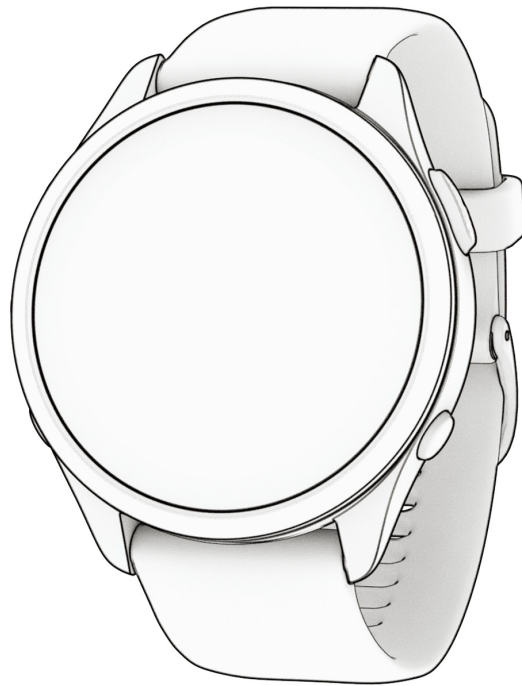


GARMIN®



FORERUNNER 165 SERIES

Hướng dẫn sử dụng

© 2024 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+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, Move IQ, và TracBack 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 Connect, Garmin Express, Garmin Index, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro series, PacePro, tempe, và Varia 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. Apple®, iPhone®, iTunes®, và Mac® là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng dưới dự cấp phespp của Apple Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Wi-Fi® là một nhãn hiệu đã đăng ký của Công ty Wi-Fi Alliance. Windows® và Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04714, AA4714

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Tổng quan	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng... 1	
Sử dụng đồng hồ.....	1
Hoạt động và Ứng dụng	2
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Đánh giá hoạt động	2
Hoạt động ngoài trời.....	2
Chạy bộ	3
Chạy đường đua.....	3
Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua	3
Ghi lại một hoạt động Chạy dài	3
Bơi lội	4
Bơi ở hồ bơi.....	4
Bơi trong vùng nước thoáng.....	4
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	4
Thuật ngữ về bơi lội.....	4
Kiểu bơi	4
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công.....	4
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	5
Hoạt động trong nhà.....	5
Tham gia cuộc chạy ảo.....	5
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	5
Thống kê sức khỏe	5
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	5
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	6
Ghi lại hoạt động HIIT	6
Bộ hẹn giờ HIIT.....	6
Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng	6
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	6
Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng.....	6
Tạo hoạt động tùy chỉnh	6
Giao diện	7
Thiết lập mặt đồng hồ.....	7
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	7
Công cụ tổng quan	7
Xem vòng lặp công cụ tổng quan	8

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan	9
Năng lượng cơ thể	9
Tổng quan năng lượng cơ thể	9
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể	9
Xem Tổng quan Nhịp tim	9
Xem Tổng quan Thời tiết	9
Cập nhật vị trí thời tiết.....	10
Theo dõi lượng nước.....	10
Tổng quan theo dõi lượng nước.....	10
Sức khỏe phụ nữ	10
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt	10
Theo dõi thai kỳ.....	10
Tổng quan mức độ căng thẳng.....	10
Thời gian phục hồi	10
Xem thời gian phục hồi	10
Nhịp tim phục hồi	11
Đo lường hiệu suất	11
Ước tính VO2 tối đa	11
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	12
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	12
Hiệu quả luyện tập	12
Điều khiển.....	13
Xem Trình đơn điều khiển	14
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	14
Garmin Pay.....	14
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	14
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ	14
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	15
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	15
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay.....	15
Bản tin buổi sáng.....	15
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	15
Luyện tập	15
Luyện tập cho sự kiện đua	15
Lịch đua và Cuộc đua quan trọng.....	16
Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần.....	16
Mục tiêu tự động.....	16
Sử dụng Cảnh báo di chuyển	16
Bật báo động di chuyển	16
Theo dõi giấc ngủ	16
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động	17
Tùy chỉnh Chế độ Ngủ	17
Sử dụng chế độ không làm phiền	17

Thời gian luyện tập theo cường độ	17	Nhịp tim khi bơi.....	23
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	17	Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	23
Move IQ	17	Truyền dữ liệu nhịp tim	23
Bài luyện tập.....	17	Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động	23
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	17	Nồng độ oxy trong máu	24
Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect	18	Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	24
Gửi bài tập tùy chỉnh đến đồng hồ	18	Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ	24
Bắt đầu luyện tập.....	18	Bật chế độ cả ngày	24
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày	18	Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	24
Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất hàng ngày	18	Điều hướng	24
Về lịch luyện tập	18	Hành trình.....	24
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	18	Theo dõi hành trình trên thiết bị.....	25
Kế hoạch tập luyện phù hợp.....	19	Tạo hành trình trên Garmin Connect	25
Bài tập biến tốc.....	19	Gửi hành trình đến thiết bị	25
Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng	19	Xem chi tiết hành trình.....	25
Bắt đầu bài tập biến tốc.....	19	Lưu địa điểm.....	25
Ngừng bài tập biến tốc	19	Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu.....	25
Luyện tập PacePro	19	Điều hướng đến điểm đích.....	25
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect	19	Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động	25
Bắt đầu kế hoạch PacePro	20	Dừng điều hướng	26
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ	20	Bản đồ	26
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	20	Thêm bản đồ vào hoạt động.....	26
Hủy mục tiêu luyện tập	20	Quét và thu phóng bản đồ	26
Sử dụng cảnh báo chạy bộ và đi bộ.....	20	Thiết lập bản đồ	26
Bật Tự đánh giá.....	21	La bàn.....	26
Lịch sử.....	21	Hiệu chuẩn thủ công la bàn	26
Sử dụng lịch sử	21	Cảm biến & Phụ kiện.....	26
Thành tích cá nhân.....	21	Cảm biến không dây.....	26
Xem thành tích cá nhân.....	21	Kết nối cảm biến không dây	27
Khôi phục thành tích cá nhân	21	Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy	27
Xóa thành tích cá nhân.....	21	Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cụ li chạy	27
Xem tổng dữ liệu	22	Năng Lượng Chạy.....	28
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	22	Thiết lập Năng lượng Chạy	28
Xóa lịch sử.....	22	Trạng thái chạy bộ.....	28
Quản lý dữ liệu	22	Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ.....	28
Xóa tập dữ liệu	22	Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ	28
Tính năng nhịp tim	22	Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	29
Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	22	Nhận biết tình hình	29
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	22	Sử dụng điều khiển Varia Camera.....	29
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	22	tempe.....	29
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay	23		

Hồ sơ người dùng	29
Thiết lập hồ sơ người dùng	29
Cài đặt giới tính	29
Tuổi thể chất	29
Vùng nhịp tim.....	30
Mục tiêu sức khỏe	30
Thiết lập vùng nhịp tim	30
Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn ...	30
Tính toán vùng nhịp tim	30
Thiết lập vùng lực.....	31
Nhạc	31
Tải nội dung âm thanh cá nhân.....	31
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	31
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba	31
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	32
Kết nối tai nghe Bluetooth	32
Nghe nhạc	32
Điều khiển phát lại nhạc	32
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại được kết nối	32
Thay đổi Chế độ âm thanh	33
Kết nối	33
Tính năng kết nối điện thoại	33
Kết nối điện thoại	33
Kích hoạt thông báo Bluetooth	33
Xem thông báo.....	33
Nhận cuộc gọi đến	33
Trả lời tin nhắn văn bản	33
Quản lý thông báo.....	34
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại	34
Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại	34
Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động... ..	34
Tính năng kết nối Wi-Fi	34
Kết nối mạng Wi-Fi	34
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	34
Garmin Connect.....	34
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect.....	35
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect.....	35
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính	35
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect.....	35
Tính năng Connect IQ	35
Tải tính năng từ Connect IQ	36

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ	36
Tính năng An toàn và Theo dõi	36
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	36
Bổ sung danh bạ	36
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	36
Yêu cầu hỗ trợ.....	37
Chia sẻ sự kiện trực tiếp	37
Bật Chia sẻ sự kiện trực tiếp	37
Đồng hồ	37
Thiết lập báo thức.....	37
Chỉnh sửa báo thức	37
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	37
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược	38
Xóa bộ hẹn giờ	38
Đồng bộ thời gian với GPS	38
Thiết lập thời gian thủ công	38
Thêm múi giờ thay thế.....	38
Hiệu chỉnh múi giờ thay thế	38
Tùy chỉnh đồng hồ	38
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	38
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	39
Thêm bản đồ vào hoạt động.....	39
Cảnh báo hoạt động	39
Thiết lập cảnh báo	40
Cài đặt vệ tinh.....	40
Hiệu chuẩn thủ công la bàn.....	40
Thiết lập bản đồ.....	41
Cài đặt quản lý điện năng.....	41
Thiết lập hệ thống.....	41
Thiết lập thời gian	41
Cài đặt Cảnh báo thời gian	41
Thay đổi cài đặt màn hình	42
Thay đổi đơn vị đo	42
Thông tin thiết bị	42
Xem thông tin thiết bị.....	42
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	42
Giới thiệu màn hình AMOLED	42
Sạc đồng hồ	42
Mẹo sạc đồng hồ	42
Đeo đồng hồ.....	42
Bảo dưỡng thiết bị.....	43
Làm sạch đồng hồ	43
Thay đổi dây đeo	43
Thông số kỹ thuật.....	43

Thông tin về thời lượng pin	43
Khắc phục sự cố	44
Cập nhật sản phẩm	44
Thiết lập Garmin Express	44
Thông tin chi tiết	44
Theo dõi hoạt động.....	44
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	44
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	44
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	44
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	44
Số phút vận động của tôi nhấp nháy	44
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	45
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	45
Khởi động lại đồng hồ	45
Khôi phục mặc định.....	45
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	45
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	45
Thoát khỏi Chế độ Demo.....	45
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	46
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	46
Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác ..	46
Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác	46
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến?	46
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	46
Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ	46
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	46
Phụ lục.....	47
Danh sách hoạt động	47
Trường dữ liệu	47
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	51
Kích cỡ và chu vi bánh xe	52

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Thiết lập đồng hồ

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

- Kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 33*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 34*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 36*).
- Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 31*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 14*).

