch trình khi bạn chọn một kế hoạch tập luyện Garmin coach trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

Nhịp tim: Hiện thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trung bình khi nghỉ ngơi (RHR) của bạn.

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

Lượng nước: Cho phép bạn theo dõi lượng nước tiêu thụ và tiến trình hướng tới mục tiêu hàng ngày của bạn.

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

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

Hoạt động chạy mới nhất: Hiện thị tóm tắt về hoạt động chạy được ghi nhận mới nhất.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt: Hiện thị chu kỳ hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của bạn.

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

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

Hô hấp: Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình 7 ngày. Bạn có thể thực hiện động tác hít thở để giúp bạn thư giãn.

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

Căng thẳng: Hiện thị mức độ căng thẳng và biểu đồ mức năng lượng của bạn. Bạn có thể thực hiện hoạt động hít thở để giúp thư giãn.

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

Xem công cụ

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

- Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN**.

Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ và hiển thị dữ liệu tóm tắt cho từng công cụ. Tiện ích hiệu suất yêu cầu một số hoạt động với nhịp tim và chạy ngoài trời với GPS.

- Chọn **START** để xem chi tiết công cụ.

MẸO: Bạn có thể chọn **DOWN** để xem màn hình bố

sung cho các công cụ

Công cụ thời tiết

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ thời tiết.
- 2 Chọn **START** để xem chi tiết dữ liệu thời tiết.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem dữ liệu xu hướng thời tiết hàng ngày, hằng giờ.

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 Giữ **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn ► để bật và dừng bản nhạc hiện tại.
 - Chọn ►| để bỏ qua bản nhạc tiếp theo.
 - Chọn ⋮ để mở thêm các nút điều khiển âm nhạc, như âm lượng và bản nhạc trước.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích *Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 14*).

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

Xem thông báo

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

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các mục hiển thị trên thiết bị.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt** > **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 được tắt ở chế độ mặc định.

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

Đồng bộ hóa hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn ⚙ > **Hệ thống** > **Physio TrueUp**.

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

Phát lời nhắc âm thanh trong khi 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 đã kết nối với thiết bị Forerunner của bạn.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ☰ hoặc ●●●.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tùy chọn hoạt động** > **Nhắc nhở bằng âm thanh**.

5 Chọn một tùy chọn.

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 hiển thị 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 tích hợp.

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 hoạt động thể lực mới.

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh của bạn (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 14*).

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

Tính năng an toàn và theo dõi

⚠CHÚ Ý

Tính năng an toàn và theo dõi 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 thay bạn 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.

LƯU 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.

Để biết thêm thông tin về tính năng Theo dõi và An toàn, truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn tự động với tên, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp.

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị Forerunner phát hiện sự cố trong quá trình đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài trời, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

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 tính năng An toàn và Theo dõi.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > 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 17*).

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, thả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.

Màn hình đếm ngược xuất hiện

MẸO: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi hết thời gian đếm ngược để hủy tin nhắn.

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

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

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

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.

Bật theo dõi trực tiếp

Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 17*).

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn  > **An toàn > LiveTrack**.
- 3 Chọn **Khởi động tự động > Bật** để bắt đầu phiên theo dõi trực tiếp mỗi khi bạn bắt đầu hoạt động ngoài trời.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp

Chia sẻ sự kiện trực tiếp cho phép bạn gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp thông tin cập nhật theo thời gian thực bao gồm thời gian tích lũy và thời gian vòng hoạt động cuối cùng. Trước khi bắt đầu sự kiện, bạn có thể tùy chỉnh danh sách người nhận và nội dung tin nhắn trong ứng dụng Garmin Connect.

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.

Lịch sử

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

Thiết bị có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 23*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn **Tuần này** hoặc **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **START**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 18*).
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để xem thời gian và khoảng cách của bạn cho mỗi lượt, chọn **Khoảng thời gian**.
 - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động. Tham khảo thời gian của bạn ở mỗi vùng nhịp tim có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn **Tuần này** hoặc **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn **START** > **Nhịp tim**.

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Tùy chọn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
- Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Xem tổng dữ liệu

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

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

Quản lý dữ liệu

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

Xóa tệp dữ liệu

LƯU Ý

Vui lòng không xóa tệp dữ liệu nếu không biết chức năng của tệp. 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, mở thư mục hoặc ổ đĩa.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím **Delete** trên bàn phím.

LƯU Ý: Nếu bạn đang sử dụng máy tính Apple, bạn phải làm trống thư mục rác để loại bỏ hoàn toàn các tệp tin.

Ngắt kết nối cáp USB

Nếu thiết bị của bạn được kết nối với máy tính dưới dạng ổ đĩa hoặc ổ đĩa di động, bạn phải ngắt kết nối thiết bị của mình khỏi máy tính một cách an toàn để tránh mất dữ liệu. Nếu thiết bị của bạn được kết nối với máy tính Windows dưới dạng thiết bị di động, không cần ngắt kết nối thiết bị an toàn.

