

**GARMIN®**



# **APPROACH S70**

---

## **Hướng dẫn sử dụng**

© 2023 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](https://www.garmin.com) để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Edge, QuickFit, và Virtual Partner là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh, được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, SatIQ, và tempe là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh. 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. Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. Handicap Index và Slope Rating là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, và Mac® là các nhãn hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm được chứng nhận ANT+. Truy cập [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A04431, A04432

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>
Tổng quan về thiết bị.....	1
Bắt đầu .....	1
Sử dụng các tính năng của đồng hồ.....	1
Kết nối điện thoại.....	1
Sạc đồng hồ .....	1
Cập nhật sản phẩm .....	2
Thiết lập Garmin Express .....	2
<b>Chơi Golf</b> .....	<b>2</b>
Trình đơn gọn.....	2
Caddie ảo .....	3
Xem vùng green .....	3
Đo khoảng cách với tính năng Chạm mục tiêu ....	3
Thay đổi lỗ.....	3
Ghi điểm .....	3
Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê.....	3
Thiết lập phương pháp ghi điểm.....	4
Lịch sử thành tích .....	4
Kích hoạt tính năng ghi điểm chấp .....	4
Xem hướng đến ghim định vị .....	4
Tốc độ và hướng gió.....	4
Xem Thông tin vòng chơi .....	4
Hồ sơ cú đánh.....	5
Đo cú đánh thủ công.....	5
Xem Thống kê gậy .....	5
Lưu Mục tiêu tùy chỉnh .....	5
Sử dụng Chế độ số lớn.....	5
Xem bản đồ ở Chế độ số lớn .....	5
Các Biểu tượng khoảng cách PlaysLike .....	5
Kết thúc vòng chơi.....	5
<b>Luyện tập Nhịp độ xoay người đánh bóng</b> 6	
Nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng.....	6
Phân tích nhịp độ xoay người đánh bóng .....	6
Xem mẹo luyện tập nhịp độ xoay người.....	6
<b>Kết nối</b> .....	<b>6</b>
Tính năng kết nối điện thoại .....	6
Kích hoạt thông báo Bluetooth .....	6
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	7
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại .....	7
Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại .....	7
Tìm điện thoại .....	7
Tính năng kết nối Wi-Fi .....	7

Kết nối mạng Wi-Fi .....	7
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	7
Ứng dụng Garmin Golf .....	7
Garmin Connect.....	8
Tính năng Connect IQ .....	8
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh .....	9
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>9</b>
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay.....	9
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ .....	9
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay.....	9
Quản lý ví điện tử Garmin Pay .....	10
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay.....	10
<b>Công cụ tổng quan</b> .....	<b>10</b>
Xem vòng lặp công cụ tổng quan.....	11
Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan .....	11
Trạng thái thay đổi nhịp tim .....	11
Năng lượng cơ thể .....	12
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể... ..	12
Trạng thái luyện tập.....	12
Mức tình trạng tập luyện.....	12
Tải cường độ luyện tập.....	13
Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ .....	14
Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập .....	14
Thêm cổ phiếu.....	15
Sử dụng Cổ vấn Jet Lag.....	15
Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect .....	15
<b>Điều khiển</b> .....	<b>15</b>
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	16
<b>Tính năng nhịp tim</b> .....	<b>16</b>
Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	16
Đeo đồng hồ .....	16
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	16
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	17
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	17
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	17
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.....	17
Vùng nhịp tim.....	17
Thiết lập vùng nhịp tim.....	17
Tính toán vùng nhịp tim .....	18
Nồng độ oxy trong máu .....	18
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu .....	18
Thiết lập chế độ đo oxy trong máu .....	18
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	18

<b>Hoạt động và Ứng dụng.....</b>	<b>18</b>	Cảnh báo .....	26
Bắt đầu hoạt động .....	19	Thiết lập hồ sơ người dùng .....	27
Hướng dẫn ghi lại hoạt động .....	19	Tính năng An toàn và Theo dõi .....	27
Dừng hoạt động.....	19	Bổ sung liên hệ khẩn cấp .....	27
Đánh giá hoạt động .....	19	Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố .....	27
Hoạt động trong nhà.....	19	Yêu cầu hỗ trợ .....	28
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ...	19	Cài đặt Sức khỏe Thẻ chất & Tinh thần.....	28
Bơi ở hồ bơi.....	19	Mục tiêu tự động.....	28
Hoạt động ngoài trời.....	20	Sử dụng Cảnh báo di chuyển.....	28
Hoạt động trượt tuyết .....	20	Thời gian luyện tập theo cường độ .....	28
<b>Đồng hồ.....</b>	<b>20</b>	Theo dõi giấc ngủ .....	28
Thiết lập báo thức.....	20	Thiết lập hệ thống.....	29
Chỉnh sửa báo thức.....	20	Thiết lập thời gian .....	29
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược .....	20	Thay đổi Cài đặt hiển thị.....	29
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	20	Thay đổi đơn vị đo .....	30
Thêm múi giờ thay thế.....	21	Tùy chỉnh Chế độ Ngủ .....	30
Hiệu chỉnh múi giờ thay thế .....	21	Khôi phục mặc định .....	30
<b>Luyện tập.....</b>	<b>21</b>	Cài đặt nâng cao.....	30
Trạng thái luyện tập đồng nhất.....	21	<b>Cảm biến không dây .....</b>	<b>30</b>
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất .....	21	Kết nối cảm biến không dây .....	31
Bài luyện tập.....	21	Cảm biến gậy .....	31
Bắt đầu luyện tập.....	21	Nhịp độ và quãng đường chạy HRM-Pro .....	31
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	22	Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy .....	31
Bắt đầu bài tập biến tốc .....	22	Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn .....	31
Sử dụng Virtual Partner .....	22	tempe.....	31
Về lịch luyện tập .....	22	<b>Thông tin thiết bị .....</b>	<b>32</b>
<b>Nhạc.....</b>	<b>22</b>	Thay đổi dây đeo .....	32
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba .....	23	Thông số kỹ thuật.....	32
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba .....	23	Thông tin về pin .....	32
Tải nội dung âm thanh cá nhân .....	23	Bảo dưỡng thiết bị.....	32
Nghe nhạc .....	23	Làm sạch đồng hồ .....	33
Điều khiển phát lại nhạc .....	23	Bảo quản dài hạn.....	33
Kết nối tai nghe Bluetooth .....	24	Xem thông tin thiết bị.....	33
Thay đổi Chế độ âm thanh .....	24	Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	33
<b>Tùy chỉnh thiết bị.....</b>	<b>24</b>	Quản lý dữ liệu .....	33
Tùy chỉnh mặt đồng hồ.....	24	Xoá tệp dữ liệu .....	33
Thiết lập golf.....	24	<b>Khắc phục sự cố .....</b>	<b>33</b>
Thiết lập ghi điểm .....	24	Thông tin chi tiết .....	33
Tùy chỉnh danh sách Hoạt động và Ứng dụng... ..	25	Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	33
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng .....	25	Thiết bị của tôi không thể tìm thấy các sân golf gần đó.....	34
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu .....	26	Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	34
Cài đặt vệ tinh.....	26	Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	

.....	34
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng .....	34
Thiết bị của tôi hiển thị sai đơn vị đo .....	34
Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	34
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	34
Cải thiện nhận vệ tinh GPS .....	34
Theo dõi hoạt động.....	34
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	35
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác .....	35
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp .....	35
Số phút vận động của tôi nhấp nháy .....	35
<b>Phụ lục.....</b>	<b>35</b>
Trường dữ liệu .....	35
Kích cỡ và chu vi bánh xe .....	38
Các định nghĩa về biểu tượng .....	39

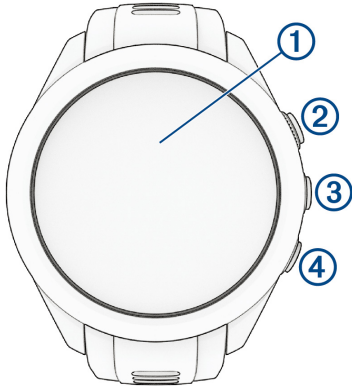


# Giới thiệu

## ⚠ 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.

## Tổng quan về thiết bị



- Màn hình cảm ứng:** Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.  
Giữ dữ liệu mặt đồng hồ để mở công cụ tổng quan hoặc tính năng.  
Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và trình đơn.
- Nút hoạt động:** Nhấn để bắt đầu một vòng đấu golf.  
Nhấn để bắt đầu hoạt động hoặc mở ứng dụng.
- Nút Menu** ≡: Giữ để bật đồng hồ.  
Nhấn để xem trình đơn điều khiển và các cài đặt đồng hồ.  
Giữ để tắt đồng hồ.
- Nút quay lại** ↶: Nhấn để quay lại màn hình trước.

## Bắt đầu

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

- Giữ ≡ để bật đồng hồ (*Tổng quan về thiết bị, trang 1*).
- Trả lời các nhắc nhở đồng hồ về ngôn ngữ ưa thích của bạn, đơn vị đo lường và khoảng cách cú đánh driver.
- Kết nối với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 1*).  
Kết nối điện thoại cho phép bạn truy cập vào Caddie ảo, dữ liệu gió hiện tại, đồng bộ hóa bảng điểm, và các tính năng khác.
- Sạc đồng hồ đầy đủ để có đủ pin cho một vòng chơi golf (*Sạc đồng hồ, trang 1*).

## Sử dụng các tính năng của đồng hồ

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh. Các công cụ tổng quan khả dụng khi kết nối đồng hồ của bạn với điện thoại.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn nút hoạt động và chọn ●●● để bắt đầu một hoạt động hoặc mở một ứng dụng.
- Nhấn ≡ và chọn **Thiết lập** để điều chỉnh thiết lập, tùy chỉnh mặt đồng hồ, và kết nối các cảm biến không dây.

## Kết nối điện thoại

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

- Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn **Có** khi bạn được nhắc nhở kết nối với điện thoại của bạn.

**LƯU Ý:** Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối, bạn có thể nhấn ≡, và chọn **Cài đặt > Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

- Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

## Sạc đồng hồ

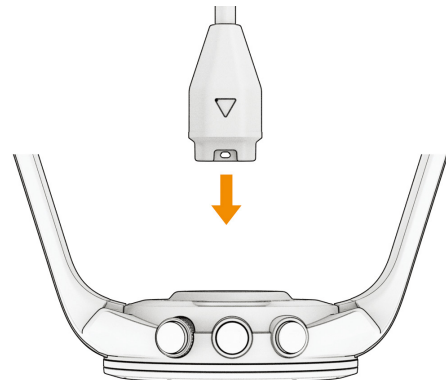
### ⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-ion. 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 32*).

- Cắm cáp (chuôi ▲) vào cổng sạc đồng hồ.



- Cắm đầu còn lại của cáp vào cổng sạc USB.  
Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.



## Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express ([Garmin.com/express](http://Garmin.com/express)). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Golf.

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

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật sân
- Tải dữ liệu lên Garmin Golf
- Đăng ký sản phẩm

## Thiết lập Garmin Express

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

## Chơi Golf

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

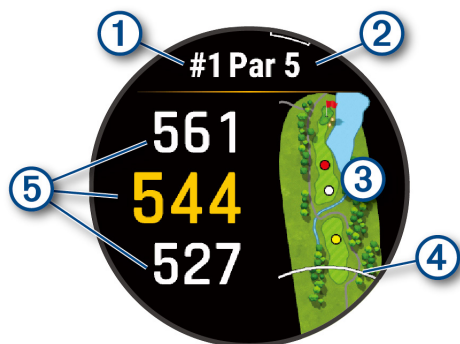
Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ ([Sạc đồng hồ, trang 1](#)).

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Chơi Golf**.

Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.

- 3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.
- 4 Chọn ✓ để ghi điểm số.
- 5 Chọn khu phát bóng.

Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



①	Số lỗ hiện tại
②	Số gậy chuẩn cho lỗ
③	Bản đồ vùng green
④	Khoảng cách gậy driver từ khu phát bóng
⑤	Khoảng cách đến phía trước, giữa, và sau vùng green

**LƯU Ý:** Vì vị trí ghim định vị thay đổi, đồng hồ tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau vùng green, tuy nhiên, không tính vị trí ghim định vị thực tế.

## 6 Chọn một tùy chọn:

- Chạm vào khoảng cách phía trước, giữa hoặc sau đến vùng green để xem khoảng cách PlaysLike ([Các Biểu tượng khoảng cách PlaysLike, trang 5](#)).
- Vuốt lên hoặc xuống ở khoảng cách phía trước, giữa hoặc phía sau đến vùng green để xem dữ liệu bổ sung, bao gồm xếp hạng điểm chấp của bạn và các yếu tố PlayLike.
- Chạm vào bản đồ để xem thêm chi tiết hoặc đo khoảng cách với tính năng chạm mục tiêu ([Đo khoảng cách với tính năng Chạm mục tiêu, trang 3](#)).
- Chạm vào bản đồ và chọn ^ hoặc v để xem vị trí và khoảng cách đến layup hoặc phía trước và phía sau vùng nguy hiểm.
- Nhấn nút hoạt động để mở trình đơn gôn ([Trình đơn gôn, trang 2](#)).

Khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo, đồng hồ sẽ tự động chuyển sang hiển thị thông tin về lỗ mới.

## Trình đơn gôn

Trong suốt vòng đấu, bạn có thể nhấn nút hoạt động để truy cập vào các tính năng bổ sung trong trình đơn golf.

**Xem vùng green:** Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim định vị để có một phép đo khoảng cách chính xác hơn ([Xem vùng green, trang 3](#)).