Tổng quan



- 1 Màn hình cảm ứng**
 - Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
 - Chạm để mở xem thêm dữ liệu.
 - Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và trình đơn.
 - Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
 - Dùng lòng bàn tay che màn hình để nhanh chóng tắt màn hình và quay trở lại mặt đồng hồ.
- 2 LIGHT**
 - Giữ để bật đồng hồ.
 - Nhấn để bật và tắt màn hình.
 - Giữ để xem trình đơn điều khiển để truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng.
- 3 UP**
 - Nhấn để cuộn qua công cụ tổng quan, màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt.

- Giữ để xem trình đơn.

④ DOWN

- Nhấn để cuộn qua công cụ tổng quan, màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt.
- Giữ để mở trình điều khiển nhạc (*Nhạc, trang 31*).

⑤ START · STOP

- Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- Nhấn để chọn một tùy chọn hoặc xác nhận tin nhắn.

⑥ BACK

- Nhấn để trở về màn hình trước.
- Nhấn để ghi lại một vòng lặp hoặc thời gian nghỉ ngơi trong hoạt động hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập.

Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

Đối với các hoạt động ngoài trời, thanh trạng thái chuyển sang xanh lá khi GPS đã sẵn sàng. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

GPS	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái công nghệ Wi-Fi (Chỉ đồng hồ Forerunner phiên bản Music)
	Trạng thái LiveTrack
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạng thái cảm biến tempe

Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể tùy chỉnh màn hình cảm ứng để sử dụng đồng hồ thông thường và cho mỗi hồ sơ hoạt động.

LƯU Ý: Màn hình cảm ứng không khả dụng khi bơi lội.

- Để bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong quá trình sử dụng thông thường hoặc trong hoạt động, giữ **UP**, chọn **Hệ thống > Cảm ứng** và chọn một tùy chọn.
- Để thêm lựa chọn này vào trình đơn điều khiển, xem (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 13*).

Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như bật chế độ không làm phiền, lưu vị trí, và tắt đồng hồ.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 7*).
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **START** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Hoạt động và Ứng dụng, trang 2*).
- Giữ **UP** để tùy chỉnh mặt đồng hồ (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 7*), điều chỉnh thiết lập (*Thiết lập hệ thống, trang 41*), kết nối các cảm biến không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 27*), và hơn thế nữa.

Hoạt động và Ứng dụng


Đồng hồ của bạn có thể được sử dụng cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, thể dục thể thao (*Danh sách hoạt động, trang 47*). Khi bạn bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Bạn có thể tạo các hoạt động tùy chỉnh hoặc các hoạt động mới dựa trên các hoạt động mặc định (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 6*). Khi hoàn thành các hoạt động của mình, bạn có thể lưu và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 35*).

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

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi đồng hồ sẵn sàng.

Đồng hồ đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, nhận tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động 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 42*).

- Nhấn **BACK** để ghi lại vòng hoạt động, bắt đầu một hiệp hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (*Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng, trang 1*).

Dừng hoạt động

- 1 Nhấn **STOP**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn **START** 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 2*).
 - 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 điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Đường thẳng**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
 - 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 **Nhịp tim Phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược.
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ**.

LƯU Ý: Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 30 phút.

Đánh giá hoạt động

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

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho các hoạt động tương tự (*Bật Tự đánh giá, trang 21*).

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

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

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

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner được tải trước một số ứng dụng

cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ đường dài và bơi lội. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 6*).

Chạy bộ

Hoạt động thể thao đầu tiên bạn ghi lại trên đồng hồ có thể là chạy bộ, đạp xe hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Bạn cần sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 42*).

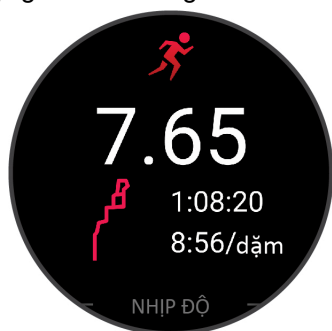
Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

- 1 Nhấn **START**, và chọn một hoạt động.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Bắt đầu chạy.



LƯU Ý: Trong một hoạt động, bạn có thể nhấn giữ **DOWN** để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc, trang 32*).

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tiếp tục** để bắt đầu lại bộ hẹn giờ hoạt động.
 - Chọn **Lưu** để lưu vòng hoạt động và thiết lập lại bộ hẹn giờ hoạt động. Bạn có thể chọn vòng hoạt động để xem bảng tóm tắt.



LƯU Ý: Để biết thêm các tùy chọn chạy bộ, truy cập *Dùng hoạt động, trang 2*.

Chạy đường đua

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

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

- 1 Đứng trên đường đua ngoài trời.
- 2 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 3 Chọn **Chạy đường đua**.
- 4 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 5 Nếu bạn đang chạy trong làn 1, chuyển sang bước 11.
- 6 Nhấn **UP**.
- 7 Chọn thiết lập hoạt động.
- 8 Chọn **Số làn đường**.
- 9 Chọn số làn đường.
- 10 Nhấn **BACK** hai lần để quay lại bộ hẹn giờ hoạt động.
- 11 Nhấn **START**.
- 12 Chạy quanh đường đua.
- 13 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi đồng hồ nhận tín hiệu vệ tinh trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, chạy tối thiểu 3 vòng để hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.
Bạn nên chạy qua vạch xuất phát để hoàn thành vòng đua.
- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.
LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.
- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Ghi lại một hoạt động Chạy dài

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy dài**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu chạy.
- 5 Nhấn **BACK** để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ.
LƯU Ý: Bạn có thể thiết lập cài đặt Phím vòng để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ, chỉ bắt đầu hẹn giờ nghỉ hoặc chỉ ghi một vòng (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 38*).
- 6 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **BACK** để tiếp tục vòng chạy tiếp theo.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bơi lội

LƯU Ý

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

LƯU Ý: Đồng hồ có tính năng đo nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội.

Bơi ở hồ bơi

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

Bơi trong vùng nước thoáng

Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi gồm khoảng cách, nhịp độ, và tốc độ sải tay. Bạn có thể thêm màn hình dữ liệu vào hoạt động bơi mặc định ở vùng nước thoáng (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Vùng nước mở**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu bơi.
- 6 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Nhấn **BACK** để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.
- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
Đồng hồ đo và ghi lại khoảng cách theo chiều bơi đã hoàn thành. Kích thước hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác. Đồng hồ sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này đối với hoạt động bơi

hồ vào lần tới của bạn. Bạn có thể giữ **UP**, chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước bể** để thay đổi.

- Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài và chỉ sử dụng một kiểu bơi duy nhất. Tạm ngừng bộ hẹn giờ hoạt động khi nghỉ ngơi.
- Nhấn **BACK** để ghi lại lượt nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 4*).
Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Để giúp đồng hồ đếm chiều dài hồ bơi, hãy dùng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần sải tay đầu tiên của bạn.
- Khi tập luyện, bạn phải tạm dừng bộ hẹn giờ hoạt động hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 5*).

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 đồng hồ hoàn tất một chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Chỉ số swolf là tổng số lần sải tay và thời gian bơi hết một chiều hồ bơi. Ví dụ, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Bơi tự do	Kiểu bơi tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ếch	Kiểu bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với nhật ký luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 5</i>)

Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công

LƯU Ý: Dữ liệu bơi không được ghi lại khi nghỉ ngơi. Để xem màn hình dữ liệu khác, bạn có thể nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Tính năng Nghỉ ngơi tự động chỉ khả dụng với hoạt động bơi hồ. Đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ ngơi quá 15 giây, đồng hồ sẽ tự động tạo một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi, đồng hồ tự động bắt đầu một lượt bơi mới. Bạn có thể bật

tính năng nghỉ ngơi tự động trong tùy chọn hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 38*).

MẸO: Để có kết quả tốt nhất khi sử dụng tính năng nghỉ ngơi tự động, hãy giảm thiểu chuyển động cánh tay của bạn trong khi nghỉ ngơi.

Trong hoạt động bơi hồ hay bơi ở vùng nước tự nhiên, bạn có thể đánh dấu thủ công một lượt nghỉ ngơi bằng cách nhấn **BACK**.

Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

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

Hoạt động trong nhà

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

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.

Khi đạp xe với GPS đã tắt, dữ liệu tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có một cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến đồng hồ, ví dụ cảm biến tốc độ hoặc guồng chân.

Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể kết nối đồng hồ với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy Ảo**.
- 3 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại, mở ứng dụng Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu

hoạt động đang chạy và ghép đôi các thiết bị.

- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 2,4km (1,5 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 2*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ ghi lại ít nhất 2,4 km (1,5 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > ✓**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào đồng hồ của bạn.

Thống kê sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở. Bạn có thể thêm tính năng Thống kê sức khỏe vào danh sách các hoạt động hoặc ứng dụng yêu thích của bạn (*Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích, trang 6*).

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp gồm nhiều lần lặp lại một động tác. Bạn có thể sử dụng Garmin Connect để tạo và tìm bài luyện tập thể lực và gửi đến đồng hồ của bạn.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện thể lực, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.
- 3 Chọn bài luyện tập.
LƯU Ý: Nếu bạn không có bài luyện tập thể lực nào tải về đồng hồ, bạn có thể chọn **Tự do > START**, và đến bước 6.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
- 5 Nhấn **START > Bắt đầu luyện tập > START > Bắt**

đầu luyện tập để bắt đầu bộ hẹn giờ đã cài đặt.

6 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.

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

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

7 Nhấn **BACK** để hoàn thành hiệp.

Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.

8 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp.

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

9 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **BACK** để bắt đầu hiệp tiếp theo

10 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.

11 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ đã cài đặt.

12 Chọn **Dừng luyện tập > Lưu**.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào đồng hồ khi lặp lại động tác.

Bạn nên tương tác với đồng hồ vào lúc bắt đầu và kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.

- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.

Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo đồng hồ trở về vị trí bắt đầu.

LƯU Ý: Bài luyện tập chân có thể không được tính.

- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động HIIT

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

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **HIIT**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
- Chọn **Bộ hẹn giờ HIIT (Bộ hẹn giờ HIIT, trang 6)**.
- Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.

4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.

5 Nhấn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.

Thiết bị hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.

6 Nếu cần, nhấn **BACK** để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.

7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bộ hẹn giờ HIIT

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

AMRAP: Bộ hẹn giờ AMRAP ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.