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

Garmin Connect

Có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi lội, đi bộ đường dài, và nhiều hoạt động khác. Để

đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập Garminconnect.com/forerunner.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn
Ứng dụng Garmin Express kết nối thiết bị của bạn với

tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

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

Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể sử dụng cảm biến không dây ANT+ hoặc bộ cảm biến Bluetooth. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, truy cập Garmin.com.vn/buy.

Kết nối cảm biến không dây

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

- 1 Nếu bạn kết nối cảm biến nhịp tim, hãy đeo cảm biến vào. Cảm biến 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.) của cảm biến.
LƯU Ý: Giữ khoảng cách 10 m với các cảm biến không dây khác trong khi đang kết nối.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn  > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm 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 lại 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 và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự cảm biến nhịp tim).

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông báo xuất hiện

trên thiết bị. Thời gian sử dụng pin còn khoảng 5 giờ.

Chạy bộ sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Kết nối cảm biến không dây, trang 19*).

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.

Hiệu chỉnh thiết bị gắn vào giày

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn. Tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường cải thiện sau một vài lượt chạy ngoài trời 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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 19*).

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 ngoài trời sử dụng GPS. Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.

- 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 đua liên tục trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và chọn lưu.

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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 19*).

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

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

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Kết nối cảm biến không dây, trang 19*).

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

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

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

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tương thích để gửi dữ liệu đến thiết bị.

- Ghép đôi cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 19*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 30*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Tùy chỉnh thiết bị

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật chiều cao, cân nặng, năm sinh, giới tính và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 12*). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính dữ liệu luyện tập.

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

Tùy chỉnh danh sách hoạt động

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙ > 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, hoặc nhiều tính năng khác.
 - Chọn **Thêm** để thêm nhiều hoạt động hoặc tạo hoạt động tùy chỉnh.

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 các cài đặt đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động. Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn cài đặt hoạt động.

Cảnh báo: Thiết lập báo động luyện tập cho hoạt động (*Cảnh báo, trang 21*).

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 tạm ngừng tự động, trang 22*).

Tự động nghỉ: Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ (*Nghỉ tự động, trang 5*).

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ hẹn giờ đếm ngược đối với lượt bơi ở hồ.

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 21*).

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 23*).

Số làn đường: Cho phép bạn chọn số làn đường trong đường đua.

Vòng hoạt động: Bật tính năng ghi lại vòng hoạt động hoặc lượt nghỉ ngơi khi hoạt động (*Đánh dấu vòng hoạt động theo khoảng cách, trang 22*).

Kích cỡ hồ bơi: Thiết lập chiều dài hồ bơi cho hoạt động bơi hồ (*Thiết lập kích thước hồ bơi, trang 4*).

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại thiết lập hoạt động (*Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định, trang 28*).

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Bật Tự đánh giá, trang 23*).

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

Cảnh báo rung: Cho phép cảnh báo thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động hít thở.

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 **UP**.
- 2 Chọn **⚙** > **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 **Màn hình dữ liệu** để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường dữ liệu.
 - 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 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.

Cảnh báo

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

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 quãng đường 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 mỗi lần thiết bị ghi chép một giá trị cụ thể 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	Phạm vi	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.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. <i>Vùng nhịp tim, trang 11</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 12</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙** > **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 **Cảnh báo**.
- 6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thêm mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
- Chọn tên báo động để hiệu 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 thiết, 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 cảnh báo nhịp tim

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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙️ > 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 **Cảnh báo > Thêm mới > Nhịp tim**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để sử dụng phạm vi vùng nhịp tim hiện tại, hãy chọn vùng nhịp tim.
- Để tùy chỉnh giá trị tối đa, chọn **Tùy chỉnh > Cao** và nhập giá trị.
- Để tùy chỉnh giá trị tối thiểu, chọn **Tùy chỉnh > Thấp** và nhập giá trị.

Mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm dưới phạm vi quy định hoặc giá trị tùy chỉnh, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu âm thanh được bật (**Thiết lập Âm thanh thiết bị**, trang 25).

Đếm vòng tự động

Đánh dấu vòng hoạt động theo khoảng cách

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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙️ > 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 > Đếm vòng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Đếm vòng tự động** để bật hoặc tắt vòng

hoạt động.

- Chọn **Quãng đường tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu âm thanh được bật (**Thiết lập Âm thanh thiết bị**, trang 25). Tính năng Vòng tự động vẫn lưu trên hồ sơ hoạt động đã chọn đến khi bạn tắt đi.

Nếu cần, có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu**, trang 21).

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 **UP**.