**Caddie ảo:** Yêu cầu một gậy đề xuất từ caddie ảo ([Caddie ảo, trang 3](#)).

**Thay đổi lỗ gôn:** Bạn có thể thay đổi lỗ thủ công từ màn hình xem lỗ ([Thay đổi lỗ, trang 3](#)).

**Thay đổi vùng Green:** Cho phép bạn thay đổi vùng green khi có nhiều hơn một vùng green cho một lỗ ([Thay đổi lỗ, trang 3](#)).

**Bảng điểm:** Mở bảng điểm cho vòng đấu ([Ghi điểm, trang 3](#)).

**PinPointer:** Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn chỉ đến vị trí ghim khi không thể nhìn thấy vùng green ([Xem hướng đến ghim định vị, trang 4](#)). Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

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

**Gió:** Mở con trỏ hiển thị hướng và tốc độ gió tương ứng với ghim định vị ([Tốc độ và hướng gió, trang 4](#)).

**Thông tin về vòng đánh:** Hiển thị điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước ([Xem Thông tin vòng chơi, trang 4](#)).

**Đo cú đánh:** Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot ([Ghi điểm, trang 3](#)). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công ([Đo cú đánh thủ công, trang 5](#)).

**Thống kê gậy:** Hiển thị số liệu thống kê của bạn với



từng gậy golf (*Xem Thống kê gậy, trang 5*). Xuất hiện khi bạn kết nối các cảm biến Approach CT10 hoặc bật cài đặt Nhắc nhở gậy.

**Tùy chỉnh mục tiêu:** Cho phép bạn lưu một địa điểm, như một vật thể hay chướng ngại vật, cho lỗ hiện tại (*Lưu Mục tiêu tùy chỉnh, trang 5*).

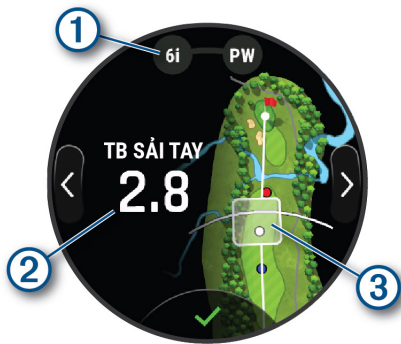
**Bình minh và hoàng hôn:** Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng của ngày hiện tại.

**Cài đặt:** Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hoạt động chơi golf (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*).

**Kết thúc vòng chơi:** Kết thúc vòng chơi hiện tại (*Kết thúc vòng chơi, trang 5*).

## Caddie ảo

Trước khi bạn sử dụng tính năng caddie ảo, bạn phải chơi 5 vòng với cảm biến Approach CT10 và kích hoạt cài đặt theo dõi gậy (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*), và đăng tải bảng điểm của bạn. Đối với mỗi vòng chơi, bạn phải kết nối điện thoại với ứng dụng Garmin Golf. Caddie ảo cung cấp những đề xuất dựa trên lỗ, dữ liệu gió, và hiệu suất những cú đánh trước đây của bạn với mỗi gậy.



- 1 **Hiện thị gậy hoặc gợi ý kết hợp gậy cho lỗ.** Bạn có thể chạm < hoặc > để xem các tùy chọn gậy khác.
  - 2 **Hiện thị số cú đánh trung bình dự kiến để ghi điểm và đề xuất loại gậy.**
  - 3 **Hiện thị khu vực phân tán cú đánh cho cú đánh tiếp theo của bạn và đề xuất loại gậy, dựa trên lịch sử cú đánh của gậy.**
- LƯU Ý:** Trong trường hợp khu vực phân tán cú đánh chồng lên vùng green, cơ hội chạm vùng green của cú đánh sẽ hiển thị dưới dạng phần trăm.

## Xem vùng green

Trong khi đang chơi một vòng, bạn có thể quan sát gần đồi quả hơn và di chuyển vị trí ghim định vị để đo lường khoảng cách chính xác hơn.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Xem vùng green**.
- 3 Chạm hoặc kéo để di chuyển ghim định vị.  
Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để phản ánh vị trí ghim định vị mới. Vị trí

ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

- 4 Nếu cần, hãy sử dụng thanh trượt ở bên phải màn hình để phóng to hoặc thu nhỏ.

## Đo khoảng cách với tính năng Chạm mục tiêu

Trong khi chơi, bạn có thể sử dụng tính năng chạm mục tiêu để đo lường khoảng cách đến điểm bất kỳ trên bản đồ.

- 1 Trong khi chơi golf, chạm vào bản đồ.
- 2 Chạm hoặc kéo ngón tay của bạn để định vị vòng tròn mục tiêu.

Bạn có thể xem khoảng cách từ vị trí hiện tại của bạn đến vòng tròn mục tiêu, và từ vòng tròn mục tiêu đến vị trí ghim định vị.

- 3 Nếu cần, hãy sử dụng thanh trượt ở bên phải màn hình để phóng to hoặc thu nhỏ.

## Thay đổi lỗ

Bạn có thể thay đổi các lỗ golf một cách thủ công từ màn hình xem lỗ golf.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Thay đổi lỗ**.
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để chọn lỗ.

## Ghi điểm

Để nhập điểm của mình, bạn phải kích hoạt tính năng tính điểm cho vòng đấu.

Khi bạn tiếp cận vùng green trong một vòng chơi gôn, đồng hồ sẽ tự động nhắc bạn nhập điểm của mình cho hố đó.

- 1 Sau khi đến vùng green, chọn .
- 2 Chọn — hoặc + để thiết lập điểm số.

## Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên thiết bị, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (*Xem Thông tin vòng chơi, trang 4*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Thiết lập golf > Ghi điểm > Theo dõi số liệu thống kê**.

## Ghi số liệu thống kê




Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 3*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
- 2 Nhập tổng số cú đánh đã thực hiện, bao gồm cả cú đánh nhẹ, và chọn **Tiếp**.
- 3 Cài đặt số lần gạt bóng đã thực hiện, và chọn **Tiếp theo**.

**LƯU Ý:** Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.

4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:


**LƯU Ý:** Nếu bạn đang ở trên hồ số 3 hoặc sử dụng cảm biến Approach CT10, thông tin vùng fairway sẽ không xuất hiện.

- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn .
- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn  hoặc .

5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

### Thiết lập phương pháp ghi điểm

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Thiết lập Golf > Ghi điểm > Ghi điểm chấp.**
- 3 Chọn phương pháp ghi điểm.



### Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

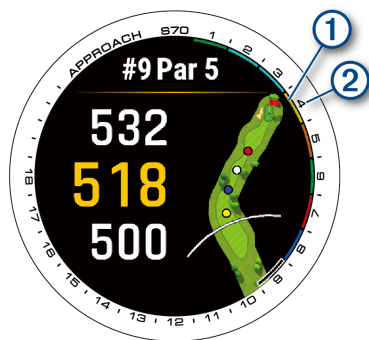
Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 4*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

Điểm	Số cú đánh tương ứng với điểm chuẩn
0	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn
1	Đánh nhiều hơn gậy 1 gậy chuẩn
2	Đánh đúng số gậy tiêu chuẩn
3	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn
4	Đánh ít hơn 2 gậy chuẩn
5	Đánh ít hơn 3 gậy chuẩn

### Lịch sử thành tích

Trong khi chơi một vòng, đồng hồ của bạn hiển thị màu  bên cạnh mỗi chỉ báo lỗ  dọc theo khung để cho biết điểm của bạn trên lỗ đó.



Màu	Số cú đánh tương ứng với điểm chuẩn
Tím	Đánh 5 hoặc nhiều hơn 5 gậy chuẩn
Hồng	Đánh nhiều hơn gậy 4 gậy chuẩn
Đỏ	Đánh nhiều hơn gậy 3 gậy chuẩn

Màu	Số cú đánh tương ứng với điểm chuẩn
Cam	Đánh nhiều hơn gậy 2 gậy chuẩn
Vàng	Đánh nhiều hơn gậy 1 gậy chuẩn
Xanh lá	Đánh đúng số gậy tiêu chuẩn
Lam nhạt	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn
Lam đậm	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn

### Kích hoạt tính năng ghi điểm chấp

- 1 Nhấn .
  - 2 Chọn **Cài đặt > Thiết lập Golf > Ghi điểm > Ghi điểm chấp.**
  - 3 Chọn một tùy chọn:
    - Chọn **Sử dụng Garmin Golf** để sử dụng điểm chấp được định cấu hình trong ứng dụng Garmin Golf.
    - Chọn **Điểm chấp nội bộ** để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của người chơi.
    - Chọn **Chỉ số/Độ dốc** để nhập chỉ số điểm chấp (Handicap Index<sup>®</sup>) của người chơi để tính điểm chấp trên sân cho người chơi.
- LƯU Ý:** Slope Rating<sup>®</sup> được tự động tính toán dựa trên lựa chọn vị trí phát bóng của bạn.

Số cú đánh ghi điểm chấp xuất hiện dưới dạng chấm trên màn hình hiển thị thông tin lỗ. Bảng điểm hiển thị điểm số điểm chấp được điều chỉnh của bạn cho vòng chơi.

### Xem hướng đến ghim định vị

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

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

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **PinPointer**.  
Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

### Tốc độ và hướng gió

Tính năng gió là một dấu chỉ để hiển thị tốc độ và hướng gió có liên quan đến ghim định vị. Tính năng này yêu cầu kết nối với ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Gió**.  
Mũi tên chỉ hướng gió có liên quan đến ghim định vị.

### Xem Thông tin vòng chơi

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Thông tin vòng chơi**.
- 3 Vuốt lên.

## Hồ sơ cú đánh

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

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

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả khoảng cách chụp đã ghi.

**LƯU Ý:** Khoảng cách từ lần đánh gần nhất cũng hiển thị ở phía trên màn hình thông tin hố.

## Đo cú đánh thủ công

Bạn có thể thêm cú đánh theo cách thủ công nếu đồng hồ không phát hiện được. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh trượt.

- 1 Thực hiện cú đánh và xem bóng của bạn rơi ở đâu.
- 2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn nút hoạt động.
- 3 Chọn **Đo cú đánh**.
- 4 Nhấn nút hoạt động.
- 5 Chọn **Thêm cú đánh** > ✓.
- 6 Nếu cần, nhập gậy bạn đã sử dụng cho cú đánh.
- 7 Đi bộ hoặc lái xe đến vị trí của bóng.

Lần tiếp theo bạn thực hiện một cú đánh, đồng hồ sẽ tự động ghi lại khoảng cách thực hiện cú đánh cuối cùng của bạn. Nếu cần, bạn có thể thêm một cú đánh khác theo cách thủ công.

## Xem Thống kê gậy

Trong vòng chơi, bạn có thể xem thống kê gậy, chẳng hạn như thông tin về khoảng cách và độ chính xác.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Thống kê gậy**.
- 3 Chọn gậy.
- 4 Vuốt lên.

## Lưu Mục tiêu tùy chỉnh

Trong khi chơi một vòng, bạn có thể lưu tối đa năm mục tiêu tùy chỉnh trên mỗi lỗ. Việc lưu mục tiêu rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến những mục tiêu này từ màn hình hiển thị bẫy và bố cục (*Chơi Golf, trang 2*).

- 1 Đứng gần mục tiêu bạn muốn lưu.  
**LƯU Ý:** Bạn không thể lưu mục tiêu cách xa lỗ được chọn hiện tại.
- 2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn nút hoạt động.
- 3 Chọn **Mục tiêu tùy chỉnh**.
- 4 Chọn loại mục tiêu.

## Sử dụng Chế độ số lớn




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

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Cài đặt** > **Số lớn**.
- 3 Nhấn ↶.

Các khoảng cách đến phía trước, ở giữa, và sau vùng đồi quả sẽ hiển thị ở cỡ chữ lớn.

- 4 Vuốt lên hoặc xuống để xem dữ liệu bổ sung, bao gồm khoảng cách PlayLike đến giữa vùng đồi quả, tốc độ và hướng gió cũng như xếp hạng điểm chấp của bạn.

## Xem bản đồ ở Chế độ số lớn

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Xem bản đồ**.
- 3 Nếu cần, hãy sử dụng thanh trượt ở bên phải màn hình để phóng to hoặc thu nhỏ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chạm hoặc kéo ngón tay của bạn để định vị vòng tròn mục tiêu  (*Đo khoảng cách với tính năng Chạm mục tiêu, trang 3*).
  - Chọn  hoặc  để xem vị trí và khoảng cách đến vùng chia gậy hoặc phía trước và phía sau của các bẫy.

## Các Biểu tượng khoảng cách PlaysLike

Tính năng khoảng cách PlaysLike cho biết sự thay đổi độ cao trên sân, tốc độ gió, hướng gió và mật độ không khí bằng cách hiển thị khoảng cách đã được điều chỉnh đến đồi quả. Trong một vòng đấu, bạn có thể chạm một khoảng cách đến vùng đồi quả để xem khoảng cách PlaysLike.

▲: Khoảng cách xa hơn dự kiến dự kiến.

■: Khoảng cách như dự kiến.

▼: Khoảng cách dài hơn dự kiến.

## Kết thúc vòng chơi

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Kết thúc vòng đấu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để xem số liệu thống kê và thông tin về vòng chơi của bạn, chạm vào điểm số.
  - Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
  - Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Sửa điểm**.
  - Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.
  - Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tạm dừng vòng chơi**.