EMOM: Bộ hẹn giờ EMOM ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.

Tabata: Bộ hẹn giờ Tabata xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.

Tùy chỉnh: Bạn có thể đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.

Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh các hoạt động và danh sách ứng dụng, màn hình dữ liệu, trường dữ liệu và các cài đặt khác.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn **START** ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng thường xuyên nhất. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách.

3 Chọn một tùy chọn:

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

Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn **Sắp xếp lại**.

5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh vị trí của hoạt động trong danh sách ứng dụng.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **Thêm**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Sao chép hoạt động** để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu

của bạn.

- Chọn **Khác** > **Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.

4 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.

5 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

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

6 Chọn một tùy chọn:

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

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

Giao diện

Bạn có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ và các tính năng truy cập nhanh trong trình đơn điều khiển và công cụ vòng lặp tổng quan.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung. Bạn cũng có thể tải mặt đồng hồ tùy chỉnh từ cửa hàng Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 35*).

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 8*). 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 9*).

Tên	Mô tả
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 9</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.
Số tầng đã leo	Theo dõi số tầng đã leo và tiến tới mục tiêu của bạn.
Garmin coach	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Thống kê sức khỏe	Bắt đầu hoạt động Ảnh chụp nhanh về sức khỏe trên đồng hồ của bạn để ghi lại một số chỉ số sức khỏe chính trong khi bạn giữ yên trong hai phút. Dữ liệu cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Hiển thị tóm tắt về các phiên Thống kê sức khỏe đã lưu (<i>Thống kê sức khỏe, trang 5</i>).
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.
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ về các hoạt động đã ghi của bạn.

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Mặt đồng hồ**.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.

4 Chọn **Thêm mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.

5 Chọn **START** > **Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.

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

7 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Số**.

- 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 lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

8 Để lưu tất cả thay đổi, chọn **Áp dụng**.

Tên	Mô tả
Trạng thái HRV	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 12</i>).
Bù nước	Cho phép bạn theo dõi lượng nước bạn tiêu thụ và tiến trình đạt được mục tiêu hàng ngày của bạn (<i>Tài tính năng từ Connect IQ, trang 36</i>).
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.
Hoạt động trước	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Lần đạp xe trước Lần chạy trước Lần bơi trước	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao cụ thể.
Điều khiển nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Chợp mắt	Hiển thị tổng thời gian ngủ trưa và mức tăng Năng lượng cơ thể. Bạn có thể bắt đầu hẹn giờ ngủ trưa và đặt báo thức để đánh thức bạn (<i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 17</i>).
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 33</i>).
Hiệu suất	Hiển thị các phép đo hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và thành tích cuộc đua của mình (<i>Đo lường hiệu suất, trang 11</i>).
Cuộc đua chính	Hiển thị sự kiện đua mà bạn chỉ định làm cuộc đua quan trọng trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 16</i>).
Nồng độ oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy xung thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 24</i>). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo không được ghi lại.
Lịch đua	Hiển thị sự kiện đua sắp tới được cài đặt trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 16</i>).
Phục hồi	Hiển thị thời gian phục hồi của bạn. Thời gian tối đa là 4 ngày.
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.
Điểm số giấc ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
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 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 (<i>Tổng quan mức độ căng thẳng, trang 10</i>).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Sức khỏe phụ nữ	Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn hoặc tình trạng theo dõi mang thai. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình.

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 Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ tổng quan.



MẸO: Bạn cũng có thể vuốt để cuộn hoặc chạm để chọn tùy chọn.

2 Nhấn **START** để xem thêm thông tin.

- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **DOWN** để xem chi tiết về công cụ tổng quan.
 - Nhấn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

Bạn có thể thay đổi thứ tự của các công cụ tổng quan trong vòng lặp, loại bỏ các công cụ tổng quan và thêm các công cụ tổng quan mới.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Giao diện > Công cụ tổng quan**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một công cụ tổng quan và nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí của công cụ tổng quan trong vòng lặp.
 - Chọn công cụ tổng quan và chọn **X** để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp công cụ.
 - Chọn **Thêm** và chọn một công cụ tổng quan để thêm vào vòng lặp.

Năng lượng cơ thể

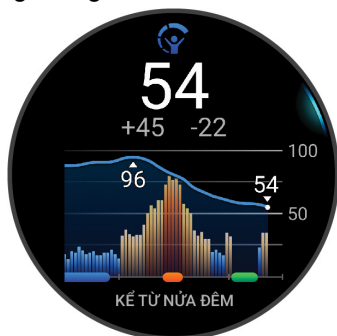
Đồng hồ của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, dữ liệu cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Năng lượng cơ thể là từ 5 đến 100, trong đó 5 đến 25 là năng lượng dự trữ rất thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ thấp, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ trung bình và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ 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 9*).

Tổng quan năng lượng cơ thể

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

- 1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan Năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).
- 2 Nhấn **START** để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể và căng thẳng kể từ nửa đêm.



- 3 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ chi tiết kết hợp giữa dữ liệu năng lượng cơ thể và mức căng thẳng.
 - Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi.
 - Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng.
 - Thanh màu xanh lục biểu thị sự kiện hoạt động.
 - Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá mức nên không thể xác định được mức độ căng thẳng của mình.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem danh sách các yếu tố ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn.

MẸO: Chọn từng yếu tố để xem thêm chi tiết.

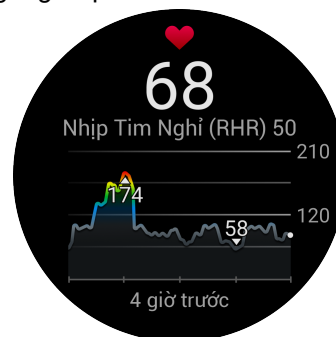
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- 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.

Xem Tổng quan Nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan về nhịp tim.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).
- 2 Nhấn **START** để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ qua.



- 3 Chạm vào biểu đồ để xem mũi tên chỉ hướng, và quét qua trái hoặc phải để mở rộng biểu đồ.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem giá trị nhịp tim trung bình lúc nghỉ ngơi trong 7 ngày qua.

Xem Tổng quan Thời tiết

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem nhanh thời tiết.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết dữ liệu thời tiết.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem dữ liệu xu hướng thời tiết hàng ngày, hàng giờ và dữ liệu thời tiết bổ sung.

Cập nhật vị trí thời tiết

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem nhanh thời tiết.
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Trên màn hình tổng quan đầu tiên, nhấn **START**.
- 4 Chọn **Tùy chọn thời tiết > Cập nhật vị trí hiện tại > ✓**
- 5 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 45*).

Theo dõi lượng nước

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

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Connect IQ để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Tổng quan theo dõi lượng nước

Công cụ tổng quan theo dõi lượng nước hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu cấp nước hàng ngày của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ nhắc nhở bổ sung nước.
- 2 Nhấn **START** để thêm lượng nạp chất lỏng.
- 3 Chọn số lượng để thêm vào lượng chất lỏng của bạn và nhấn **START**.
- 4 Giữ **UP** để tùy chỉnh công cụ tổng quan.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi đơn vị đo, chọn **Đơn vị**.
 - Để bật các mục tiêu động hàng ngày tăng lên sau khi ghi lại hoạt động, chọn **Mục tiêu tăng tự động**.
 - Để bật lời nhắc cấp nước, chọn **Cảnh báo**.
 - Để tùy chỉnh kích thước bình chứa, chọn **Bình chứa**, chọn một bình chứa, chọn đơn vị đo và nhập kích thước bình chứa.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh mục tiêu uống nước hàng ngày trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

Sức khỏe phụ nữ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v.. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

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

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect

để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Tổng quan mức độ căng thẳng

Tổng quan mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức độ căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Tiện ích này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan mức độ căng thẳng.
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung.
MẸO: Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.
 - Nhấn **START** để bắt đầu hoạt động **Thở**.

Thời gian phục hồi

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

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

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo. Thiết bị cập nhật thời gian phục hồi cả ngày dựa trên những thay đổi về giấc ngủ, căng thẳng, thư giãn và hoạt động thể chất.

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 30*).

- 1 Bắt đầu chạy.
- 2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.

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

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem tóm tắt hoạt động và thời gian phục

hỏi, và chọn **START** để xem thêm thông tin chi tiết.

Nhịp tim phục hồi

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

MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên ngừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi.

Đo lường hiệu suất

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

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập 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.

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 (*Ước tính VO2 tối đa, trang 11*).

Thời gian đua dự đoán: Đồng hồ sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn (*Xem thời gian cuộc đua được dự đoán, trang 12*).

Trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV): Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn dựa trên mức trung bình HRV cá nhân, dài hạn của bạn (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 12*).

Ước tính VO2 tối đa

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

Trên thiết bị, ước tính VO2 tối đa của bạn xuất hiện dưới dạng một con số, mô tả và vị trí trên thước đo màu. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của mình, chẳng hạn như vị trí xếp hạng cho độ tuổi và giới tính của bạn.



Tím	Tuyệt vời
Xanh dương	Giỏi
Xanh lá	Tốt
Cam	Khá
Đỏ	Kém

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 51*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 27*).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*), và đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 30*). Ước tính ban đầu có thể sẽ không chính xác. Đồng hồ yêu cầu một vài lần chạy để tìm hiểu về hiệu suất chạy của bạn. Bạn có thể tắt VO2 tối đa ghi lại các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa, trang 11*).

- 1 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 2 Chạy ngoài trời ít nhất 10 phút.
- 3 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.
- 4 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa

Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 max. đối với các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến VO2 ước tính tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 11*).

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn **Chạy đường mòn** hoặc **Chạy dài**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Ghi lại VO2 tối đa > Tắt**.

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 30*).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO₂ tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu *Ước tính VO₂ tối đa, trang 11*). Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan hiệu suất.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem thời gian đua dự đoán.

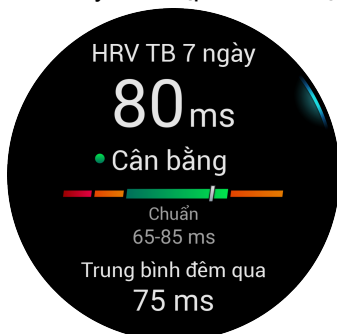


- 4 Nhấn **START** để xem dự đoán cho các khoảng cách khác.