2 Chọn **⚙️ > 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 > Cảnh báo vòng**.

6 Chọn trường dữ liệu cần điều chỉnh.

7 Chọn **Xem trước** (tùy chọn).

Bật và tắt phím vòng hoạt động

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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙️ > 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 > Phím vòng**.

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

Phím vòng vẫn bật trong hồ sơ hoạt động được chọn.

Kích hoạt tạm ngừng tự động

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

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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **⚙️ > 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 bộ hẹn giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
 - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

Bật Tự đánh giá

Khi lưu một hoạt động, bạn có thể đánh giá nỗ lực nhận thức của mình và cảm nhận của bạn trong suốt hoạt động đó (**Đánh giá hoạt động**, trang 2). Bạn có thể xem thông tin đánh giá trong tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > 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 **Tự đánh giá**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để đánh giá chỉ sau khi tập luyện, hãy chọn **Chỉ luyện tập**.
 - Để đánh giá sau mỗi hoạt động, hãy chọn **Luôn luôn**.

Thay đổi thiết lập GPS

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **GPS**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
 - Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
 - Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
 - Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng một lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS (GPS và Hệ thống vệ tinh khác, trang X).

GPS và Hệ thống vệ tinh khác

Sử dụng GPS cùng với một hệ thống vệ tinh khác mang lại hiệu suất cao hơn trong môi trường thách thức và thu được vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng nhiều hệ thống có thể giảm tuổi thọ pin

nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết bị của bạn có thể sử dụng các Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (GNSS) này.

GPS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Hoa Kỳ.

GLONASS: Một chòm sao vệ tinh được xây dựng bởi Nga.

GALILEO: Một chòm sao vệ tinh do Cơ quan Vũ trụ Châu Âu xây dựng.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Giao diện > Công cụ**.
- 3 Chọn công cụ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
 - Chọn **✖️** để xóa công cụ khỏi vòng lặp công cụ.
- 5 Chọn **Thêm**.
- 6 Chọn công cụ.

Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

Gỡ hoạt động hoặc ứng dụng

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để loại bỏ hoạt động ra khỏi danh sách yêu thích, chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.
 - Để xóa hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Xóa**.

Thiết lập theo dõi hoạt động

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

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Báo động di chuyển: Hiện 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 24).

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

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

Tắt theo dõi hoạt động

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

không được ghi lại.

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

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **START**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
 - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
 - Để thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.

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 hiển thị 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 tích hợp.

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

Ứng dụng thiết bị: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như các loại hoạt động ngoài trời và hoạt động thể lực mới.

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh của bạn (**Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 14**).

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

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

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

Thiết lập hệ thống

Giữ **UP**, và chọn **⚙** > **Hệ thống**.

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

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (**Thiết lập thời gian, trang 24**).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (**Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 25**).

Âm thanh: Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung (**Thiết lập Âm thanh thiết bị, trang 25**).

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Trong khi ngủ để bật chế độ không làm phiền tự động trong giờ ngủ thông thường của bạn. Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect của mình (**Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 9**).

Khoá tự động: Cho phép khoá các phím tự động để tránh vô tình nhấn các phím. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khoá các phím trong hoạt động tính giờ. Sử dụng tùy chọn Khi không hoạt động để khoá các phím khi thiết bị không ghi lại hoạt động tính giờ.

Định dạng: Đặt thiết bị hiển thị Ưu tiên Nhịp độ/Tốc độ để chạy bộ, đạp xe hoặc các hoạt động khác. Ưu tiên này ảnh hưởng đến một số tùy chọn tập luyện, lịch sử và cảnh báo (**Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ, trang 25**). Bạn cũng có thể thay đổi thiết lập Bắt đầu của tuần và đơn vị đo được sử dụng trên thiết bị (**Thay đổi đơn vị đo, trang 25**).

Physio TrueUp: Cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác.

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. Bật tùy chọn Log HRV để ghi lại sự thay đổi nhịp tim trong quá trình hoạt động.

Chế độ USB: Thiết lập thiết bị để sử dụng chế độ lưu trữ hàng loạt hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (**Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định, trang 28**).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express hoặc ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ dữ liệu cách thủ công với Garmin Connect, trang 15**).

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, và chọn **⚙** > **Hệ thống** > **Thời gian**.

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

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

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, hoặc cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

Múi giờ

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại thông minh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

Thay đổi thiết lập đèn nền

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

Thiết lập Âm thanh thiết bị

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

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

Hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ

Bạn có thể thay đổi kiểu thông tin xuất hiện trong tóm tắt hoạt động hoặc lịch sử.