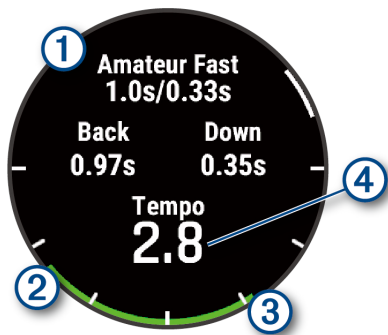
# Luyện tập Nhịp độ xoay người đánh bóng

Hoạt động luyện tập nhịp độ xoay người đánh bóng giúp bạn thực hiện xoay người đánh bóng nhất quán hơn. Thiết bị đo lường và hiển thị thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy. Thiết bị cũng hiển thị nhịp độ xoay người đánh bóng. Nhịp độ xoay người đánh bóng là thời gian vung gậy chia cho thời gian hạ gậy, được biểu thị dưới dạng tỷ lệ. Tỷ lệ 3:1, hoặc 3,0 là nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng dựa trên nghiên cứu của những người chơi golf chuyên nghiệp.

## Nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng

Bạn có thể đạt được nhịp độ lý tưởng 3.0 khi sử dụng những thời điểm xoay người đánh bóng khác nhau, ví dụ, 0,7 giây/0,23 giây hoặc 1,2 giây/0,4 giây. Mỗi người chơi golf có thể có nhịp độ xoay người đánh bóng riêng dựa trên khả năng và kinh nghiệm của họ. Garmin cung cấp sáu thời điểm khác nhau.

Thiết bị hiển thị đồ thị cho biết thời gian vung gậy hoặc hạ gậy của bạn là quá nhanh, quá chậm, hay vừa đúng thời điểm được chọn.



①	Lựa chọn thời điểm (tỷ lệ thời gian vung gậy và hạ gậy)
②	Thời gian vung gậy
③	Thời gian hạ gậy
④	Nhịp độ của bạn
	Thời điểm tốt
	Quá chậm
	Quá nhanh

Để tìm ra thời điểm xoay người đánh bóng lý tưởng, bạn cần bắt đầu với thời điểm chậm nhất và thử sử dụng thời điểm đó cho một vài lần xoay người đánh bóng. Khi đồ thị nhịp độ hiện màu xanh lá liên tục cho cả thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy thì bạn có thể chuyển tiếp lên thời điểm tiếp theo. Khi bạn tìm thấy thời điểm phù hợp, bạn có thể sử dụng thời điểm đó để đạt được cú xoay người đánh bóng và hiệu suất nhất quán hơn.

## Phân tích nhịp độ xoay người đánh bóng

Bạn cần đánh bóng để xem nhịp độ xoay người đánh

bóng.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn > **Luyện tập nhịp độ**.
- 3 Nhấn nút hoạt động để xem trình đơn.
- 4 Chọn **Tốc độ gió**, và chọn tùy chọn.
- 5 Hoàn tất cú xoay người, và đánh bóng.  
Thiết bị hiển thị phân tích xoay người đánh bóng.

## Xem mẹo luyện tập nhịp độ xoay người

Khi bạn dùng ứng dụng nhịp độ xoay người đánh bóng lần đầu tiên, thiết bị sẽ hiển thị chuỗi mẹo giải thích cho việc đồng tác xoay người đánh bóng của bạn được phân tích như thế nào.

- 1 Từ ứng dụng **Tempo Training**, chọn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Mẹo**.
- 3 Chạm vào màn hình để xem mẹo tiếp theo.

## Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn ghép nối với điện thoại tương thích của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 1*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 7*).

## Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Approach của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Golf (*Kết nối điện thoại, trang 1*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect, ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 7*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 10*)
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 15*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 27*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 6*)

## Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối đồng hồ Approach với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 1*).

- 1 Nhấn
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Thông báo thông minh** > **Trạng thái** > **Bật**.
- 3 Chọn **Sử dụng thông thường** hoặc **Trong khi hoạt động**.
- 4 Chọn kiểu thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn trạng thái và rung.
- 6 Nhấn
- 7 Chọn tùy chọn bảo mật và thời gian chờ.
- 8 Nhấn



9 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

## Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ Approach S70.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên đồng hồ.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo**.

## Sử dụng chế độ không làm phiền

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

1 Nhấn .

2 Chọn **Không làm phiền**.

## Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

1 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Kết nối > Điện thoại > Trạng thái > Tắt** để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Approach.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

## Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại

Có thể thiết lập đồng hồ Approach S70 để báo động khi điện thoại đã được ghép đôi kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

**LƯU Ý:** Các cảnh báo kết nối điện thoại được tắt ở chế độ mặc định.

1 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Kết nối > Điện thoại > Cảnh báo**.


## Tìm điện thoại

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị điện thoại bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi.

1 Nhấn .

2 Chọn .

Cường độ tín hiệu sẽ xuất hiện trên màn hình Approach S70 và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại.

3 Nhấn  để ngừng tìm kiếm.

## Tính năng kết nối Wi-Fi

**Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:**

Tự động gửi hoạt động của bạn đến tài khoản

Garmin Connect ngay khi hoàn tất ghi lại hoạt động.

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

**Cập nhật sâu gôn:** Cho phép bạn tải xuống và cài đặt các bản cập nhật sâu gôn.

**Cập nhật phần mềm:** Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

**Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng:** Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng trên trang Garmin Connect. Lần sau đồng hồ của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

## Kết nối mạng Wi-Fi

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

1 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Kết nối > Wi-Fi > Thêm mạng**.

Đồng hồ hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi gần đây.

3 Chọn một mạng.

4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

Đồng hồ kết nối vào mạng, và mạng được bổ sung vào danh sách mạng được lưu. Đồng hồ kết nối lại vào mạng này tự động khi ở trong phạm vi này.

## Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.


## Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Approach S70 để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 43.000 sân có bảng xếp hạng mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn ([Garmin.com/golfapp](http://Garmin.com/golfapp)).

## Cập nhật sâu gôn thủ công

Trước khi cập nhật bản đồ sân gôn thủ công, bạn phải kết nối với mạng không dây (**Kết nối mạng Wi-Fi, trang 7**).

1 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Hệ thống > Quản lý Bản đồ**.

3 Nếu cần, hãy chọn **Kiểm tra cập nhật**.

4 Chọn để chọn khu vực.

5 Nhấn nút hoạt động.

## 6 Chọn **Cập nhật**.

Tất cả các sân gôn được tải sẵn cho khu vực đã chọn đều được cập nhật.

**LƯU Ý:** Để ngăn cạn pin, đồng hồ sẽ lần lượt cập nhật bản đồ sau, và quá trình tải xuống bắt đầu khi bạn kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài.

### **Tự động cập nhật sân**

Đồng hồ Approach của bạn có tính năng cập nhật sân tự động với ứng dụng Garmin Golf. Khi bạn kết nối đồng hồ với điện thoại, các sân gôn bạn sử dụng thường xuyên nhất sẽ được cập nhật tự động.

**MẸO:** Bạn có thể cập nhật thủ công tất cả các sân gôn được tải sẵn bằng cách sử dụng kết nối không dây (*Cập nhật sân gôn thủ công, trang 7*).

### **Garmin Connect**

Khi bạn kết nối đồng hồ với điện thoại sử dụng ứng dụng Garmin Golf, một tài khoản Garmin Connect sẽ được tạo tự động. Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Connect từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn.

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất trạng thái thể chất và tinh thần, và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, cưỡi ngựa, bơi và nhiều hoạt động khác.

**Lưu hoạt động:** Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ bằng đồng hồ, bạn có thể tải hoạt động đó lên tài khoản Garmin Connect và lưu lại tùy ý.

**Phân tích dữ liệu:** Có thể xem thông tin chi tiết hơn về các hoạt động ngoài trời và thể lực, bao gồm thời gian, khoảng cách, nhịp tim, calo bị đốt cháy, hình chụp bản đồ từ trên cao, biểu đồ nhịp độ và tốc độ. Bạn cũng có thể xem 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 theo dõi các hoạt động của nhau hoặc gửi đường link đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

**Bàn phím nhanh:** Cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng bàn phím của điện thoại thông minh.

### **Sử dụng Ứng dụng điện thoại thông minh**

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại, trang 1*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect và Garmin Golf để tải tất cả dữ liệu của bạn lên tài khoản Garmin.

1 Mở ứng dụng Garmin Golf hoặc Garmin Connect trên điện thoại thông minh của bạn.

**MẸO:** Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.

2 Mang thiết bị cách điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (30 ft.).

Thiết bị sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản của bạn.

### **Cập nhật phần mềm bằng ứng dụng Smartphone**

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại, trang 1*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Golf và Garmin Connect để cập nhật phần mềm thiết bị.

Đồng bộ hóa thiết bị với một trong các ứng dụng (*Sử dụng Ứng dụng điện thoại thông minh, trang 8*).

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

### **Sử dụng Garmin Connect trên máy tính**

Ứng dụng Garmin Express sử dụng máy tính để kết nối đồng hồ Garmin Golf tương thích của bạn đến tài khoản Garmin Connect.

1 Kết nối đồng hồ Garmin Golf với máy tính bằng cáp USB.

2 Truy cập [Garmin.com/express](http://Garmin.com/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.

### **Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express**

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho đồng hồ của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm đồng hồ của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 8*).

1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến đồng hồ của bạn.

2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, vui lòng ngắt kết nối đồng hồ với máy tính của bạn.

Đồng hồ cài đặt cập nhật.

### **Tính năng Connect IQ**

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, trường dữ liệu, công cụ tổng quan, nhà cung cấp phát nhạc và mặt đồng hồ vào đồng hồ của mình bằng cách sử dụng cửa hàng Connect IQ trên đồng hồ hoặc điện thoại ([Garmin.com/connectiqapp](http://Garmin.com/connectiqapp)).

**Mặt đồng hồ:** Tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

**Ứng dụng thiết bị:** Thêm tính năng tương tác đến đồng hồ, như công cụ tổng quan và các loại hoạt động mới như hoạt động ngoài trời và thể lực.

**Trường dữ liệu:** Tải trường dữ liệu mới về 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.

**Nhạc:** Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ của bạn.

### Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Approach S70 với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 1*).

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

### Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [apps.Garmin.com](https://apps.garmin.com) và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

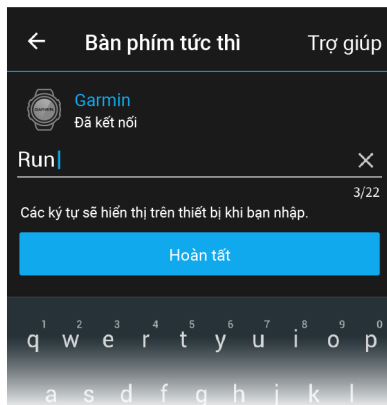
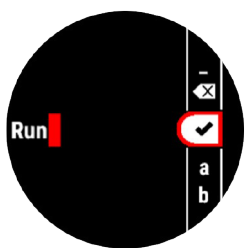
### Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Một bàn phím sẽ xuất hiện trong Garmin Connect Mobile khi trường văn bản hiển thị trên thiết bị Approach S70 của bạn. Khi gõ vào bàn phím, các ký tự sẽ được nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị Approach S70 của bạn.

Bàn phím nhanh được kích hoạt theo mặc định. Để tắt Bàn phím nhanh, vào **Thiết lập > Bàn phím nhanh** trên Garmin Connect Mobile.

**LƯU Ý:** Ứng dụng Garmin Connect Mobile phải được bật và kết nối với thiết bị của bạn khi trường văn bản xuất hiện.



## Garmin Pay

### LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

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

## Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví điện tử Garmin Pay. Truy cập trang [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

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

## Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một địa điểm tham gia.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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



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

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

## Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

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






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

## Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ Approach S70.
  - Để xóa thẻ, chọn .

## Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Approach S70, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị Approach S70 trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật khẩu**.

- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ Approach S70 tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

## Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 11*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 11*).

Tên	Mô tả
ABC	Hiển thị thông tin kết hợp đo độ cao, áp kế và la bàn.
Cao áp kế	Hiển thị độ cao gần đúng dựa trên sự thay đổi áp suất.
Áp kế	Hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao.
Năng lượng cơ thể	Khi đeo 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 ( <i>Năng lượng cơ thể, trang 12</i> ).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Lượng calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.

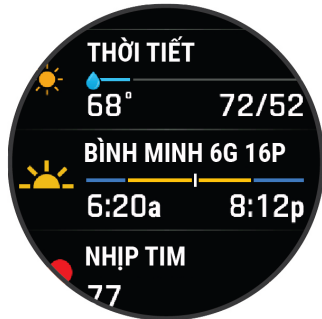
Tên	Mô tả
Tầng đã leo lên	Theo dõi số tầng đã leo và quá trình tiến tới mục tiêu của bạn.
Golf	Hiển thị điểm số và thống kê chơi golf cho vòng chơi cuối cùng của bạn.
Hiệu suất chơi gôn	Hiển thị số liệu về hiệu suất chơi gôn giúp bạn theo dõi và hiểu sự tiến bộ trong khi chơi gôn của mình.
Thống kê sức khỏe	Hiển thị tóm tắt về các phiên Thống kê sức khỏe đã lưu.
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Trạng thái HRV	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn.
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.
Cổ vắn Jet Lag	Hiển thị đồng hồ sinh học của bạn trong khi di chuyển và cung cấp hướng dẫn để giúp bạn thích nghi với múi giờ của điểm đến ( <i>Sử dụng Cổ vắn Jet Lag, trang 15</i> ).
Hoạt động trước	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Điều khiển âm nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn ( <i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 6</i> ).
Nồng độ Oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy trong máu thủ công ( <i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 18</i> ). Nếu bạn hoạt động quá mạnh khiến đồng hồ không xác định được số đo oxy trong máu của bạn, các phép đo sẽ không được ghi lại.
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.
Ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Các bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Cổ phiếu	Hiển thị danh sách cổ phiếu tùy chỉnh ( <i>Thêm cổ phiếu, trang 15</i> ).
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn

Tên	Mô tả
	hoạt động quá nhiều khiến đồng hồ không xác định được mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Bình minh và hoàng hôn	Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Tình trạng tập luyện	Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại của bạn và tải tập luyện, cho bạn biết việc tập luyện ảnh hưởng như thế nào đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn ( <i>Trạng thái luyện tập, trang 12</i> ).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

## Xem vòng lặp công cụ tổng quan

Công cụ tổng quan giúp truy cập nhanh vào dữ liệu sức khỏe, thông tin hoạt động, cảm biến tích hợp trên thiết bị và hơn thế nữa. Khi bạn kết nối đồng hồ, bạn có thể xem dữ liệu từ điện thoại của bạn, chẳng hạn như thông báo, thời tiết và sự kiện lịch.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.  
Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ tổng quan.



- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem thêm thông tin công cụ tổng quan.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Vuốt lên để xem chi tiết về công cụ tổng quan.
  - Nhấn nút hoạt động để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

## Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan.
- 2 Chọn **Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để thay đổi vị trí xem nhanh trong vòng lặp, chọn công cụ tổng quan và vuốt lên hoặc xuống.
  - Để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp, chọn công cụ tổng quan và chọn
  - Để thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp, chọn **Thêm**, và chọn công cụ tổng quan.

**MẸO:** Bạn có thể chọn **TẠO THƯ MỤC** để tạo các thư mục chứa nhiều mục xem nhanh (*Tạo Thư mục xem nhanh, trang 11*).

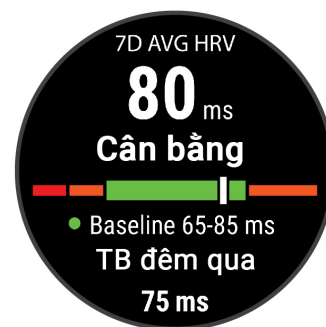
## Tạo Thư mục xem nhanh

Bạn có thể tùy chỉnh vòng lặp xem nhanh để tạo các thư mục xem nhanh liên quan.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan.
- 2 Chọn **Sửa > Thêm > TẠO THƯ MỤC**.
- 3 Chọn các mục xem nhanh để đưa vào thư mục, và chọn **Xong**.  
**LƯU Ý:** Nếu các bản xem nhanh đã có trong vòng lặp xem nhanh, bạn có thể di chuyển hoặc sao chép các bản này vào thư mục.
- 4 Chọn hoặc nhập tên thư mục.
- 5 Chọn một biểu tượng cho thư mục.
- 6 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
  - Để chỉnh sửa thư mục, chạm và giữ thư mục trong vòng lặp công cụ tổng quan.
  - Để chỉnh sửa các bản xem nhanh trong thư mục, mở thư mục và chọn **Sửa (Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 11)**.

## Trạng thái thay đổi nhịp tim

Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định sự thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn. Tập luyện, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và thói quen lành mạnh đều ảnh hưởng đến sự thay đổi nhịp tim của bạn. Giá trị HRV có thể rất khác nhau dựa trên giới tính, độ tuổi và mức độ thể chất. Tình trạng HRV cân bằng có thể cho thấy những dấu hiệu tích cực về sức khỏe như cân bằng luyện tập và phục hồi tốt, sức khỏe tim mạch tốt hơn và khả năng phục hồi với căng thẳng. Tình trạng không cân bằng hoặc kém có thể là dấu hiệu của sự mệt mỏi, nhu cầu phục hồi nhiều hơn hoặc căng thẳng nhiều. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên đeo đồng hồ khi ngủ. Đồng hồ yêu cầu dữ liệu giấc ngủ nhất quán trong ba tuần để hiển thị trạng thái thay đổi nhịp tim của bạn.



Vùng màu	Trạng thái	Mô tả
	Đã cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trong phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
	Chưa cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trên hoặc dưới phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
	Thấp	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn của bạn.

Vùng màu	Trạng thái	Mô tả
Không màu	Kém Không trạng thái	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu bình thường ở độ tuổi của bạn.  Không có trạng thái có nghĩa là không có đủ dữ liệu để tạo ra dữ liệu trung bình trong bảy ngày.

Bạn có thể đồng bộ đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem những phản hồi, xu hướng và trạng thái thay đổi nhịp tim hiện tại của bạn.

## Năng lượng cơ thể

Đồng hồ của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, dữ liệu 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 đồng hồ 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 12*).

### Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao 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.

## Trạng thái luyện tập

Những số đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện của bạn. Những số đo này yêu cầu một vài hoạt động sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích.

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/performance-data/running](https://Garmin.com/performance-data/running).



**LƯU Ý:** Các ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất của bạn.

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

**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 kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Đồng hồ sẽ hiển thị nhiệt độ và độ cao được điều chỉnh dựa trên giá trị lượng oxy hấp thụ tối đa (VO2 max) khi bạn thích nghi với môi trường nóng hơn hoặc độ cao cao hơn.

**Tải cường độ luyện tập:** Tải cường độ luyện tập là tổng số tải trọng luyện tập gần đây của bạn bao gồm cả thời lượng và cường độ tập luyện (*Tải cường độ luyện tập, trang 13*).

### Mức tình trạng tập luyện

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

**Không có trạng thái:** Đồng hồ cần bạn ghi lại nhiều hoạt động trong hơn hai tuần, bao gồm các hoạt động với kết quả VO2 tối đa từ chạy bộ hoặc đạp xe để xác định trạng thái luyện tập.

**Giảm luyện tập:** Bạn bị gián đoạn trong thói quen tập luyện của mình hoặc bạn đang tập luyện ít hơn bình thường trong một tuần hoặc hơn. Bỏ tập có nghĩa là bạn không thể duy trì mức độ thể chất của mình. Bạn có thể thử tăng tải trọng luyện tập của mình để thấy sự cải thiện.

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

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

lượng luyện tập.

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

**Đỉnh cao:** Bạn đang ở trong trạng thái đua lý tưởng. Tải trọng luyện tập giảm dần đây cho phép cơ thể hồi phục và hoàn toàn bù đắp cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

**Vượt ngưỡng:** Cường độ luyện tập của bạn quá cao và phản tác dụng. Cơ thể cần được nghỉ ngơi. Bạn nên cho cơ thể thời gian để hồi phục bằng cách bổ sung phần luyện tập nhẹ hơn vào lịch trình.

**Không hiệu quả:** Tải luyện tập của bạn ở mức tốt, nhưng thể chất của bạn đang giảm. Cố gắng tập trung nghỉ ngơi, quản lý chế độ dinh dưỡng và căng thẳng.

**Kiệt sức:** Có sự mất cân bằng giữa quá trình phục hồi và luyện tập của bạn. Đó là một kết quả bình thường sau một quá trình luyện tập chăm chỉ hoặc một sự kiện lớn. Cơ thể của bạn có thể đang phải vật lộn để phục hồi, vì vậy bạn nên chú ý đến sức khỏe tổng thể của mình.

### **Mẹo biết được trạng thái luyện tập**

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất một chỉ số VO<sub>2</sub> tối đa mỗi tuần. Ước tính VO<sub>2</sub> tối đa của bạn được cập nhật sau khi chạy ngoài trời với nhịp tim đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút. Các hoạt động chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO<sub>2</sub> tối đa để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO<sub>2</sub> tối đa của các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO<sub>2</sub> tối đa của mình (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*).

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

- Ít nhất một lần mỗi tuần, chạy ngoài trời và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

Sau khi sử dụng đồng hồ trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị luyện tập ưu tiên, cho phép đồng hồ tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 13*).
- Hãy nhất quán đeo đồng hồ cả trong khi ngủ để tiếp tục cập nhật trạng thái thay đổi nhịp tim. Có trạng thái thay đổi nhịp tim hợp lệ có thể giúp duy trì trạng thái luyện tập hợp lệ khi bạn không có nhiều hoạt động với chỉ số VO<sub>2</sub> tối đa.

### **Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất**

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường

hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ Approach S70 của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép đồng hồ của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị điều hướng đạp xe Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên đồng hồ Approach S70 của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Approach S70 và các thiết bị Garmin khác đến tài khoản Garmin của bạn.

**MẸO:** Bạn có thể cài đặt thiết bị luyện tập chính và thiết bị đeo chính trong ứng dụng Garmin Connect (*Trang thái luyện tập đồng nhất, trang 21*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác xuất hiện trên đồng hồ Approach S70.

### **Tải cường độ luyện tập**

Tải cường độ luyện tập là tổng trọng số của lượng tiêu thụ oxy dư thừa sau khi tập thể dục (EPOC) của bạn trong vài ngày qua. Máy đo cho biết tải hiện tại của bạn là thấp, tối ưu, cao hay rất cao. Phạm vi tối ưu dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử tập luyện của bạn. Phạm vi điều chỉnh khi thời gian và cường độ luyện tập của bạn tăng hoặc giảm.

### **Trọng tâm tải luyện tập**

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

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

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

**Thiếu hụt hiếu khí cao:** Cố gắng thêm vài hoạt động hiếu khí cao để giúp cải thiện ngưỡng lactate và VO<sub>2</sub> tối đa theo thời gian.

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

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

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

**Sự tập trung hiếu khí cao:** Cường độ luyện tập hầu như là hoạt động hiếu khí cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng lactate, VO<sub>2</sub> tối đa, và



sức bền.

**Trọng tâm yếu khí:** Tải luyện tập của bạn chủ yếu là hoạt động có cường độ cao. Điều này giúp tăng cường thể lực nhanh chóng, nhưng nên cân bằng với các hoạt động hiếu khí thấp.

**Vượt mục tiêu:** Tải luyện tập cao hơn mức tối ưu, và bạn nên cân nhắc cân bằng lại thời lượng và tần suất luyện tập.

### Tỉ trọng luyện tập

Tỉ trọng luyện tập là tỉ lệ sự mệt mỏi do tập luyện (ngắn hạn) so với tỉ lệ thời gian tập luyện (dài hạn). Thông tin này sẽ hữu ích để theo dõi sự thay đổi trong khối lượng tập luyện của bạn.

Hiệu quả luyện tập	Giá trị	Mô tả
Không trạng thái	Không	Tỉ lệ khối lượng tập luyện sẽ hiển thị sau 2 tuần luyện tập.
Thấp	Thấp hơn 0.8	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn thấp hơn tải luyện tập dài hạn.
Tối ưu 	0.8 - 1.4	Tải luyện tập ngắn hạn và dài hạn đã cân bằng. Phạm vi tối ưu được tính dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử luyện tập.
Cao	1.5 - 1.9	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cao hơn tải luyện tập dài hạn.
Rất cao	≥ 2.0	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cực kỳ cao hơn so với tải luyện tập dài hạn.

### Hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 13*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 tối đa có tác động cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

Hiệu quả luyện tập hiếu khí sử dụng nhịp tim của bạn để đo cường độ luyện tập tích lũy ảnh hưởng đến khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí như thế nào và cho biết việc luyện tập có được hiệu quả duy trì hoặc cải thiện mức thể chất của bạn hay không. Mức tiêu thụ oxy dư thừa sau khi tập thể dục (EPOC) được tích

lũy trong khi luyện tập được ánh xạ đến phạm vi giá trị dành cho mức thể lực và thói quen luyện tập. Việc luyện tập đều đặn với sự nỗ lực vừa phải hoặc luyện tập bao gồm các lượt tập với thời gian dài (>180 giây) có ảnh hưởng tích cực đến sự chuyển hóa hiếu khí và mang đến Hiệu quả luyện tập hiếu khí được cải thiện.

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

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

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
5,0	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Analytics. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Đồng hồ Approach S70 đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt của bạn trong công cụ tổng quan trạng thái luyện tập.

**LƯU Ý:** Tính năng thích nghi nhiệt độ chỉ khả dụng đối với các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại đã kết nối.

### Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập

Nếu bạn bị thương hoặc bị ốm, bạn có thể tạm dừng

trạng thái luyện tập của mình. Bạn có thể tiếp tục ghi lại các hoạt động thể dục nhưng trạng thái luyện tập, trọng tâm tải luyện tập, phản hồi phục hồi và các đề xuất tập luyện của bạn tạm thời bị vô hiệu hóa.

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn.

- 1 Khi bạn muốn tạm dừng trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
  - Vuốt lên hoặc xuống để xem vòng lặp tổng quan, chạm và giữ tổng quan luyện tập, sau đó chọn **Tùy chọn > Tạm dừng Trạng thái luyện tập**.
  - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- 2 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 3 Khi bạn muốn tiếp tục trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
  - Vuốt lên hoặc xuống để xem vòng lặp tổng quan, chạm và giữ tổng quan luyện tập, sau đó chọn **Tùy chọn > Tiếp tục Trạng thái Luyện tập**.
  - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
- 4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.

## Thêm cổ phiếu

Trước khi bạn tùy chỉnh danh sách cổ phiếu, bạn phải thêm mục xem nhanh danh sách cổ phiếu vào vòng lặp xem nhanh (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 11*).

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan thị trường chứng khoán.
- 2 Nhấn nút hoạt động.
- 3 Chọn **Thêm cổ phiếu**.
- 4 Nhập tên công ty hoặc ký hiệu cổ phiếu cho cổ phiếu bạn muốn thêm, và chọn **✓**. Đồng hồ hiển thị kết quả tìm kiếm.
- 5 Chọn cổ phiếu bạn muốn thêm.
- 6 Chọn cổ phiếu để xem thêm thông tin.