LƯU Ý: Các dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

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.



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.
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.

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. 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.

Ảnh hưởng tập luyện	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.

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 14*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



Icon	Tên	Mô tả
	Chế độ máy bay	Chọn để bật hoặc tắt chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
	Đồng hồ báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 37</i>).
	Múi giờ thay thế	Chọn để xem thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 38</i>).
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 37</i>).
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (<i>Cài đặt quản lý điện năng, trang 41</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 23</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.
	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.
	Tìm điện thoại	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Forerunner và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Đèn pin	Chọn để bật đèn LED flash.
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác nhấn và vuốt vô tình.
	Điều khiển nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Đồng Bộ Thời Gian Với GPS	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.

Icon	Tên	Mô tả
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ (<i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 17</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 37</i>).
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã ghép nối của bạn.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 38</i>).
	Cảm ứng	Chọn để bật hoặc tắt các điều khiển trên màn hình cảm ứng.
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 14</i>).
	Wi-Fi	Chọn để bật hoặc tắt kết nối Wi-Fi. LƯU Ý: Tính năng này chỉ có trên đồng hồ Forerunner phiên bản hỗ trợ tính năng âm nhạc.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển bao gồm các tùy chọn, như đồng hồ bấm giờ, định vị điện thoại đã kết nối và tắt đồng hồ. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

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



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

MEO: Bạn cũng có thể kéo màn hình cảm ứng để xoay các tùy chọn.

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 (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Giao diện > Điều khiển**.
- 3 Chọn phím tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí phím tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Xóa** để xóa lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm phím tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

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://www.garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **...**
- 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 Giữ **LIGHT**.
- 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 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví điện tử Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 6 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.
- 7 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 **•••**.
- 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 **•••**.
- 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 Forerunner.
 - 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 Forerunner, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > Thay đổi mật mã**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Bản tin buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy thông thường của bạn. Nhấn **DOWN** để xem báo cáo, bao gồm thời tiết, giấc ngủ, trạng thái thay đổi nhịp tim qua đêm, v.v. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 15*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt trên đồng hồ hoặc trong tài khoản Garmin Connect của mình.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Giao diện > Bản tin buổi sáng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Hiện thị bản tin** để bật hoặc tắt bản tin buổi sáng.
 - Chọn **Chỉnh sửa bản tin** để tùy chỉnh sắp xếp và thông tin dữ liệu sẽ xuất hiện trong bản tin buổi sáng.
 - Chọn **Tên của bạn** để tùy chỉnh tên hiển thị.

MẸO: Khu vực cảm biến trên Forerunner 165 Music của bạn nằm ngay phía trên màn hình. Khi thực hiện thanh toán không tiếp xúc, hãy giữ phần trên của đồng hồ của bạn áp vào đầu đọc như thể hiện trong hình bên dưới, với màn hình vuông góc với đầu đọc thẻ.



Luyện tập

Luyện tập cho sự kiện đua

Đồng hồ có thể gợi ý các bài tập hàng ngày để giúp bạn luyện tập cho một sự kiện chạy đua, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 11*).

- 1 Trên điện thoại hoặc máy tính, hãy truy cập lịch Garmin Connect.
- 2 Chọn ngày của sự kiện, và thêm sự kiện đua. Bạn có thể tìm kiếm sự kiện trong khu vực của mình hoặc tạo sự kiện của riêng bạn.
- 3 Thêm chi tiết về sự kiện, và thêm hành trình nếu có thể.
- 4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 5 Trên đồng hồ của bạn, cuộn đến phần công cụ tổng quan sự kiện chính để xem đồng hồ hiển thị thời gian

đếm ngược đến sự kiện đua quan trọng của bạn.

6 Nhấn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.

LƯU Ý: Nếu bạn đã hoàn thành ít nhất 1 lần chạy ngoài trời với dữ liệu nhịp tim hoặc 1 lần đạp xe với dữ liệu nhịp tim, các bài tập được đề xuất hàng ngày sẽ xuất hiện trên đồng hồ của bạn.

Lịch đua và Cuộc đua quan trọng

Bạn có thể thêm sự kiện cuộc đua đến lịch Garmin Connect, bạn có thể xem sự kiện trên đồng hồ bằng cách thêm tổng quan cuộc đua chính (*Công cụ tổng quan, trang 7*). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian mục tiêu của bạn hoặc thời gian kết thúc dự đoán (chỉ các sự kiện chạy bộ) và thông tin thời tiết.



LƯU Ý: Thông tin thời tiết cũ cho vị trí và ngày có thể sử dụng ngay lập tức. Dữ liệu dự báo địa phương xuất hiện khoảng 14 ngày trước sự kiện.

Nếu bạn thêm nhiều hơn một sự kiện đua, bạn sẽ được nhắc để chọn sự kiện chính.

Phụ thuộc vào dữ liệu hành trình khả dụng đối với sự kiện của bạn, bạn có thể xem dữ liệu độ cao, bản đồ hành trình, và thêm kế hoạch PacePro (*Luyện tập PacePro, trang 19*).

Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Giữ **UP**, và chọn **Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe**.

Nhịp tim cổ tay: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 22*).

Nồng độ Oxy trong máu: Cho phép bạn chọn chế độ đo oxy trong máu (*Bật chế độ cả ngày, trang 24*).

Tóm tắt hàng ngày: Bật bản tóm tắt Năng lượng cơ thể hàng ngày, tính năng xuất hiện vài giờ trước khi bắt đầu khoảng thời gian ngủ của bạn. Bản tóm tắt hàng ngày cung cấp thông tin chi tiết về mức độ căng thẳng hàng ngày và lịch sử hoạt động của bạn ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn (*Năng lượng cơ thể, trang 9*).

Cảnh báo căng thẳng: Thông báo cho bạn khi thời gian căng thẳng đã làm cạn kiệt mức Năng lượng cơ thể của bạn.

Cảnh báo nghỉ ngơi: Thông báo cho bạn sau khi bạn có khoảng thời gian nghỉ ngơi và tác động của nó đến mức Năng lượng cơ thể của bạn.

Cảnh báo di chuyển: Bật hoặc tắt tính năng Cảnh báo

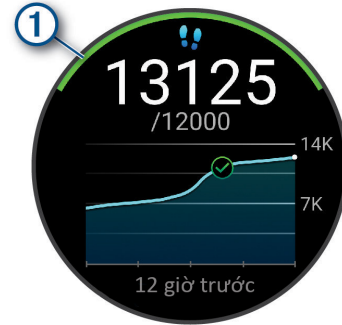
di chuyển (*Sử dụng Cảnh báo di chuyển, trang 16*).

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 Move IQ. Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Mục tiêu tự động

Đồng hồ 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 quá trình hướng đến mục tiêu của bạn ①. Đồng hồ của bạn cũng tạo ra mục tiêu số tầng phải leo mỗi ngày.



Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động, có thể thiết lập mục tiêu 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. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 41*).

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

Bật báo động di chuyển

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập trên tài khoản Garmin Connect hoặc trên đồng hồ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 17*).

Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn ngủ, chuyển động khi ngủ và điểm số giấc ngủ. Giấc ngủ ngắn được thêm vào số liệu ngủ của bạn và cũng có thể ảnh hưởng đến tình trạng phục hồi của bạn. Bạn có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: 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 17*).

Sự dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 35*).

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 Forerunner của mình (*Công cụ tổng quan, trang 7*).

Tùy chỉnh Chế độ Ngủ

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **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 **Báo thức ngủ ngắn** để đặt báo thức ngủ ngắn phát dưới dạng âm báo, rung hoặc cả hai.
 - Chọn **Không làm phiền** để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể kích hoạt chế độ Trong khi ngủ trong thiết lập Hệ thống để tự động bật chế độ không làm phiền trong suốt giờ ngủ thông thường của bạn (*Thiết lập hệ thống, trang 41*).

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

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

Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ. Đồng hồ giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo

dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). 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.

Đặt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tụt, 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.

Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và chính xác, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

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 hiện tại.

Trên đồng hồ: Bạn có thể mở ứng dụng tập luyện từ danh sách hoạt động để hiển thị tất cả các bài tập hiện được tải trên đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng, trang 6*).

Bạn cũng có thể xem lịch sử luyện tập của bạn.

Trên ứng dụng: Bạn có thể tạo và tìm thêm 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 *Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 17*.


Bạn có thể lập lịch luyện tập.

Bạn có thể cập nhật và chỉnh sửa các bài tập hiện tại của mình.

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 34*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn **•••**.
 - 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.

Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 34](#)).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Bài luyện tập > Tạo bài luyện tập**.
- 3 Chọn một hoạt động.

4 Tạo bài luyện tập tùy chỉnh.

5 Chọn **Lưu**.


6 Nhập tên của bài luyện tập, và chọn **Lưu**.

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

LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài tập đến thiết bị của mình ([Gửi bài tập tùy chỉnh đến đồng hồ, trang 18](#)).

Gửi bài tập tùy chỉnh đến đồng hồ

Bạn có thể gửi một bài tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến đồng hồ của bạn ([Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 18](#)).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Bài luyện tập**.
- 3 Chọn bài luyện tập từ danh sách.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn đồng hồ tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

Đồng hồ của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

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

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

- 5 Chọn **DOWN** để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 6 Chọn **START > Luyện tập nào**.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Sau khi bắt đầu luyện tập, đồng hồ hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú số bước tùy chọn, và dữ liệu luyện tập hiện tại.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi đồng hồ có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa ([Ước tính VO2](#)

[tối đa, trang 11](#)).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy**.
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem chi tiết về bài luyện tập, như các bước tập và lợi ích ước tính (tùy chọn).
- 4 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
 - Để bỏ qua bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
 - Để xem các gợi ý bài tập cho tuần sắp tới, chọn **Gợi ý khác**.
 - Để xem cài đặt luyện tập, chẳng hạn như **Loại mục tiêu**, chọn **Thiết lập**.

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

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

Các bài luyện tập được đề xuất hằng ngày được khuyến nghị dựa trên các hoạt động trước đây của bạn được lưu vào tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy**.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Đề xuất hằng ngày > Thiết lập > Lời nhắc tập luyện**.
- 5 Nhấn **START** để bật hoặc tắt nhắc nhở.