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

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo hiển thị trên thiết bị.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hệ thống** > **Định dạng** > **Đơn vị**.
- 3 Chọn **Statute** hoặc **Metric**.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi lần

một âm thanh cho từng báo thức hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ báo thức** > **Thêm báo thức**.
- 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 thức

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

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Bộ hẹn giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.
 - Chọn **⏸** > **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
 - Chọn **🔊** > **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 5 Chọn **▶**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

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



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

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

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc

đồng bộ hóa với điện thoại thông minh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể tự điều chỉnh đồng bộ hóa thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > 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 28*).

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hệ thống > Thời gian > Đặt thời gian > Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

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

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

Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng được cấp bởi FCC 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 **UP**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hệ thống > Giới thiệu**.

Sạc thiết bị

⚠️ CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-on. Xem hướng dẫn về An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU 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 (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 26*).

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



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

Mẹo sạc thiết bị

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc bằng cách sử dụng cáp USB (*Sạc thiết bị, trang 26*).
Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, 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 hóa học, các loại dung môi và các chất đuổi côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và các 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

LƯU Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm cũng có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi được kết nối với bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn cản quá trình sạc điện và truyền dữ liệu.

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

Sau khi làm sạch, để thiết bị khô hoàn toàn.

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

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với dây đeo rộng 20mm.

- 1 Trượt chốt tháo nhanh trên thanh lò xo để tháo dây đeo.



- 2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của thiết bị.
- 3 Trượt chốt tháo nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với mặt đối diện của thiết bị.
- 4 Lắp lại các bước từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Thời lượng Pin	Lên đến 14 ngày ở chế độ đồng hồ thông minh với thông báo thông minh và nhịp tim ở cổ tay Lên đến 20 giờ ở chế độ GPS
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 0.30 mW
Chỉ số chống nước	Swim, 5 ATM ¹

¹Cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn (Garmin.com.vn/express).

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
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Cập nhật phần mềm 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 14*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ dữ liệu cách thủ công với Garmin Connect*,

trang 15).

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

Thiết lập Garmin Express

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

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 Garmin Connect, và phải cài đặt ứng dụng Garmin Express.

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

Thông tin chi tiết

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

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay vì 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 19*).
 - Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ dữ liệu cách thủ công với Garmin Connect, trang 15*).

- 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

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

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị cần có tầm nhìn rõ về bầu trời để thu được tín hiệu vệ tinh. Thời gian và ngày được thiết lập tự động dựa trên vị trí GPS.

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

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.
Hướng đầu thiết bị lên 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 hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại thông minh bật Bluetooth.

Trong khi kết nối với tài khoản Garmin Connect, thiết bị mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp thiết bị xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa thiết bị ra khu vực ngoài trời, tránh xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Khởi động 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 **LIGHT** trong 15 giây.

Tắt thiết bị.

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

Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

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

- Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 25*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth Smartphone, trang 16*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 10*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây.
- Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 24*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 16*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị Garmin được kết nối (*Gửi dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 11*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 11*).

LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim được sử dụng để tính toán phút luyện tập ở cường độ mạnh và lượng calo bị đốt cháy.

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 **UP**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **START**.
- 3 Cuộn xuống mục thứ hai sát mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **START**.
- 4 Nhấn **START**.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

6 Nhấn **START**.

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 Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi không kết nối với thiết bị

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

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

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

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

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

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

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 Hãy đeo cảm biến nhịp tim nếu đang kết nối.

Cảm biến nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.

- 3 Giữ **UP**.

- 4 Chọn  > **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm 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, tin nhắn 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 **UP**.

- 2 Chọn  > **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm 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 21*).

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

Nhịp tim trung bình: Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.

Nhịp độ trung bình: Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.

Tốc độ trung bình: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.

Guồng chân: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).

Guồng chân: Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.

Calo: Tổng lượng calo bị đốt cháy.

Khoảng cách: Khoảng cách đã di chuyển được của đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Nhịp tim: Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

Vùng nhịp tim: Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và

nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

Quãng đường của lượt: Quãng đường đi được của lượt hiện tại.

Nhịp độ theo lượt: Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.

Thời gian theo lượt: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.

Khoảng cách của vòng: Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.

Nhịp độ của vòng: Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.

Tốc độ của vòng: Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.

Thời gian của vòng: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại.

Tốc độ hô hấp: Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).

Khoảng cách vòng: Trong hoạt động HIIT, khoảng cách đã di chuyển được của vòng hiện tại.

Nhịp độ vòng: Trong hoạt động HIIT, nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.

Tốc độ vòng: Trong hoạt động HIIT, tốc độ trung bình của vòng hiện tại.

Thời gian vòng: Trong hoạt động HIIT, thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.

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

Bộ hẹn giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ của hoạt động hiện tại.

Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính 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
Giỏi	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
Khá	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
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	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

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập thủ công chu vi bánh xe trong cài đặt cảm biến tốc độ.

Kích cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Đây không phải là danh sách đầy đủ. Bạn cũng có thể sử dụng một trong những máy tính có sẵn trên Internet.

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