**MẸO:** Để hiển thị cổ phiếu trên vòng lặp xem nhanh, bạn có thể nhấn nút hoạt động và chọn **Đặt làm yêu thích**.

## Sử dụng Cổ vấn Jet Lag

Trước khi có thể sử dụng tính năng tổng quan cổ vấn Jet Lag, bạn phải lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect (*Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect, trang 15*).

Bạn có thể sử dụng tính năng tổng quan cổ vấn Jet Lag trong khi di chuyển để xem đồng hồ sinh học của bạn so với giờ địa phương và để nhận được hướng dẫn về

cách giảm tác động của hiện tượng lệch múi giờ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về **Cổ vấn Jet Lag**.
- 2 Nhấn nút hoạt động để xem đồng hồ sinh học của bạn so với giờ địa phương và mức độ ảnh hưởng thể chất tổng thể do chênh lệch múi giờ của bạn.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để xem thông tin về mức độ jet lag hiện tại của bạn, hãy nhấn nút hoạt động.
  - Để xem lịch trình hành động được đề xuất nhằm giúp giảm triệu chứng mệt mỏi do sự chênh lệch múi giờ, vuốt xuống.

## Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Cổ vấn Jet Lag > Thêm chi tiết chuyến đi**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Điều khiển

Trình đơn điều khiển giúp bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể thêm, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 16*).

Nhấn **☰**.

Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Cao độ kế	Chọn để mở màn hình đo độ cao.
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ ( <i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 28</i> ).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình ( <i>Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29</i> ).
	Đồng hồ	Chọn mở ứng dụng Đồng hồ để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ hoặc xem múi giờ thay thế ( <i>Đồng hồ, trang 20</i> ).
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	Hiển thị	Tắt màn hình đối với các cảnh báo, cử chỉ và chế độ Luôn Bật ( <i>Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29</i> ).
	Không làm phiền	Chọn bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tim điện thoại	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong

Biểu tượng	Tên	Mô tả
		phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Approach và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Đèn pin	Chọn bật màn hình để sử dụng đồng hồ của bạn làm đèn pin.
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn vô tình nhấn hoặc chạm vào màn hình hoặc nút.
	Điều khiển nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Cài đặt	Chọn để mở trình đơn cài đặt.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ ( <i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 30</i> ).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và hoàng hôn.
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn ( <i>Garmin Pay, trang 9</i> ).
	Thời tiết	Chọn để xem dự báo thời tiết hiện tại và điều kiện hiện tại.

## Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 15*).

- 1 Nhấn
- 2 Chọn **Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn phím tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để thay đổi vị trí phím tắt trong trình đơn điều khiển, vuốt lên hoặc xuống.
  - Xóa lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm** để thêm phím tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

## Tính năng nhịp tim

Đồng hồ Approach S70 có cảm biến nhịp tim cổ tay và cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực (được bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên công cụ tổng quan về nhịp tim. Nếu cả hai dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay đều khả dụng khi bạn bắt đầu một hoạt động, đồng hồ sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

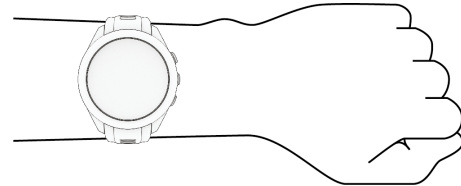
## Nhịp tim được đo ở cổ tay

### Đeo đồng hồ

#### CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Garmin.com/fitandcare](http://Garmin.com/fitandcare).

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.  
**LƯU Ý:** Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, đồng hồ không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



**LƯU Ý:** Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 16* để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 18* để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập [Garmin.com/atdisclaimer](http://Garmin.com/atdisclaimer).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập [Garmin.com/atdisclaimer](http://Garmin.com/atdisclaimer).


### 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:

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Chờ đến khi biểu tượng đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.  
**LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.



## Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Nhấn , và chọn **Cài đặt > Sức khỏe & Thẻ chất > Nhịp tim**.

**Trạng thái:** Bật hoặc tắt máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay.

Giá trị mặc định là Tự động, giá trị này sẽ tự động sử dụng máy đo nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn ghép nối với máy đo nhịp tim bên ngoài.

**LƯU Ý:** Tắt bộ theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay.

**Trong khi bơi:** Bật hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay trong các hoạt động bơi lội.

**Cảnh báo nhịp tim bất thường:** Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rớt xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 17*).


**Truyền dữ liệu nhịp tim:** Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 17*).

## 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, như người dùng đã 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim cổ tay > 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 đồng hồ sẽ rung.

## Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ và xem nó trên thiết bị được kết nối. Truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

**MẸO:** Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hoạt động để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.
- 3 Nhấn nút hoạt động.  
Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

4 Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.


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

5 Nhấn nút hoạt động để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim.

## Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

Cảm biến đo nhịp tim ở cổ tay sẽ được kích hoạt mặc định. 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 trên ngực với thiết bị. Dữ liệu nhịp tim trên ngực chỉ khả dụng khi hoạt động.

**LƯU Ý:** Tắt cảm biến theo dõi nhịp tim đeo trên cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa tính năng theo dõi căng thẳng cả ngày, số phút cường độ và cảm biến đo oxy xung trên cổ tay.


- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp tim cổ tay > 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.

## Thiết lập vùng nhịp tim

Đồng hồ 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa > 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 > Đặt tùy chỉnh**, 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 nhịp tim dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
- Chọn %**HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).

- 7 Chọn một 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).
- 9 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

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

### Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Approach S70 có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Đồng hồ của bạn đo mức oxy trong máu bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO<sub>2</sub>.

Trên đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày. Để biết thêm thông tin chi tiết về độ chính xác của nồng độ oxy trong máu, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).


### Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể thử công cụ bắt đầu đo nồng độ oxy trong máu từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy dạng xung. Độ chính xác của chỉ số đo xung oxy có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm tính năng Oxy xung vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 11*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan đo xung oxy.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để bắt đầu đo chỉ số.
- 3 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Giữ yên.  
Đồng hồ hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng % và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxy dạng xung và giá trị nhịp tim trong 24 giờ qua.

### Thiết lập chế độ đo oxy trong máu

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Cảm biến & Phụ kiện > Nồng độ oxy trong máu > Chế độ Pulse Ox**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để tắt các phép đo tự động, chọn **Kiểm tra thủ công**.
  - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.

**LƯU Ý:** Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO<sub>2</sub> thời gian ngủ thấp bất thường.

### Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

- Đứng yên trong khi đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

### Hoạt động và Ứng dụng

Đồng hồ của bạn có thể sử dụng thiết bị đối với các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, đồng hồ hiển thị và ghi


lại dữ liệu cảm biến. Khi bạn hoàn thành hoạt động, bạn có thể lưu và chia sẻ các hoạt động 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 8*).


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

## Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi thiết bị sẵn sàng.  
Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, thu tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 5 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.  
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

## Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 1*).
- Nhấn  để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.

## Dừng hoạt động

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
  - Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn nút hoạt động và chọn một tùy chọn.  
**LƯU Ý:** Sau khi lưu hoạt động, bạn có thể nhập dữ liệu tự đánh giá (*Đánh giá hoạt động, trang 19*).
  - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
  - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.
  - Để đo sự khác biệt giữa nhịp tim của bạn khi kết thúc hoạt động và nhịp tim của bạn hai phút sau đó, chọn **NT Phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược.
  - Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ**.

## Đánh giá hoạt động

Trước khi có thể đánh giá một hoạt động, bạn phải bật cài đặt Tự đánh giá trên đồng hồ Approach S70 của mình (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*).

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

- 1 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu** (*Dừng hoạt động, trang 19*).
- 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.

## Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 25*).

Tắt GPS khi chạy bộ hoặc đi bộ, dữ liệu tốc độ và quãng đường được tính bằng gia tốc kế trong đồng hồ. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ và quãng đường 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.

## Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ


Để ghi lại quãng đường chính xác đôi với hoạt động chạy trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường thủ công trên máy hoặc sau mỗi lần chạy.


- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 19*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ Approach S70 ghi lại ít nhất 1.5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn nút hoạt động, và chọn **Xong**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Để hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Lưu**, và nhập quãng đường trên máy chạy bộ vào thiết bị của bạn.
  - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, chọn **••• > Hiệu chuẩn**, và nhập quãng đường trên máy chạy bộ vào thiết bị của bạn.

## Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Bơi hồ**.

- Chọn một tùy chọn:
  - Để đặt kích thước hồ bơi cho hoạt động đầu tiên của bạn, hãy chọn kích thước.
  - Để thay đổi kích thước hồ bơi, hãy chọn **Cài đặt hồ bơi** > **Kích thước hồ bơi** và chọn kích thước.
- Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.
- Bắt đầu hoạt động.
 

Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- Nhấn  khi bạn nghỉ ngơi.
 

Màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- Nhấn  để khởi động lại bộ hẹn giờ theo lượt.
- Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn nút hoạt động để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- Chọn **Lưu** để lưu hoạt động của bạn.

### 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 một 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.

### Hoạt động ngoài trời

Đồng hồ Approach được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ, đi bộ đường dài và bơi ở nguồn nước tự nhiên. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời.

### Hoạt động trượt tuyết

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


- Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.
 

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


## Đồng hồ

### Thiết lập báo thức


Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

- Nhấn .
- Chọn **Đồng hồ** > **BÁO THỨC** > **Thêm mới**.
- Nhập giờ báo thức.



### Chỉnh sửa báo thức

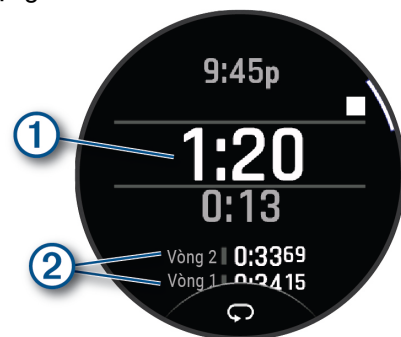
- Nhấn .
- Chọn **Đồng hồ** > **BÁO THỨC**.
- Chọn báo thức.
- Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
  - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo thức.
  - Để đặt báo thức lặp lại thường xuyên, chọn **Lặp lại** và chọn thời điểm báo thức lặp lại.
  - Để bật hoặc tắt chế độ rung cho thông báo báo thức, chọn **Rung**.
  - Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.
  - Để xóa chuông báo, chọn **Xóa**.

### Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- Nhấn .
- Chọn **Đồng hồ** > **BỘ HẸN GIỜ**.
- Nhập thời gian.
- Nếu cần, chọn **...** và chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Thời gian** để thay đổi thời gian.
  - Chọn **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
  - Chọn **Rung** để bật hoặc tắt rung cho thông báo hẹn giờ.
- Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.

### Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- Nhấn .
- Chọn **Đồng hồ** > **Đồng hồ bấm giờ**.
- Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.
- Chọn  để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.




Tổng thời gian của bộ hẹn giờ ② tiếp tục chạy.

- Nhấn nút hoạt động để dừng cả hai bộ hẹn giờ.



## 6 Chọn một tùy chọn:


- Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, chọn .
- Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, chọn **••• > Lưu hoạt động**.
- Để thiết lập lại bộ hẹn giờ và thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, chọn **••• > Hoàn tất**.
- Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, chọn **••• > Xem lại**.

**LƯU Ý:** Tùy chọn **Xem lại** chỉ xuất hiện nếu có nhiều vòng.


- Để quay lại mặt đồng hồ mà không cần đặt lại bộ hẹn giờ, chọn **••• > Đi tới mặt đồng hồ**.

## Thêm múi giờ thay thế

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ > MÚI GIỜ THAY THẾ > Thêm múi giờ thay thế**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Nếu cần, đổi tên vùng.

## Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ > MÚI GIỜ THAY THẾ > Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Đổi tên vùng**.
  - Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
  - Để thay đổi vị trí của múi giờ trong công cụ tổng quan, chọn **Sắp xếp lại múi giờ**.
  - Để xóa múi giờ, chọn **Xóa múi giờ**.

## Luyện tập

### Trạng thái luyện tập đồng nhất

Bạn có thể sử dụng hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn thiết bị nào là nguồn dữ liệu chính cho việc sử dụng mỗi ngày và mục tiêu luyện tập.

Từ trình đơn ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt**.

**Thiết bị luyện tập chính:** Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung tải của bạn.

**Thiết bị đeo chính:** Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các chỉ số sức khỏe hàng ngày như số bước và giấc ngủ. Đây nên là chiếc đồng hồ bạn đeo thường xuyên nhất.

**MEO:** Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyên bạn nên đồng bộ hóa thường xuyên với tài khoản Garmin Connect của mình.

## Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ Approach S70 của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép đồng hồ của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên đồng hồ Approach S70 của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Approach S70 và các thiết bị Garmin khác đến tài khoản Garmin của bạn.

**MEO:** Bạn có thể cài đặt thiết bị luyện tập chính và thiết bị đeo chính trong ứng dụng Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 21*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác xuất hiện trên đồng hồ Approach S70.

## 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.

Bạn có thể tạo và tìm các bài tập khác bằng Garmin Connect hoặc chọn một kế hoạch luyện tập có các bài tập tích hợp và chuyển chúng sang đồng hồ 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 đồng hồ của bạn.

## Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn  > **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 5 Chọn bài luyện tập.

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

- 6 Chọn **Xem** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).

**MEO:** Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn **START** để xem hình động của bước luyện tập đã chọn, nếu khả dụng.

- 7 Chọn **Thực hiện luyện tập**.

- 8 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.





Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về số bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. Đối với các hoạt động sức bền, yoga, tim mạch hoặc Pilates, xuất hiện hướng dẫn hoạt động.

## Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 8*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
  - Mở ứng dụng Garmin Connect.
  - Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Bài luyện tập**.
- 3 Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn  > **Luyện tập > Biến tốc > Bắt đầu luyện tập**.
- 5 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn  để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 7 Bất cứ lúc nào, nhấn  để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc lượt tập hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ hoặc lượt tập biến tốc tiếp theo (tùy chọn).

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

## Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng


- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn  > **Luyện tập > Luyện tập biến tốc > Hiệu chỉnh**.
- 5 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
  - Để đặt thời khoảng cho lượt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Lượt luyện tập**.
  - Để đặt thời lượng nghỉ và loại, chọn **Nghỉ ngơi**.
  - 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**.
- 6 Nhấn .


Đồng hồ lưu bài tập theo khoảng thời gian tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại bài tập.

## Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .



- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết lập hoạt động.
- 6 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Đối thủ ảo**.
- 7 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 9 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hoạt động.
- 10 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

## Về lịch luyện tập

Lịch luyện tập trên đồng hồ của bạn là phần mở rộng lịch luyện tập hoặc lịch trình mà bạn thiết lập trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Sau khi bạn đã thêm một số hoạt động luyện tập cho lịch Garmin Connect, bạn 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 đồng hồ của bạn dù bạn đã hoàn tất hay bỏ qua hoạt động đó. Khi bạn gửi hoạt động luyện tập theo lịch từ Garmin Connect, các hoạt động sẽ ghi đè lịch luyện tập hiện tại.

## Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 8*), và bạn phải kết nối đồng hồ Approach với điện thoại tương thích.

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

## Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp 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 đua 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 tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên đồng hồ Approach của bạn.

## Nhạc

### LƯU Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe

nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.



**LƯU Ý:** Có ba cách phát nhạc khác nhau đối với đồng hồ.

- Nhạc của nhà cung cấp bên thứ ba
- Nội dung âm thanh cá nhân
- Âm nhạc được lưu trên điện thoại của bạn

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



## Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải xuống nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ tương thích của bạn từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối với nhà cung cấp đó bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 7*).


- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**.
- 3 Chọn một nhà cung cấp đã kết nối, hoặc chọn **Thêm nhà cung cấp** để thêm nhà cung cấp nhạc từ cửa hàng Connect IQ.
- 4 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 5 Nếu cần, nhấn  cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

**LƯU Ý:** Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

## Tải nội dung âm thanh cá nhân

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

Bạn có thể tải tập tin cá nhân .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ files. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/musicfiles](http://Garmin.com/musicfiles).









- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.  
**MẸO:** Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và truy cập vào thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.
- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

## Nghe nhạc

- 1 Nếu cần, kết nối với tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 24*).
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn **Cài đặt > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi (Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 23)**.
  - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điều khiển điện thoại**.
  - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách.
- 5 Chọn .

## Điều khiển phát lại nhạc


**LƯU Ý:** Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.

	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.




## Kết nối tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải vào đồng hồ, bạn phải kết nối với tai nghe Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Thiết lập** > **Nhạc** > **Tai nghe** > **Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình kết nối.

## Thay đổi Chế độ âm thanh


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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Nhạc** > **Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn.


## Tùy chỉnh thiết bị

### Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Đồng hồ của bạn được cài đặt sẵn một số mặt đồng hồ. Bạn cũng có thể cài đặt và kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 8*).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt** > **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để xem mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mới** để tạo mặt đồng hồ kỹ thuật số hoặc đồng hồ kim tùy chỉnh.
- 5 Nhấn nút hoạt động.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
  - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Hình nền**.
  - Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
  - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
  - Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
  - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
  - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
  - Để thay đổi màu sắc của dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Màu sắc Dữ liệu**.
  - Để xóa mặt đồng hồ, chọn **Xóa**.
- 7 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

### Thiết lập golf

Nhấn  và chọn **Cài đặt** > **Cài đặt chơi gôn** để tùy chỉnh các tính năng và cài đặt chơi gôn.

**Ghi điểm:** Cho phép bạn đặt tùy chọn ghi điểm và bật tính năng theo dõi số liệu thống kê.

**Khoảng cách cú đánh Driver:** Đặt khoảng cách trung bình bóng di chuyển từ vị trí đánh bóng trên drive của bạn. Khoảng cách driver xuất hiện dưới dạng vòng cung trên bản đồ.

**PlaysLike:** Cho phép tính năng khoảng cách “plays like” trong khi chơi golf, tính toán sự thay đổi cao độ trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã điều chỉnh thành màu xanh lá cây (*Các Biểu tượng khoảng cách PlaysLike, trang 5*).

**Bóng đường bao quanh:** Cho phép bạn chọn độ cao hoặc độ dốc của bóng đường viền cho vùng green trên sân có dữ liệu đường bao quanh vùng green (*Ứng dụng Garmin Golf, trang 7*).

**Số lớn:** Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình hiển thị lỗ.

**Chế độ trận đấu:** Vô hiệu hóa các tính năng về khoảng cách PinPointer và PlaysLike. Không chấp nhận các tính năng này trong các trận đấu thuộc khuôn khổ hoặc các vòng tính điểm chấp.

**Khoảng cách golf:** Đặt đơn vị đo khoảng cách trong khi chơi golf.

**Tốc độ gió trong Golf:** Đặt đơn vị đo tốc độ gió trong khi chơi golf.

**Nhắc gậy:** Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện.


**Vệ tinh:** Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 26*).

**Ghi hoạt động:** Cho phép ghi tệp FIT hoạt động cho các hoạt động chơi golf. Các tệp FIT ghi lại thông tin thể dục được điều chỉnh cho ứng dụng Garmin Connect.

**Cảm biến Gậy:** Cho phép bạn thiết lập các cảm biến gậy Approach CT10.

**Caddie ảo:** Cho phép bạn chọn gậy đề xuất caddie ảo tự động hoặc thủ công. Xuất hiện sau khi bạn chơi năm vòng gôn, theo dõi số gậy và tải bảng điểm của bạn lên ứng dụng Garmin Golf.

### Thiết lập ghi điểm

Nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Thiết lập golf** > **Ghi điểm**.

**Phương pháp ghi điểm:** Thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng để lưu giữ điểm số.

**Tính điểm chấp:** Kích hoạt tính điểm chấp (*Kích hoạt tính năng ghi điểm chấp, trang 4*).

**Theo dõi thống kê:** Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê về số lần gạt bóng, đánh bóng lên đồi quả với ít nhất hai gậy thấp hơn điểm Par, và cú đánh trên đường lăn bóng khi chơi golf.

**Cú đánh phạt:** Cho phép theo dõi cú đánh phạt trong khi chơi gôn.




**Lời nhắc:** Bật lời nhắc khi bắt đầu một vòng chơi, tính năng sẽ hỏi bạn có muốn ghi điểm không.

**2 người chơi:** Thiết lập bảng điểm để lưu giữ điểm số

cho hai người chơi.



**LƯU Ý:** Thiết lập này chỉ khả dụng trong một vòng chơi. Bạn phải kích hoạt thiết lập này mỗi lần bạn bắt đầu vòng chơi.


## Tùy chỉnh danh sách Hoạt động và Ứng dụng

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Sửa**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để thêm một hoạt động hoặc ứng dụng, chọn **Thêm**.
  - Để xóa một hoạt động hoặc ứng dụng, chọn hoạt động hoặc ứng dụng đó và chọn .
  - Để sắp xếp lại danh sách, chọn một hoạt động hoặc ứng dụng, di chuyển đến vị trí mong muốn và chọn .

## Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

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

Từ mặt đồng hồ, nhấn nút hoạt động, chọn , chọn một hoạt động, chọn  và chọn cài đặt hoạt động.

**MẸO:** Bạn cũng có thể chỉnh sửa cài đặt hoạt động khi đang tập luyện. Trong một hoạt động, nhấn , chọn **Cài đặt** và chọn cài đặt hoạt động.

**Khoảng cách 3D:** Tính khoảng cách đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

**Tốc độ 3D:** Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

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

**Thông báo:** Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo, trang 26*).

**Tạm dừng tự động:** Đặt thiết bị để dừng ghi dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi bạn giảm tốc độ dưới mức chỉ định. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm các đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

**Cuộn tự động:** Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

**Cài đặt tự động:** Cho phép đồng hồ tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

**Truyền dữ liệu nhịp tim:** Cho phép phát dữ liệu nhịp tim tự động khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 17*).


**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 26*).

**Chỉnh sửa khối lượng:** Cho phép bạn thêm khối lượng được sử dụng trong hiệp tập thể dục trong suốt hoạt động tim mạch hoặc rèn sức bền.

**Hệ thống cấp độ:** Đặt hệ thống cấp độ để xếp hạng độ khó của lộ trình cho hoạt động leo núi.

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

**Vòng hoạt động:** Thiết lập thiết bị đánh dấu vòng tự động với tính năng Auto Lap hoặc thủ công khi bạn nhấn nút . Tính năng Auto Lap đánh dấu một khoảng cách cụ thể tự động. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

**Máy tạo nhịp:** Rung theo nhịp ổn định để giúp bạn cải thiện hiệu suất của mình bằng cách luyện tập ở nhịp độ nhanh hơn, chậm hơn hoặc nhất quán hơn. Bạn có thể đặt nhịp mỗi phút (bpm) của guồng chân bạn muốn duy trì, tần số nhịp và cài đặt âm thanh.

**Theo dõi chế độ:** Bật hoặc tắt theo dõi chế độ lên xuống dốc tự động đối với hoạt động trượt tuyết và trượt tuyết ở vùng sâu vùng xa.

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

**Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng:** Đặt thời lượng thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho khoảng thời gian đồng hồ của bạn ở chế độ luyện tập, chẳng hạn như khi bạn đang đợi cuộc đua bắt đầu. Tùy chọn Bình thường đặt đồng hồ vào chế độ đồng hồ năng lượng thấp sau 5 phút không hoạt động. Tùy chọn Mở rộng đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mở rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

**Ghi lại VO2 tối đa:** Cho phép VO2 tối đa ghi hình cho các hoạt động chạy địa hình.

**Đổi tên:** Thiết lập tên hoạt động.

**Đếm số lần:** Bật hoặc tắt tính năng đếm số lần trong bài luyện tập. Tùy chọn Chỉ bài luyện tập kích hoạt tính năng đếm số lần chỉ đối với các bài luyện tập được hướng dẫn.

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

**Thông kê Lộ trình:** Cho phép theo dõi thông kê lộ trình cho các hoạt động leo núi trong nhà.

**Vệ tinh:** Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 26*).

**Tự đánh giá:** Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 19*).



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

**Video tập luyện:** Bật hoạt ảnh hướng dẫn tập luyện

cho hoạt động thể lực, bài tập cardio, yoga hoặc Pilates. Hoạt ảnh khả dụng cho các bài tập được cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.


## 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 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết lập hoạt động.
- 6 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 7 Vuốt lên hoặc xuống để chọn màn hình dữ liệu cần tùy chỉnh.
- 8 Nhấn nút hoạt động.
- 9 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
  - Chọn trường dữ liệu để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.  
**MẸO:** Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu có sẵn, truy cập [Trường dữ liệu, trang 35](#). Không phải tất cả các trường dữ liệu đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.
  - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
  - Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- 10 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.

## Cài đặt vệ tinh

Bạn có thể thay đổi cài đặt vệ tinh để tùy chỉnh hệ thống vệ tinh được sử dụng cho từng hoạt động. Để biết thêm thông tin về hệ thống vệ tinh, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](http://Garmin.com/aboutGPS).

Nhấn nút hoạt động, chọn một hoạt động, chọn , chọn cài đặt hoạt động và chọn **Vệ tinh**.

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

**Tắt:** Tắt hệ thống vệ tinh cho hoạt động

**Sử dụng Mặc định:** Cho phép đồng hồ sử dụng cài đặt hệ thống mặc định cho vệ tinh ([Thiết lập hệ thống, trang 29](#)).

**Chỉ GPS:** để bật hệ thống vệ tinh GPS.

**Tất cả các hệ thống:** Cho phép nhiều hệ thống vệ tinh. Sử dụng nhiều hệ thống vệ tinh cùng nhau giúp tăng hiệu suất trong các môi trường khó khăn và thu nhận 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.

**Tất cả + Đa băng tần:** Cho phép nhiều hệ thống vệ tinh trên nhiều băng tần. Hệ thống đa băng tần sử dụng nhiều băng tần và cho phép ghi nhật ký theo dõi nhất quán hơn, cải thiện vị trí, cải thiện lỗi đa đường và ít lỗi khi quyền hơn khi sử dụng đồng hồ trong môi trường khó khăn.

**LƯU Ý:** Không khả dụng cho tất cả các mẫu đồng hồ.

**Tự động chọn:** Cho phép đồng hồ sử dụng công nghệ SatIQ để tự động chọn hệ thống đa băng tần tốt nhất dựa trên môi trường của bạn. Cài đặt **Tự động chọn** cho phép định vị chính xác nhất trong khi vẫn ưu tiên tiết kiệm thời lượng pin.

**LƯU Ý:** Không khả dụng cho tất cả các mẫu đồng hồ.

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

## Cảnh báo

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể. 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 đồng hồ để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.



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

**Báo động định kỳ:** Báo động định kỳ thông báo mỗi lần đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ 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.
Tùy chỉnh	Sự kiện, định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng.
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.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.


### Thiết lập cảnh báo

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết lập hoạt động.
- 6 Chọn **Cảnh báo**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
  - Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
- 8 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- 9 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 10 Nếu cần, hãy bật cảnh báo.