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 34](#)), và bạn phải kết nối đồng hồ với Forerunner với điện thoại tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 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 Forerunner của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện tập Garmin Coach đến đồng hồ của mình, tổng quan Garmin Coach xuất hiện trên vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.

Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, đồng hồ sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.



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

Bài tập biến tốc

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

MẸO: Tất cả các hoạt động dừng nghỉ trong khi luyện tập bao gồm đi bộ khởi động - kết thúc.

Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn **UP**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Lướt luyện tập**.
Bài luyện tập xuất hiện.
- 5 Nhấn **START**, và chọn **Chỉnh sửa luyện tập**.
- 6 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Để đặt thời khoảng cho lướt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Lướt 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**.

- 7 Nhấn **BACK**.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy hoặc đạp xe.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > START > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Khi bài tập biến tốc có các hoạt động khởi động, chọn **BACK** để bắt đầu lượt đầu tiên.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Ngừng bài tập biến tốc

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

Luyện tập PacePro

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

Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phần phân chia và sơ đồ độ cao trước khi bắt đầu hành trình.

Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect

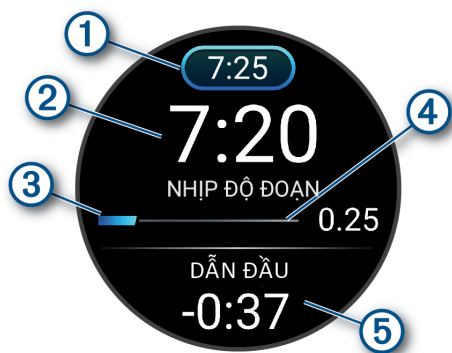
Trước khi có thể tải xuống kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 34*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn **•••**.
 - Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Chiến lược nhịp độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tạo và lưu kế hoạch PacePro.
- 4 Chọn hoặc **Gửi tới thiết bị**.

Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi có thể bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải tải kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
- 6 Nhấn **START**.
MẸO: Bạn có thể xem trước các phần phân chia, biểu đồ độ cao và bản đồ trước khi chấp nhận kế hoạch PacePro.
- 7 Chọn **Chấp nhận kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
- 8 Nếu cần, chọn để bật điều hướng hành trình.
- 9 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Nhịp độ phân chia mục tiêu
②	Nhịp độ phân chia hiện tại
③	Tiến độ hoàn thành cho phần phân chia
④	Khoảng cách còn lại trong phần phân chia
⑤	Tổng thời gian trước hoặc sau thời gian mục tiêu của bạn

MẸO: Bạn có thể giữ **UP** và chọn **Dừng PacePro >** để dừng kế hoạch PacePro. Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục chạy.

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Trước khi có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình và tải về đồng hồ của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 25](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Kế hoạch PacePro > Tạo mới**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp độ mục tiêu**, và nhập nhịp độ mục tiêu của bạn.
 - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.

Thiết bị hiển thị dải nhịp độ tùy chỉnh của bạn.

MẸO: Bạn có thể nhấn **DOWN** xem trước phân đoạn.

- 8 Chọn **START**.
- 9 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng kế hoạch >** để kích hoạt điều hướng hành trình và bắt đầu kế hoạch.
 - Chọn **Bản đồ** để xem trước hành trình.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

Tính năng mục tiêu luyện tập cho phép bạn luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, đồng hồ cung cấp cho bạn phản hồi theo thời gian thực về việc bạn sắp đạt được mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Đặt mục tiêu**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
 - Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

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

- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
MẸO: Bạn có thể giữ **UP** và chọn **Hủy mục tiêu >** để hủy mục tiêu luyện tập.

Hủy mục tiêu luyện tập

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

Sử dụng cảnh báo chạy bộ và đi bộ

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
LƯU Ý: Các cảnh báo nghỉ ngơi khi đi bộ chỉ có sẵn cho các hoạt động chạy bộ.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Cảnh báo > Thêm mới > Chạy/Đi bộ**.
- 6 Thiết lập thời gian chạy cho mỗi cảnh báo.
- 7 Thiết lập thời gian đi bộ cho mỗi cảnh báo.
- 8 Bắt đầu chạy.

Mỗi lần bạn hoàn thành một thời khoảng, một tin nhắn xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp hoặc rung nếu các âm thanh được bật (*Thiết lập hệ thống, trang 41*). Sau khi bạn bật cảnh báo thời khoảng chạy bộ/đi bộ, nó được sử dụng mỗi lần hoạt động cho đến khi bạn tắt đi hoặc cho phép một chế độ hoạt động khác.

Bật Tự đánh giá

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Tự đánh giá**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau khi tập luyện, chọn **Chỉ luyện tập**.
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau mỗi hoạt động, chọn **Luôn luôn**.

Lịch sử

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

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

Sử dụng lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên đồng hồ.

Đồng hồ có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 7*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
 - Để xem một hoạt động trước đó, chọn **Tuần trước**, và chọn một tuần.
 - Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 21*).
 - Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, chọn **Tổng**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Nhấn **START**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Hiệu quả luyện tập,*

trang 12).

- Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 22*).
- Để xem tóm tắt năng suất chạy bộ của bạn, chọn **Năng suất chạy bộ**.
- Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Lượt**.
- Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
- Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
- Để chọn bước tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng bước, chọn **Bước**.
- Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất hoạt động, đồng hồ hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong suốt hoạt động. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian nhanh nhất qua một vài cự ly đua điền hình, tải trọng lượng hoạt động cường độ cao nhất đối với các chuyển động chính, các hoạt động bơi, đạp xe và chạy xa nhất.

Xem thành tích cá nhân

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

Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xóa một thành tích, chọn thành tích, và chọn **Xóa thành tích > ✓**.
 - Để xóa tất cả các thành tích cho môn thể thao, chọn **Xóa tất cả Thành tích > ✓**.

LƯU Ý: Thao tác này không xóa các hoạt động đã

lưu bất kỳ.

Xem tổng dữ liệu

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

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

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

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

Xóa lịch sử

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

Quản lý dữ liệu

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

Xóa tệp dữ liệu

LƯU Ý

Vui lòng không xóa tệp dữ liệu nếu không biết chức năng của tệp. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
 - 2 Nếu cần, mở thư mục hoặc ổ đĩa.
 - 3 Chọn tệp tin.
 - 4 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 xóa các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ có cảm biến nhịp tim cổ tay và cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. 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, đồng hồ sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực. Có một vài tính năng liên quan đến nhịp tim khả dụng trong vòng lặp tổng quan mặc định.

	Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp đập mỗi phút (bpm). Có hiển thị biểu đồ nhịp tim của bạn trong bốn giờ qua, làm nổi bật nhịp tim cao nhất và thấp nhất của bạn.
	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Đồng hồ đo sự thay đổi nhịp tim của bạn khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Đồng hồ sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
	Độ bão hòa oxy trong máu hiện tại của bạn. Biết độ bão hòa oxy giúp bạn có thể xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của đồng hồ.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ **UP**, và chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần** > **Nhịp tim ở cổ tay**.

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: Tất 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 rơi xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (**Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường**, trang 23).

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được ghép nối (**Truyền dữ liệu nhịp tim**, trang 23).

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.

Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Đồng hồ tự động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ANT+® tương thích hoặc Bluetooth với đồng hồ.

LƯU Ý: Tắt bộ theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay và cài đặt cử động cổ tay (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim cổ tay > Trạng thái > Tắt**.

Nhịp tim khi bơi

LƯU Ý

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

Đồng hồ có tính năng đo nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội.

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 khi nhịp tim của bạn giảm xuống dưới ngưỡng đã chọn trong khoảng thời gian ngủ đã chọn được định cấu hình trong ứng dụng Garmin Connect. Tính năng này không thông báo cho bạn về bất kỳ tình trạng tiềm ẩn nào của tim và không nhằm điều trị hoặc chẩn đoán bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc bệnh tật nào. Luôn tuân theo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tim.

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > 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

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 38*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị điều hướng xe đạp Edge trong khi đạp xe.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Giữ **UP**, và chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.
 - Giữ **LIGHT** để mở trình đơn điều khiển, và chọn ❤️

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).
- 2 Nhấn **START**.
Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
- 3 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.
- 4 Nhấn **STOP** để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

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

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

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn **UP**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Truyền nhịp tim**.
Đồng hồ Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trên màn hình.
LƯU Ý: Không có dấu hiệu cho thấy đồng hồ đang truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi đang thực hiện một hoạt động.
- 6 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).
- 7 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.
MẸO: Để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, hãy dừng hoạt động (*Dừng hoạt động, trang 2*).

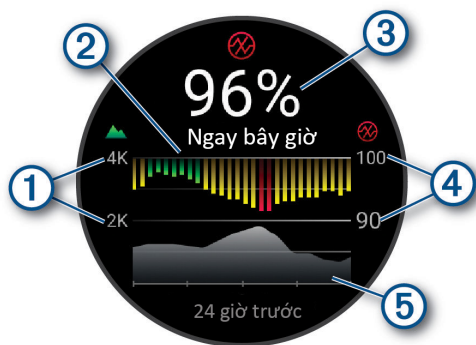
Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn (SpO2). Khi độ cao tăng, lượng oxy trong máu có thể giảm.

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 24*). Bạn cũng có thể bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày (*Bật chế độ cả ngày, trang 24*). Khi xem tổng quan nồng độ oxy trong máu trong khi bạn vẫn đứng yên, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Đồng thời thông tin về độ cao có thể giúp bạn hiểu những thay đổi về lượng oxy trong máu có liên quan như thế nào khi độ cao thay đổi.

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

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



- | | |
|---|----------------------------------------------------------------|
| ① | Thang đo độ cao. |
| ② | Biểu đồ đo độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua. |
| ③ | Kết quả đo độ bão hòa oxy gần đây nhất của bạn. |
| ④ | Thang phần trăm độ bão hòa oxy. |
| ⑤ | Biểu đồ đo độ cao của bạn trong 24 giờ qua. |

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

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

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

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan đo oxy trong máu.

- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **START** và chọn **Bắt đầu đo** để bắt đầu đo chỉ số oxy xung.
- 4 Duy trì trạng thái tĩnh trong tối đa 30 giây.

LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo đồng hồ ở vị trí tim khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Bạn có thể cài đặt cho đồng hồ liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu trong khi bạn đang ngủ.

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

- 1 Từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn Pulse Ox > Khi ngủ**.

Bật chế độ cả ngày

- 1 Từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn Pulse Ox > Cả ngày**.

Thiết bị tự động phân tích độ bão hòa oxy của bạn trong suốt cả ngày, khi bạn không di chuyển.

LƯU Ý: Bật chế độ cả ngày sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.

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.

Điều hướng

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

Hành trình

⚠ CẢNH BÁO

Tính năng này cho phép người dùng tải xuống các hành trình do người dùng khác tạo. Garmin không đưa

ra tuyên bố nào về tính an toàn, chính xác, tin cậy, đầy đủ hoặc kịp thời của các hành trình do bên thứ ba tạo ra. Bạn sẽ phải tự chịu trách nhiệm rủi ro khi sử dụng hoặc dựa vào các hành trình do bên thứ ba tạo ra.

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

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

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó.

Theo dõi hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Bắt đầu hành trình**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Tạo hành trình trên Garmin Connect


Trước khi bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 34*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Hành trình > Tạo hành trình**.
- 3 Chọn kiểu hành trình.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Chọn **Hoàn tất**.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình (*Gửi hành trình đến thiết bị, trang 25*).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 25*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem chi tiết hành trình

Bạn có thể xem chi tiết hành trình trước khi điều hướng hành trình.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.

5 Nhấn **START** để chọn hành trình.


6 Chọn một tùy chọn:

- Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
- Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn **PacePro**.
- Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để bắt đầu hành trình theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
- Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Lưu địa điểm

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

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

Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 13*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 5 Chọn địa điểm đã lưu.
- 6 Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Điều hướng đến điểm đích

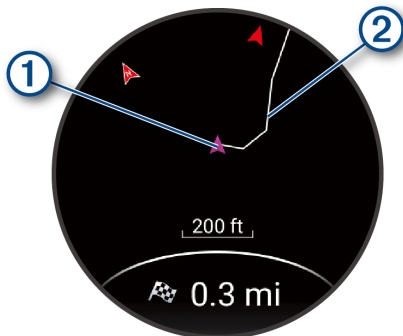
Có thể sử dụng thiết bị để điều hướng đến điểm đích hoặc theo dõi hướng đi.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Điều hướng**.
- 5 Chọn danh mục.
- 6 Phản hồi lời nhắc trên màn hình để chọn đích đến.
- 7 Chọn **Đi đến**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động

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

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **STOP**.
- 2 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.



Vị trí hiện tại của bạn ①, đường dẫn đến đích ② xuất hiện trên bản đồ.

Dừng điều hướng

- Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ **UP**, và chọn **Dừng điều hướng** hoặc **Dừng hành trình**.
- Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bản đồ

↖ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Tên và biểu tượng địa điểm xuất hiện trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến đích, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường trên bản đồ.

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 26*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 26*).

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Quét và thu phóng bản đồ

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

- Để bỏ, nhấn **BACK**.

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện như thế nào trong ứng dụng bản đồ và màn hình dữ liệu.

Giữ **UP**, và chọn **Bản đồ**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn North Up hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Track Up hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Vị trí người dùng: Hiện hay ẩn vị trí đã được lưu trên bản đồ.

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

La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

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

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Hiệu chuẩn la bàn**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ Forerunner có một số cảm biến bên trong và bạn có thể ghép nối các cảm biến không dây bổ sung cho các hoạt động của mình.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến không dây sử dụng ANT+ hoặc công nghệ Bluetooth (*Kết nối cảm biến không dây, trang 27*). Sau khi các thiết bị được ghép nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*). 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 để xem cảm biến đó.

LƯU Ý: Cảm biến Bluetooth chỉ khả dụng với đồng hồ Forerunner Music.

Loại cảm biến	Mô tả
Nhân sự bên ngoài	Bạn có thể sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim HRM-Fit, để xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
Thiết bị gắn vào giày	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 Forerunner Music của mình (<i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 32</i>).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng ra-đa chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (<i>Sử dụng điều khiển Varia Camera, trang 29</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 52</i>).
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

Trước khi bạn có thể ghép nối, bạn phải đeo máy đo nhịp tim hoặc lắp đặt cảm biến.

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 khuyến 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 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Cách các cảm biến không dây khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi kết nối.

2 Giữ **UP**.

3 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tim kiểm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép đôi với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tim kiểm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy

Phụ kiện sê-ri 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 Forerunner 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 của nhịp độ và khoảng cách có thể cải thiện nhờ hiệu chỉnh.

Hiệu chỉnh tự động: Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Hiệu chỉnh tự động**. Phụ kiện nhịp tim sẽ hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy ra ngoài khi được kết nối với đồng hồ Forerunner 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 chạy và Cự li chạy, trang 27*).

Hiệu chuẩn thủ công: Bạn có thể chọn **Hiệu chỉnh & Lưu** sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện nhịp tim được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 5*).

Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Forerunner của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 44*).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện sê-ri HRM-Fit hoặc 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 5*).
- 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 5*).

Năng Lượng Chạy

Công suất chạy của Garmin được tính toán bằng cách sử dụng trạng thái chạy bộ đo được, khối lượng người dùng, dữ liệu môi trường và dữ liệu cảm biến khác. Phép đo công suất ước tính lượng công suất mà người chạy bộ tác dụng lên mặt đường và nó được hiển thị bằng watt. Sử dụng sức chạy làm thước đo nỗ lực có thể phù hợp với một số người chạy hơn là sử dụng tốc độ hoặc nhịp tim. Công suất chạy có thể phản hồi nhanh hơn nhịp tim để cho biết mức độ nỗ lực và nó có thể tính trong các hoạt động chạy lên dốc, xuống dốc và trong điều kiện có gió, điều mà phép đo nhịp độ không làm được.

Năng suất chạy bộ có thể được tính toán sử dụng cảm biến trên đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu công suất chạy bộ để xem năng lượng tiêu hao và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của mình (*Trường dữ liệu, trang 47*). Bạn có thể thiết lập cảnh báo lực để được thông báo khi bạn đến vùng công suất cụ thể (*Cảnh báo hoạt động, trang 39*).

Vùng công suất chạy tương tự như vùng công suất đạp xe. Giá trị cho các khu vực là giá trị mặc định dựa trên giới tính, cân nặng và khả năng trung bình và có thể không phù hợp với khả năng cá nhân của bạn. Bạn có thể xem các vùng của mình trên tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập Năng lượng Chạy

Giữ **UP**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn hoạt động chạy bộ, và chọn thiết lập hoạt.

Trạng thái: Bật hoặc tắt dữ liệu năng lượng Chạy được ghi lại trên thiết bị Garmin.

Tính dữ liệu gió: Bật hoặc tắt sử dụng dữ liệu gió khi tính toán năng lượng chạy bộ của bạn. Dữ liệu gió là sự kết hợp của tốc độ, hướng và dữ liệu phong vũ biểu từ đồng hồ của bạn và dữ liệu gió khả dụng từ điện thoại của bạn.

Trạng thái chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ Forerunner của bạn có cảm biến gia tốc để tính toán năm số liệu trạng thái chạy bộ. Bạn có thể xem dữ liệu động lực chạy bộ của mình trong ứng dụng Garmin Connect.

Hệ số	Mô tả
Nhịp chạy	Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiển thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).
Dao động dọc	Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.
Thời gian tiếp đất	Thời gian tiếp đất là thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian này được tính bằng milligiây. LƯU Ý: Thời gian tiếp đất không khả dụng khi đi bộ.
Chiều dài sải chân	Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Dữ liệu được tính theo đơn vị mét.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc với chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Số phần trăm càng nhỏ thể hiện kiểu chạy càng hiệu quả.

Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ

Đồng hồ sẽ tự động sử dụng số liệu chạy bộ từ cổ tay để cung cấp phản hồi về hình thức chạy của bạn. Bạn có thể thêm màn hình số liệu chạy bộ vào bất kỳ hoạt động chạy bộ nào (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*).

- 1 Nhấn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.
- 2 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy.
- 4 Cuộn xuống màn hình trạng thái chạy để xem các số liệu.








- 5 Nếu cần, giữ **UP** để chỉnh sửa dữ liệu trạng thái chạy sẽ xuất hiện như thế nào,

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

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

thường có guồng chân chậm hơn, sai chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc được phân chia bởi chiều dài sai chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu Trạng thái chạy bộ, bạn có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm uy tín về chạy bộ.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân
 Tím	> 95	> 183 spm
 Xanh dương	70–95	174–183 spm
 Xanh lá	30–69	164–173 spm
 Cam	5–29	153–163 spm
 Đỏ	< 5	< 153 spm

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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 27*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 52*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

Nhận biết tình hình

CẢNH BÁO

Thiết bị có thể cải thiện nhận thức tình huống. Thiết bị không thay thế cho sự chú ý của người đi xe đạp và khả năng phán đoán tốt. Luôn duy trì nhận thức về môi trường xung quanh và vận hành xe đạp một cách an toàn. Nếu không có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.

Thiết bị Forerunner của bạn có thể được sử dụng với đèn xe đạp thông minh Varia, và ra-đa phía sau (*Sử dụng điều khiển Varia Camera, trang 29*). Xem hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

Sử dụng điều khiển Varia Camera




LƯU Ý

Một số khu vực pháp lý có thể cấm hoặc điều chỉnh việc ghi hình, âm thanh hoặc hình ảnh hoặc có thể yêu cầu tất cả các bên phải biết về việc ghi âm và đưa ra sự đồng ý. Bạn có trách nhiệm phải biết và tuân theo tất cả các luật, quy định và bất kỳ hạn chế nào khác trong các khu vực pháp lý nơi bạn định sử dụng thiết bị này.

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 27*).

- 1 Thêm tính năng điều khiển **RCT Camera** vào đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 2 Từ tính năng điều khiển **RCT Camera**, chọn một tùy chọn:

- Chọn  để xem thiết lập máy quay.
- Chọn  để chụp ảnh.
- Chọn  để lưu đoạn ghi hình.

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).

Hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật hồ sơ người dùng của mình trên đồng hồ hoặc trên ứng dụng Garmin Connect.

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật giới tính, ngày sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay, và vùng nhịp tim. Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

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

Cài đặt giới tính

Khi bạn cài đặt đồng hồ lần đầu tiên, bạn phải chọn giới tính. Hầu hết các thuật toán về tập luyện dùng hệ nhị phân. Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến khích bạn chọn giới tính khai sinh. Sau lần cài đặt đầu tiên, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt cấu hình trong tài khoản Garmin Connect.