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 hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật thiết lập giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay và vùng nhịp tim của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17*). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

### 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.

#### LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ Approach S70 phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của mình.



Để biết thêm thông tin về tính năng Theo dõi và An toàn, truy cập [Garmin.com/safety](http://Garmin.com/safety).

**Hỗ trợ:** Cho phép bạn gửi tin nhắn với tên của bạn, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn (nếu có thể) đến các số liên lạc khẩn cấp.

**Phát hiện sự cố:** Khi đồng hồ Approach S70 phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

### 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 > Liên hệ khẩn cấp > Thêm liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Các liên hệ khẩn cấp của bạn sẽ nhận được thông báo khi bạn thêm họ làm liên hệ khẩn cấp và có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu người liên lạc từ chối, bạn phải chọn người liên hệ khẩn cấp khác.


### Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

#### CHÚ Ý

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp.

#### LƯU Ý

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên đồng hồ của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 27*). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > An toàn > Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động GPS.



**LƯU Ý:** Phát hiện sự cố chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời nhất định.

Khi sự cố được phát hiện bởi đồng hồ Approach S70 và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS (nếu khả dụng) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Tin nhắn hiển thị trên thiết bị của bạn và điện thoại được ghép đôi cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 15 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

## Yêu cầu hỗ trợ

### ⚠ CHÚ Ý

Hỗ trợ là một tính năng bổ sung và không nên phụ thuộc vào như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp.

### LƯU Ý

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 27*). Điện thoại kết nối yêu cầu trang bị gói dữ liệu mạng và nằm trong khu vực phủ sóng, nơi mạng dữ liệu khả dụng. Liên hệ khẩn cấp của bạn có thể nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).


1 Nhấn .

2 Chọn **Trợ giúp**.

Màn hình đếm ngược xuất hiện.

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

## Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Nhấn , và chọn **Cài đặt > Sức khỏe & Thể chất**.

**Nhịp tim:** Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 17*).

**Chế độ oxy trong máu:** Cho phép bạn chọn chế độ đo oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 18*).

**Cảnh báo di chuyển:** Bật hoặc tắt tính năng Cảnh báo di chuyển (*Sử dụng Cảnh báo di chuyển, trang 28*).

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

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

hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

## 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.

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 Cảnh báo 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 di chuyển xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bip hoặc rung nếu bật âm thanh.

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

## 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.

Đồng hồ theo dõi 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). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

## Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Approach S70 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, đồng hồ 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 hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/7 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

## Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ 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. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và chỉ số của giấc 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 7*).

### **Sự dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động**

- 1 Đo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Sử dụng Ứng dụng điện thoại thông minh, trang 8*).  
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.  
Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ của đêm hôm trước trên đồng hồ Approach S70 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 10*).

### **Thiết lập hệ thống**

Nhấn , và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

**Ngôn ngữ:** Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

**Thời gian:** Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 29*).

**Màn hình:** Điều chỉnh cài đặt màn hình (*Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29*).

**Chế độ Ngủ:** Cho phép bạn đặt giờ ngủ và tùy chọn chế độ ngủ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 30*).

**Không làm phiền:** Cho phép bạn bật chế độ Không làm phiền. Bạn có thể chỉnh sửa tùy chọn của mình cho màn hình, thông báo, cảnh báo và cử chỉ cổ tay.

**Tự động khóa:** Cho phép bạn tự động khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng.

**Đơn vị:** Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên đồng hồ (*Thay đổi đơn vị đo, trang 30*).

**Bắt đầu tuần:** Cho phép bạn đặt ngày mà đồng hồ sử dụng làm đầu tuần.

**Trạng thái pin:** Đặt đồng hồ hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm hoặc khoảng thời gian.

**Thiết lập lại:** Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (*Khôi phục mặc định, trang 30*).

**Cập nhật phần mềm:** Cho phép bạn cài đặt các bản cập nhật phần mềm đã tải xuống, bật cập nhật tự động hoặc kiểm tra các bản cập nhật theo cách thủ công (*Cập nhật sản phẩm, trang 2*). Bạn có thể chọn Có gì mới để xem danh sách các tính năng mới từ bản cập nhật phần mềm gần đây nhất mà bạn đã cài đặt.

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

**Trình quản lý Bản đồ:** Hiển thị các phiên bản bản đồ đã tải xuống và cho phép bạn tải xuống các bản đồ bổ sung.

**Nâng cao:** Đặt cài đặt hệ thống nâng cao (*Cài đặt*

*nâng cao, trang 30*).

### **Thiết lập thời gian**

Nhấn , và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian**.

**Định dạng thời gian:** Thiết lập đồng hồ thể hiện thời gian ở chế độ 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc chọn định dạng quân đội.

**Định dạng ngày:** Đặt thứ tự hiển thị cho ngày, tháng và năm cho các ngày.

**Thiết lập thời gian:** Thiết lập thời gian đồng hồ. Tùy chọn Tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Thời gian:** Cho phép điều chỉnh thời gian nếu tùy chọn Đặt thời gian được đặt thành thủ công.

**Cảnh báo:** Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như thông báo mặt trời mọc và mặt trời lặn, phát ra số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 29*).

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

### **Cài đặt Cảnh báo thời gian**

1 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Hệ thống > Thời gian > Cảnh báo**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt cảnh báo trong một khoảng thời gian nhất định trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
- Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
- Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

### **Thay đổi Cài đặt hiển thị**

1 Nhấn .

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Hiển thị**.


3 Chọn **Trong khi hoạt động, Sử dụng thông thường**, hoặc **Trong khi ngủ**.

4 Chọn một tùy chọn:


- Bạn có thể sử dụng tùy chọn **Luôn bật màn hình** để duy trì hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và tắt đèn nền và hình nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình.
- Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.
- Chọn **Cảnh báo** để bật màn hình cho cảnh báo.
- Chọn **Động tác cổ tay** để bật màn hình 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 màn hình tắt.

## Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.


## Tùy chỉnh Chế độ Ngủ

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Hệ Thống > Chế độ ngủ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Lịch trình**, chọn một ngày và nhập giờ ngủ bình thường của bạn.
  - Chọn **Mặt đồng hồ** để sử dụng mặt đồng hồ ngủ.
  - Chọn **Hiển thị** để định cấu hình độ sáng và thời gian chờ của màn hình.
  - Chọn **Không làm phiền** để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

## Khôi phục mặc định

Trước khi đặt lại tất cả cài đặt mặc định, bạn nên đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động của mình.

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt đồng hồ về giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về 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 xóa tất cả các sân gôn đã tải xuống và đặt lại danh sách sân gôn đã chơi gần nhất, hãy chọn **Đặt lại sân gôn**.
  - 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**.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

## Cài đặt nâng cao

Nhấn , và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Nâng cao**.

**Chụp màn hình:** Cho phép bạn chụp ảnh màn hình đồng hồ. Ảnh chụp màn hình được lưu trong thư mục Ảnh chụp màn hình trong bộ nhớ thiết bị.

**Ghi dữ liệu:** Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại

từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

**Chế độ USB:** Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ MTP (Giao thức thiết bị đa phương tiện) hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính. Chế độ Garmin cho phép bạn tiếp tục sử dụng đồng hồ trong khi cắm vào nguồn điện.

**Vệ tinh:** Đặt hệ thống vệ tinh mặc định để sử dụng cho các hoạt động. Nếu cần, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt vệ tinh cho từng hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 26*).

## Cảm biến không dây

Đồng hồ có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến ANT + hoặc Bluetooth không dây (*Cảm biến không dây, trang 30*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 26*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được kết nối. Để biết thông tin về khả năng tương thích của cảm biến Garmin cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu, hãy truy cập [buy.Garmin.com](http://buy.Garmin.com) để xem cảm biến đó.


Loại cảm biến	Mô tả
Bộ cảm biến gậy	Bạn có thể sử dụng cảm biến gậy chơi golf Approach CT10 để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy.
eBike	Bạn có thể sử dụng đồng hồ với eBike và xem dữ liệu xe đạp của bạn, như thông tin về Pin và cần chuyển số trong suốt hành trình đạp.
Nhịp tim bên ngoài	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
Foot Pot	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ của mình ( <i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 24</i> ).
Tốc độ/ Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công ( <i>Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 38</i> ).



Loại cảm biến	Mô tả
tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.

## Kết nối cảm biến không dây

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép đôi đồng hồ và cảm biến. Nếu cảm biến có cả công nghệ ANT+ và Bluetooth, Garmin khuyên bạn nên ghép nối bằng công nghệ ANT+. Sau khi chúng được ghép đôi, đồng hồ 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 Di chuyển cách bộ cảm biến không dây khác ít nhất 10m.
- 2 Nếu đang kết nối với cảm biến nhịp tim, hãy đeo thiết bị vào.  
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 5 Chọn **Thêm mới**.
- 6 Chọn loại cảm biến.
- 7 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến và chờ trong khi đồng hồ kết nối với bộ cảm biến.  
Sau khi đồng hồ kết nối với cảm biến, một biểu tượng xuất hiện ở phía trên màn hình.

## Cảm biến gậy

Đồng hồ của bạn tương thích với các cảm biến gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến gậy golf được ghép đôi để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến gậy golf của bạn để biết thêm thông tin ([Garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://Garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Nhịp độ và quãng đường chạy HRM-Pro

Phụ kiện dòng HRM-Pro tính tốc độ và quãng đường chạy của bạn dựa trên hồ sơ người dùng của bạn và chuyển động cảm biến đo được trên mỗi sải chân. Máy đo nhịp tim cung cấp thông tin về tốc độ và quãng đường chạy khi không có GPS, chẳng hạn như khi chạy trên máy chạy bộ. Bạn có thể xem tốc độ và quãng đường chạy của mình trên đồng hồ Approach tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+. Bạn cũng có thể xem trên các ứng dụng tập luyện tương thích của bên thứ ba khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

Độ chính xác về nhịp độ và khoảng cách được cải thiện khi hiệu chuẩn.

**Hiệu chỉnh tự động:** Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Hiệu chỉnh tự động**. Phụ kiện dòng HRM-Pro sẽ hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy ra ngoài khi được kết nối với đồng hồ Approach tương thích của bạn.

**LƯU Ý:** Hiệu chỉnh tự động không hoạt động đối với các cấu hình hoạt động chạy trong nhà, đường mòn, hoặc đường trường (*Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy, trang 31*).

**Hiệu chuẩn thủ công:** Bạn có thể chọn **Hiệu chỉnh & Lưu** sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 19*).

## Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Approach của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 2*).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy vào cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn thành quá trình chạy trên máy chạy bộ với hiệu chuẩn thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 19*).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.  
**LƯU Ý:** Bạn có thể thử tắt **Tự động Hiệu chỉnh**, rồi hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 19*).

## 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 đồng hồ.

- Kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Cảm biến không dây, trang 30*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 38*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu hoạt động, trang 19*).

## tempe

Thiết bị của bạn tương thích với cảm biến nhiệt độ tempe. Bạn có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để thiết bị cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán. Bạn phải kết nối cảm biến tempe với thiết bị của mình để hiển thị dữ liệu nhiệt độ. Xem

hướng dẫn về cảm biến nhiệt độ của bạn để biết thêm thông tin ([Garmin.com/manuals/tempe](http://Garmin.com/manuals/tempe)).

## Thông tin thiết bị

### Thay đổi dây đeo

- 1 Sử dụng tuốc nơ vít đầu phẳng gọn để ấn vào chốt đồng hồ.



- 2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây đeo Approach S70, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ trên đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ lộ ra và ấn dây đeo vào đúng vị trí.



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

- Để lắp dây đeo QuickFit tương thích, tháo chốt đồng hồ khỏi dây đeo Approach S70, thay chốt trên đồng hồ, và nhấn dây đeo mới vào vị trí.



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

- 4 Lặp lại các bước để thay dây đeo khác.

### Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin lithium-ion tích hợp, có thể sạc lại
Chỉ số chống nước	5 ATM <sup>1</sup>
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 55°C (-4° ~ 131°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	Approach S70 - 42 mm: 2.4 GHz @ 41.21 mW maximum, 13.56 MHz @ -40 dBm maximum Approach S70 - 47 mm: 2.4 GHz @ 55.21 mW maximum, 13.56 MHz @ -40 dBm maximum

### Thông tin về pin

#### LƯU Ý

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

Chế độ	Thời lượng pin Approach S70 (42 mm)	Thời lượng pin Approach S70 (47 mm)
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 10 ngày sử dụng thông thường	Lên đến 16 ngày sử dụng thông thường
Chế độ tắt cả hệ thống vệ tinh	Lên đến 15 giờ sử dụng thông thường	Lên đến 20 giờ sử dụng thông thường

<sup>1</sup>Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com/waterrating](http://Garmin.com/waterrating).

### Bảo dưỡng thiết bị

#### LƯU Ý

Tránh sóc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh nhấn nút dưới nước.

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

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

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 ngoại quan của sản phẩm.

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 đồng hồ

### ⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

### 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.

**MẸO:** Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/fitandcare](http://Garmin.com/fitandcare).


- 1 Rửa sạch với nước hoặc sử dụng vải ẩm, không có xơ cứng.
- 2 Để đồng hồ khô hoàn toàn.

## Bảo quản dài hạn

Khi không có kế hoạch sử dụng thiết bị trong vài tháng, nên sạc pin cho thiết bị ít nhất 50% trước khi bảo quản thiết bị. Nên bảo quản thiết bị ở nơi khô, mát với nhiệt độ thông thường trong nhà. Sau khi bảo quản, nên sạc đầy pin cho thiết bị trước khi sử dụng.


## 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 li-xăng.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Giới thiệu**.

## 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 Nhấn .
- 2 Từ trình đơn cài đặt, chọn **Hệ thống**.
- 3 Chọn **Giới thiệu**.

## Quản lý dữ liệu

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

## Xoá tệp dữ liệu

### LƯU Ý

Vui lòng không xoá tệp dữ liệu nếu không biết chức năng của tệp. Không nên xoá 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 Nhấn phím **Delete** trên bàn phím.

**LƯU Ý:** Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows. Bạn nên sử dụng ứng dụng Garmin Express để xoá các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

## Khắc phục sự cố

### Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập [support.Garmin.com](http://support.Garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [buy.Garmin.com](http://buy.Garmin.com), hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về phụ kiện và các phần thay thế.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy).  
Đây không phải là thiết bị y tế.

### Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Để kéo dài tuổi thọ của pin, bạn có thể thử các mẹo sau.

- Giảm thời gian chờ màn hình (**Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29**).
- Dừng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật màn hình** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (**Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29**).
- Giảm độ sáng màn hình (**Thay đổi Cài đặt hiển thị, trang 29**).
- Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn (**Cài đặt vệ tinh, trang 26**).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (**Điều khiển, trang 15**).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (**Dừng hoạt động, trang 19**).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật liên tục. Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (**Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 24**).
- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị

(*Quản lý thông báo, trang 7*).

- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 17*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 17*).

**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.

- Bật thủ công tính năng đo nồng độ oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 18*).

## Thiết bị của tôi không thể tìm thấy các sân golf gần đó

Nếu quá trình cập nhật sân golf bị gián đoạn hoặc bị hủy trước khi hoàn tất, thiết bị có thể thiếu dữ liệu về sân golf. Để khắc phục dữ liệu về sân golf bị thiếu, bạn phải cập nhật lại các sân golf.

- 1 Tải xuống và cài đặt các bản cập nhật sân golf từ ứng dụng Garmin Express (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 8*).
- 2 Ngắt kết nối thiết bị một cách an toàn.
- 3 Ra ngoài trời và bắt đầu một vòng chơi golf để xác nhận rằng thiết bị có thể tìm thấy các sân gần đó.

## Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Approach S70 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.



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

## Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

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

- Tắt điện thoại và đồng hồ của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Golf lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Golf và cài đặt Bluetooth trên điện thoại để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Golf trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại của bạn, mở ứng dụng Garmin Golf, chọn  hoặc  và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để vào chế độ kết nối.
- Nhấn  và chọn **Thiết lập > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

## Ngôn ngữ của thiết bị không đúng



- 1 Nhấn .
- 2 Chọn .
- 3 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 4 Chọn mục đầu tiên trong danh sách.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

## Thiết bị của tôi hiển thị sai đơn vị đo

- Xác minh rằng bạn đã chọn đúng cài đặt đơn vị đo trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 30*).
- Xác minh rằng bạn đã chọn đúng cài đặt đơn vị đo trên tài khoản Garmin Golf.

Nếu đơn vị đo trên thiết bị không khớp với tài khoản Garmin Golf, các thiết lập thiết bị có thể bị ghi đè lên khi đồng bộ hóa thiết bị.

## Khởi động lại đồng hồ của bạn

- 1 Giữ  cho đến khi đồng hồ tắt.
- 2 Giữ  để bật đồng hồ.

## 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, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](http://Garmin.com/aboutGPS).

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

## Cài thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa đồng hồ với tài khoản Garmin Connect:
  - Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
  - Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với ứng dụng Garmin Golf sử dụng điện thoại bật Bluetooth.
  - Kết nối đồng hồ với tài khoản Garmin của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi
- Trong khi kết nối với tài khoản Garmin, đồng hồ mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp đồng hồ xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.
- Đưa đồng hồ ra khu vực ngoài trời, tránh xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút

## Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy).



## Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay 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 đồng hồ vào tay không thuận.
- Để đồng hồ vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để đồng hồ vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

**LƯU Ý:** Đồng hồ 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 đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
  - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 8*).
  - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Ứng dụng điện thoại thông minh, trang 8*).

2 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.

Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

**LƯU Ý:** Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Express 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.

## Phụ lục

### Trường dữ liệu

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

**Tỉ lệ dự trữ nhịp tim:** Tỷ lệ phần trăm dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).

**Cao nhất trong 24 giờ:** Nhiệt độ cao nhất được ghi lại trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến tương thích.

**Thấp nhất trong 24 giờ:** Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến tương thích.

**Nhịp độ 500m:** Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

**Lượng calo hoạt động:** Lượng calo bị đốt cháy trong

quá trình hoạt động.

**Hiệu quả luyện tập hiếu khí:** Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.

**Áp suất môi trường xung quanh:** Áp suất không khí, môi trường xung quanh không được hiệu chỉnh.

**Hiệu quả luyện tập yếm khí:** Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

**Tỉ lệ dự trữ nhịp tim trung bình:** Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của hoạt động hiện tại.

**Guồng chân trung bình:** Đạp xe. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

**Guồng chân trung bình:** Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

**Khoảng cách trung bình mỗi sải tay:** Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay trong hoạt động hiện tại.

**Quãng đường trung bình mỗi lần chèo:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

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

**Tỉ lệ nhịp tim tối đa trung bình:** Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

**Trung bình thời gian của vòng:** Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

**Tốc độ di chuyển trung bình:** Tốc độ di chuyển trung bình khi đang chuyển động của hoạt động hiện tại.

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

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

**Số lần chèo trung bình:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

**Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài:** Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

**Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài:** Số sải tay trung bình trên mỗi chiều dài hồ bơi trong hoạt động hiện tại.

**SWOLF trung bình:** Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 20*).

**Trung bình tốc độ 500m:** Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét của hoạt động hiện tại.

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

**Biểu đồ áp kế:** Biểu đồ hiển thị áp suất khí quyển theo



thời gian.

**Áp suất Khí áp kế:** Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.

**Thời lượng sử dụng pin :** Số giờ còn lại trước khi pin cạn kiệt.

**Tỷ lệ phần trăm pin:** Tỷ lệ phần trăm pin còn lại.

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

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

**Thước đo giồng chân:** Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi giồng chân hiện tại của bạn.

**Calo:** Tổng lượng calo bị đốt cháy.

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

**Khoảng cách mỗi sai tay:** Quãng đường đi được sau mỗi sai tay.

**Thời gian trôi qua:** Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

**Độ cao:** Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

**Biểu đồ độ cao:** Biểu đồ hiển thị độ cao theo thời gian.

**Số tầng đã leo:** Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.

**Số tầng đi xuống:** Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.

**Tầng/phút:** Số tầng leo lên mỗi phút.

**Hệ số bay lướt dài:** Tỷ lệ giữa khoảng cách di chuyển theo phương ngang và sự thay đổi của khoảng cách theo phương thẳng đứng.

**GPS:** Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

**Độ cao GPS:** Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

**Độ dốc:** Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 10 ft. (3 m) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 200 ft. (60 m), độ dốc là 5%.

**Nhịp độ được điều chỉnh theo độ dốc:** Nhịp độ trung bình được điều chỉnh độ dốc của địa hình.

**Hướng hành trình:** Hướng bạn đang di chuyển.

**Nhịp tim:** Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

**Tỷ lệ nhịp tim tối đa:** Phần trăm nhịp tim tối đa.

**Biểu đồ nhịp tim:** Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.

**Thước đo nhịp tim:** Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.

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

**Tỷ lệ các vùng nhịp tim:** Máy đo màu hiển thị tỷ lệ thời gian dành cho mỗi vùng nhịp tim.

**Tỷ lệ dự trữ nhịp tim trung bình của lướt:** Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lướt bơi hiện tại.

**Tỷ lệ nhịp tim tối đa trung bình của lướt:** Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lướt bơi hiện tại.

**Nhịp tim trung bình của lướt:** Nhịp tim trung bình của lướt bơi hiện tại.

**Khoảng cách của lướt:** Khoảng cách đi được của lướt hiện tại.

**Chiều dài theo lướt:** Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lướt hiện tại.

**Tỷ lệ nhịp tim dự phòng tối đa của lướt:** Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lướt bơi hiện tại.

**Tỷ lệ tối đa của nhịp tim tối đa của lướt:** Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lướt bơi hiện tại.

**Nhịp tim tối đa của lướt:** Tỷ lệ nhịp tim tối đa cho lướt bơi hiện tại.

**Nhịp độ của lướt:** Nhịp độ trung bình của lướt hiện tại.

**Tốc độ sai tay theo lướt:** Số lần sai tay trung bình mỗi phút (spm) trong lướt hiện tại.

**Sai tay/Chiều dài:** Số sai tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lướt hiện tại.

**Sai tay/Chiều dài:** Số sai tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lướt hiện tại.

**Kiểu sai tay của lướt:** Kiểu sai tay hiện tại của lướt.

**Swolf theo lướt:** Điểm swolf trung bình của lướt hiện tại.

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

**Tỷ lệ dự trữ nhịp tim của vòng:** Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.

**Tốc độ 500m của vòng:** Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét của vòng hiện tại.

**Lên dốc:** Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

**Giồng chân của vòng:** Đạp xe. Số giồng chân đạp trung bình của vòng hiện tại.

**Giồng chân của vòng:** Chạy. Số giồng chân trung bình của vòng hiện tại.

**Xuống dốc:** Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

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

**Khoảng cách mỗi sai tay của vòng:** Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sai tay của vòng hiện tại.

**Khoảng cách mỗi sai tay của vòng:** Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sai tay của vòng hiện tại.

**Nhịp tim của vòng:** Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

- tại.
- Tỉ lệ nhịp tim tối đa của vòng:** Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
- Tỉ lệ nhịp tim tối đa của vòng:** Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
- Nhịp độ của vòng:** Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
- Vòng hoạt động:** Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
- Tốc độ của vòng:** Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
- Tốc độ sai tay của vòng:** Bơi lội. Số sai tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
- Tốc độ chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
- Sai tay của vòng:** Bơi. Tổng số sai tay của vòng hiện tại.
- Sai tay của vòng:** Thể thao chèo thuyền. Tổng số sai tay của vòng hiện tại.
- Thời gian của vòng:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
- Tỉ lệ nhịp tim dự trữ của vòng trước:** Tỷ lệ phần trăm trung bình của nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hoàn thành cuối cùng.
- Nhịp độ 500m của vòng trước:** Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.
- Lên dốc vòng trước:** Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
- Guồng chân vòng trước:** Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Guồng chân vòng trước:** Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Xuống dốc vòng trước:** Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường vòng trước:** Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
- Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
- Nhịp tim vòng trước:** Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Tỉ lệ nhịp tim tối đa vòng trước:** Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
- Nhịp độ vòng trước:** Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ vòng trước:** Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ sai tay vòng trước:** Bơi lội. Số sai tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
- Tốc độ chèo vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
- Sai tay vòng trước:** Bơi lội. Tổng sai tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
- Sai tay vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
- Thời gian vòng trước:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
- SWOLF theo chiều dài trước:** Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.
- Nhịp độ chiều bơi trước:** Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
- Tốc độ sai tay của chiều bơi trước:** Số lần sai tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.
- Sai tay theo chiều dài trước:** Tổng số sai tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
- Kiểu sai tay của chiều bơi trước:** Kiểu sai tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
- Chiều dài hồ bơi:** Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
- Tải:** Tải luyện tập cho hoạt động hiện tại. Tải luyện tập là lượng oxy tiêu thụ dự thừa sau khi tập luyện (EPOC), cho biết mức độ vất vả của quá trình tập luyện của bạn.
- Độ cao tối đa:** Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Tốc độ tối đa:** Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
- Độ cao tối thiểu:** Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Thời gian di chuyển:** Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.
- Tổng thời gian trước/sau:** Tổng thời gian trước hoặc sau nhịp độ hoặc tốc độ mục tiêu.
- Nhịp độ:** Nhịp độ hiện tại.
- Biểu đồ nhịp độ:** Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
- Bật lặp lại:** Bộ hẹn giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi hồ).
- Lặp lại:** Số lần lặp lại còn lại cho bài tập.
- Tốc độ hô hấp:** Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).
- Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi:** Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).
- Cài bộ hẹn giờ:** Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
- Tốc độ:** Tốc độ di chuyển hiện tại.
- Biểu đồ tốc độ:** Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.
- Khoảng cách bước:** Quãng đường hiện tại đã di chuyển trong bước tập luyện.

**Nhịp độ của bước:** Tốc độ hiện tại trong bước tập luyện.

**Bước:** Số bước của hoạt động hiện tại.

**Tốc độ của bước:** Tốc độ hiện tại trong bước tập luyện.

**Thời gian của bước:** Thời gian trôi qua cho bước tập luyện.

**Thời gian dừng:** Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.

**Tổ độ sai tay:** Bơi. Số sai tay mỗi phút (spm).

**Tổ độ sai tay:** Thả neo chèo thuyền. Số sai tay mỗi phút (spm).

**Sai tay:** Thả neo chèo thuyền. Tổng số sai tay của hoạt động hiện tại.

**Bình minh:** Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Hoàng hôn:** Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Thời gian bơi:** Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

**Nhiệt độ:** Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian trong vùng:** thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

**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).

**Thời gian trong ngày (Giây) :** Thời gian trong ngày bao gồm cả giây.

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

**Tổng tăng:** Tổng quãng đường lên dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc:** Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.

**Tổng lượng calo:** Tổng lượng calo bị đốt cháy.

**Tổng giảm:** Tổng quãng đường xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Đo hiệu quả tập luyện:** Tác động của hoạt động hiện tại đối với mức độ thể dục hiếu khí và kỵ khí của bạn.

## 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 đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 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

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.



Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.