Hồ sơ & Bảo mật: Cho phép bạn tùy chỉnh dữ liệu trên hồ sơ công khai.

Cài đặt người dùng: Hãy cài đặt giới tính. Nếu bạn chọn Không xác định, các thuật toán yêu cầu thông tin đầu vào hệ nhị phân sẽ sử dụng giới tính bạn chọn khi cài đặt đồng hồ lần đầu tiên.

Tuổi thể chất

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

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*).

1 Giữ **UP**.

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

Vùng nhịp tim

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

Mục tiêu sức khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 30*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Thiết lập vùng nhịp tim

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.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	Tỷ lệ nhịp tim tối đa	Cảm nhận nỗ lực	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

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Nhịp tim**.

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

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 **% 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).

Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập vùng lực

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Năng Lượng Chạy**.
- 3 Chọn **Dựa trên**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
 - Chọn **%TP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
- 5 Chọn **Công suất ngưỡng**, và nhập giá trị FTP.
- 6 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 7 Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công suất tối thiểu.

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 Forerunner phiên bản hỗ trợ tính năng âm nhạc.

- 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 nghe nhạc Forerunner, 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 tai nghe Bluetooth.

Tải nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến đồng hồ, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn (Garmin.com/express).

Bạn có thể tải tệp nhạc cá nhân như .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ Forerunner Music. Để

biết thêm thông tin chi tiết, truy cập www.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**.
MEO: 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 nhạc của thiết bị Forerunner, chọn danh mục, đánh dấu vào ô muốn chọn, và chọn **Gỡ khỏi thiết bị** để xóa bỏ tệp âm thanh.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối nhà cung cấp với đồng hồ của bạn.

Để có thêm nhiều tùy chọn, bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 36*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Kho Connect IQ**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
- 4 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 5 Chọn nhà cung cấp nhạc.
LƯU Ý: Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ **UP**, chọn **Nhà cung cấp nhạc**, 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 34*).

- 1 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp đã kết nối, hoặc chọn **Thêm ứng dụng âm nhạc** để thêm nhà cung cấp nhạc từ cửa hàng Connect IQ.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **BACK** cho đến khi màn hình xuất hiện 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.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt, và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để ngắt kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba ra khỏi đồng hồ của bạn.

Kết nối tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải vào đồng hồ nghe nhạc Forerunner, 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 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

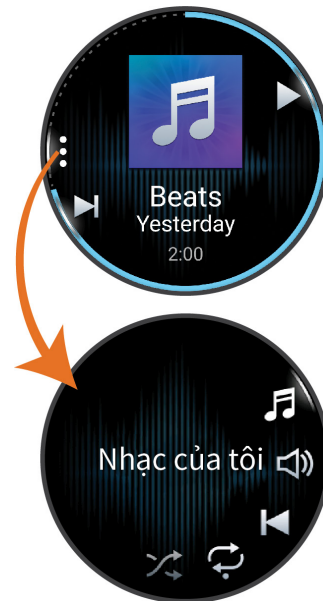
Nghe nhạc

- 1 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kì để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đây là lần đầu bạn nghe nhạc, chọn **Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**.
 - Nếu đây không phải là lần đầu bạn nghe nhạc, Chọn **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**, và chọn một tùy chọn (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 31*).
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách.
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điều khiển điện thoại**.
- 5 Nếu cần, kết nối với tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 32*).
- 6 Chọn **▶**.

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Một số điều khiển phát lại nhạc chỉ khả dụng trên thiết bị Forerunner Music.

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 duyệt các tệp âm thanh và danh sách phát cho nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng bản nhạc hiện tại.
	Chọn để bỏ qua bản nhạc kế tiếp trong danh sách phát. Giữ để tua nhanh qua bản nhạc hiện tại.
	Chọn để phát lại lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại được kết nối

- 1 Trên điện thoại của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Trên đồng hồ Forerunner phiên bản hỗ trợ âm nhạc, giữ **DOWN** từ màn hình bất kì để mở điều khiển nhạc.
 - Trên đồng hồ Forerunner phiên bản không hỗ trợ âm nhạc, nhấn **DOWN** để xem tổng quan các nút điều khiển nhạc.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 9*).
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Nhạc > Nhà cung cấp nhạc > Control Phone**.

Thay đổi Chế độ âm thanh

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

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

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 33*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 34*).

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Forerunner của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

- 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 34*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 7*)
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 13*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 36*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 33*)

Kết nối điện thoại

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

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

LƯU Ý: Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi, bạn có thể giữ **UP**, và chọn **Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

LƯU Ý: Nếu bạn sở hữu đồng hồ không có nhạc Forerunner, bạn có thể giữ **UP**, và chọn **Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

- 2 Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Nếu bạn có đồng hồ Forerunner phiên bản hỗ trợ âm nhạc, chọn **Kết nối**.

- 3 Chọn **Điện thoại > Thông báo > Trạng thái > Bật**.

- 4 Chọn **Trong khi hoạt động**, hoặc **Sử dụng thông thường**.

- 5 Chọn kiểu thông báo.

- 6 Chọn tùy chọn trạng thái, âm thanh và rung.

- 7 Nhấn **BACK**.

- 8 Chọn tùy chọn bảo mật và thời gian chờ.

- 9 Nhấn **BACK**.

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

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan thông báo.

- 2 Nhấn **START**.

- 3 Chọn một thông báo.

- 4 Nhấn **START** để có thêm tùy chọn.

- 5 Nhấn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Forerunner sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn **START**.

LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.

- Để từ chối cuộc gọi, chọn **DOWN**.

- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn , và chọn một tin nhắn từ danh sách.

LƯU Ý: Để gửi tin nhắn văn bản trả lời, bạn phải kết nối với điện thoại Android™ tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Trả lời tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên điện thoại, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn có thể tùy chỉnh tin nhắn trong Garmin Connect.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan thông báo.

- 2 Nhấn **START**, và chọn một thông báo tin nhắn văn bản.

- 3 Nhấn **START**.

- 4 Chọn **Trả lời**.

- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

Quản lý thông báo

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


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.**

Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Forerunner.
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 Forerunner 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 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Kết nối > Điện thoại > Báo Đã kết nối.**

Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động

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

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Âm báo.**
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng hoạt động.**
 - Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ.**
 - Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim.**
 - Để tùy chỉnh lời nhắc về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực.**
 - Để nghe lời nhắc khi bạn bắt đầu và dừng bộ

hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ.**

- Để nghe cảnh báo tập luyện phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo tập luyện.**
- Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo hoạt động** (*Cảnh báo hoạt động, trang 39*).
- Để nghe âm thanh phát ngay trước cảnh báo hoặc lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Âm thanh.**
- Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ.**

Tính năng kết nối Wi-Fi

Wi-Fi chỉ khả dụng trên đồng hồ Forerunner Music.

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 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 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Kết nối > Wi-Fi > Mạng của tôi > Tìm kiếm 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.

Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác. Để đăng ký một tài khoản miễn phí, bạn có thể tải

xuống ứng dụng từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của mình hoặc truy cập [connect.Garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

Phân tích dữ liệu



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

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

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo các hoạt động của nhau hoặc chia sẻ đường link đến các hoạt động của bạn.

Quản lý thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 33*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

1 Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.

2 Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản Garmin Connect.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

Đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect

(*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 35*).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 31*). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập 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 có thể cập nhật phần mềm thiết bị, bạn phải có tài khoản Garmin Connect, và phải cài đặt ứng dụng Garmin Express.

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

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

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

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

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.

LƯU Ý: Truy cập nhà cung cấp nhạc và Connect IQ từ đồng hồ chỉ khả dụng trên đồng hồ Forerunner Music.

Mặt đồng hồ: Cho phép 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: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để hiển thị cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng tích hợp.

Nhạc: Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ Forerunner phiên bản hỗ trợ âm nhạc.

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 Forerunner với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 33*).

- 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, và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠ CHÚ Ý

Tính năng An toàn và Theo dõi là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay bạn liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ Forerunner 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 việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/safety](https://www.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 Forerunner 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.

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

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 ...
- 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 nhận được thông báo khi bạn thêm họ vào danh sách liên hệ khẩn cấp, và họ có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu liên hệ từ chối, bạn phải chọn một liên hệ khẩn cấp khác.

Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 36*).

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

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào thiết bị Forerunner của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 35*).

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 36*). 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 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > 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 đồng hồ Forerunner của bạn phát hiện sự cố 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 đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây.

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 36*). 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 Giữ **LIGHT**.

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

Màn hình đếm ngược xuất hiện.

MẸO: Trước khi hết thời gian đếm ngược, bạn có thể giữ nút bất kỳ để hủy tin nhắn.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp

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

Bật Chia sẻ sự kiện trực tiếp

Trước khi bạn có thể chia sẻ sự kiện trực tiếp, bạn phải thiết lập tính năng LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Các tính năng LiveTrack khả dụng khi đồng hồ Forerunner của bạn được kết nối với ứng dụng Garmin Connect bằng công nghệ Bluetooth, với điện thoại Android tương thích.

1 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > Chia sẻ sự kiện trực tiếp**.

Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn và trình kích hoạt tin nhắn.

2 Ra ngoài, và chọn hoạt động GPS trên đồng hồ Forerunner.

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

3 Chọn **⋮ > Chia sẻ sự kiện trực tiếp > Chia sẻ**.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp được kích hoạt trong 24 giờ.

4 Chọn **Người nhận** để thêm người vào danh bạ của bạn.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức > Thêm mới**.

3 Nhập giờ báo thức.

Chỉnh sửa báo thức

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức**.

3 Chọn báo thức.

4 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 chọn kiểu báo thức, chọn **Âm thanh và Rung**.

- Chọn **Đèn nền** để bật hoặc tắt màn hình cùng với báo thức.

- Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.

- Để xóa chuông báo, chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ bấm giờ**.

3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

4 Nhấn **BACK** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động ①.



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

5 Nhấn **STOP** để dừng cả hai bộ hẹn giờ.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, nhấn **DOWN**.

- Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, nhấn **UP** và chọn **Lưu hoạt động**.

- Để thiết lập lại bộ hẹn giờ và thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **UP** và chọn **Hoàn tất**.

- Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, nhấn **UP**, và 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, nhấn **UP**, và chọn **Đi tới mặt đồng hồ**.
- Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, nhấn **UP**, và chọn **Phím vòng**.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược lần đầu tiên, nhập thời gian, nhấn **UP** và chọn **Lưu bộ hẹn giờ**.
 - Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược bổ sung, chọn **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
 - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
- 4 Nếu cần, nhấn **UP**, 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 **Âm thanh và Rung**, và chọn kiểu thông báo.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

Xóa bộ hẹn giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **UP**, và chọn **Xóa**.

Đồng bộ thời gian với GPS

Mỗi khi bật đồng hồ và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể điều chỉnh thủ công đồng bộ hóa thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 45*).

Thiết lập thời gian thủ công

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

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung.

- 1 Giữ **UP**.

- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế > Thêm múi giờ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một khu vực, và nhấn **START** để chọn.
- 4 Chọn múi giờ.
- 5 Nếu cần, đổi tên vùng.

Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Nhấn **START**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài đặt múi giờ hiển thị trên vòng lặp xem nhanh, chọn **Đặt làm yêu thích**.
 - Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Đổi tên**.
 - Để nhập tên viết tắt tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Viết tắt**.
 - Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
 - Để xóa múi giờ, chọn **Xóa**.

Tùy chỉnh đồng hồ

Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

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

Giữ **UP**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn cài đặt hoạt động.

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

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo hoạt động, trang 39*).

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

Tự động nghỉ: Cho phép đồng hồ tự động tạo lượt nghỉ khi bạn ngừng di chuyển (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 4*).

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, trang 23*).

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

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 39*)

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.

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

Phím vòng: Bật hoặc tắt nút BACK để ghi vòng chạy hoặc nghỉ trong một hoạt động.

Vòng hoạt động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Vòng tự động để tự động đánh dấu các vòng. Tùy chọn Khoảng cách Tự động đánh dấu các vòng ở một khoảng cách cụ thể. Khi bạn hoàn thành một vòng, một thông báo cảnh báo vòng có thể tùy chỉnh sẽ xuất hiện. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động.

Khóa thiết bị: Khóa màn hình cảm ứng và các nút trong khi hoạt động nhiều môn thể thao để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng.

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 Mờ rộng đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mờ rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

Nhiệt độ đã ghi: Ghi lại nhiệt độ xung quanh môi trường của đồng hồ trong một số hoạt động nhất định.

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

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Đếm số lần lặp: Bật hoặc tắt tính năng đếm số lần lặp trong quá trình tập. Tùy chọn Chỉ bài luyện tập chỉ cho phép đếm số lần lặp lại trong các bài tập luyện được hướng dẫn.

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

Năng suất chạy bộ: Cho phép bạn lưu trữ dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Thiết lập Năng suất Chạy, trang 28*).

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 40*).

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 2*).

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

Cảm ứng: Bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong một hoạt động.

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

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
 - Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn trường 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 47*. Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn 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.
- 8 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.
Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Cảnh báo hoạt động

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

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập 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.
Lượng calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Khoảng cách	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem <i>Vùng nhịp tim, trang 30</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 30</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Năng Lượng Chạy	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập các giá trị số vùng năng lượng tối thiểu và tối đa.
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.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cảnh báo**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
- Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.

7 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.

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

9 Nếu cần, hãy bật 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).

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.

LƯU Ý: Cài đặt vệ tinh có thể ảnh hưởng đến thời lượng sử dụng pin (*Thông tin về thời lượng pin, trang 43*).

Giữ **UP**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt

động và chọn thiết lập hoạt động, và chọn **Vệ tinh**.

LƯU Ý: Những thiết lập này không khả dụng 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 41*).

Chỉ GPS: để bật hệ thống vệ tinh GPS.

Tắt 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.

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.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

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

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

thủ công la bàn.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Hiệu chuẩn la bàn**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện như thế nào trong ứng dụng bản đồ và màn hình dữ liệu.

Giữ **UP**, và chọn **Bản đồ**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn North Up hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Track Up hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Vị trí người dùng: Hiện hay ẩn vị trí đã được lưu trên bản đồ.

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

Cài đặt quản lý điện năng

Giữ **UP**, và chọn **Quản lý điện năng**.

Tiết kiệm pin: Tắt một số tính năng của thiết bị để kéo dài thời lượng pin.

Tỷ lệ phần trăm pin: Hiện thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính thời lượng pin: Hiện thị thời lượng pin còn lại dưới dạng số ngày hoặc giờ dự kiến.

Thiết lập hệ thống

Giữ **UP**, và chọn **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 41*).

Màn hình: Điều chỉnh cài đặt màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42*).

Cảm ứng: Cho phép bạn bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong suốt quá trình sử dụng thông thường, quá trình hoạt động, hoặc trong khi ngủ.

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 40*).

Âm thanh và rung: Đặt âm thanh cho đồng hồ, chẳng hạn như âm nút, cảnh báo và rung.

Chế độ Ngủ: Cho phép bạn đặt giờ ngủ và tùy chọn chế độ ngủ, và bật Chế độ Không làm phiền khi ngủ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 17*).

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. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các nút và màn hình

cảm ứng trong một hoạt động được hẹn giờ. Sử dụng tùy chọn Không trong khi Hoạt động để khóa các nút và màn hình cảm ứng khi bạn không ghi lại một hoạt động được hẹn giờ.

Định dạng: Thiết lập các tùy chọn định dạng yêu thích, như đơn vị đo lường, nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, ngày đầu tiên của tuần, và các định dạng vị trí địa lý và dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 42*).

Ghi dữ liệu: Thiết lập cách đồng hồ 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 Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (*Khôi phục mặc định, trang 45*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép bạn tải các cập nhật phần mềm, kích hoạt tự động cập nhật hoặc cập nhật bằng tay (*Cập nhật sản phẩm, trang 44*).

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

Thiết lập thời gian

Giữ **UP**, và chọn **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 múi giờ cho 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 41*).

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ thời gian với GPS, trang 38*).

Cài đặt Cảnh báo thời gian

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **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 màn hình

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Hiển thị**.
- 3 Chọn **Phông chữ lớn** để tăng kích thước của văn bản trên màn hình.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khi hoạt động**.
 - Chọn **Sử dụng thông thường**.
 - Chọn **Trong khi ngủ**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Luôn bật màn hình** để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và chỉ tắt đèn màn hình và hình nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 42*).
 - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.
 - Chọn **Động tác** 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 và các đơn vị khác.

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Định dạng > Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **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 Giữ **UP**.
- 2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Tối đa hoá tuổi thọ của pin, trang 45*).

trang 45).

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là trạng thái bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình Forerunner sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động thiết bị.

Sạc đồng hồ

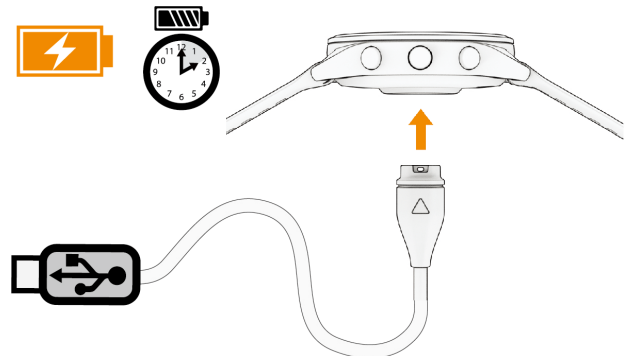
⚠ CẢNH BÁO

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 43*).

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



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

Mẹo sạc đồng hồ

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với đồng hồ để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc đồng hồ, trang 42*).
Bạn có thể sạc đồng hồ bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc khỏi đồng hồ sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Đeo đồng hồ

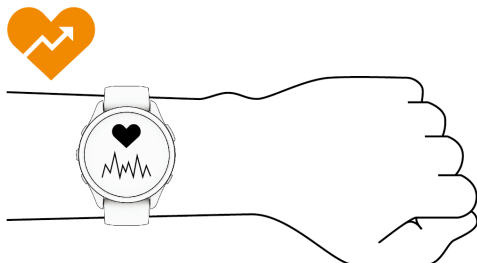
⚠ CHÚ Ý

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.

- 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 22](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 24](#) để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập Garmin.com/ataccuracy.
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập Garmin.com/fitandcare.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

Tránh 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.

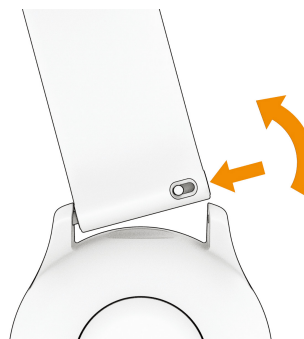
MẸO: Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/fitandcare.

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

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bán rộng 20 mm.

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



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

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Chỉ số chống nước	Bơi, 5 ATM ¹
Lưu trữ đa phương tiện	Lên đến 4 GB
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	Forerunner 165: 2.4 GHz @ 12.04 mW maximum Forerunner 165 Music: 2.4 GHz @ 48.42 mW maximum

¹Thiết bị có khả năng chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com/waterrating.

Thông tin về thời lượng pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi hoạt động,

theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại, GPS, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời Lượng Pin
Chế độ hoạt động chỉ có GPS	Lên đến 19 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ Tắt cả hệ thống GPS	Lên tới 17 giờ
Chế độ hoạt động chỉ có GPS và phát nhạc	Lên đến 7 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ Tắt cả hệ thống GPS và phát nhạc	Lên đến 6.5 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ UltraTrac GPS	Lên đến 25 giờ
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng theo dõi hoạt động, thông báo qua điện thoại và nhịp tim cổ tay	Lên đến 11 ngày

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 41*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com/express).

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

- Cập nhật phần mềm
- 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.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thông tin chi tiết

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

Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng ở tất cả các quốc gia.

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào

lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay 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 35*).
 - Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 35*).
- 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 tầng đã leo có vẻ không chính xác

Đồng hồ sử dụng khí áp kế nội bộ để đo sự thay đổi độ cao khi bạn leo lên các tầng. Một tầng đã leo bằng 3 m (10 ft.).

- Định vị các lỗ nhỏ của khí áp kế ở phía sau thiết bị, gần vị trí tiếp xúc sạc, và làm sạch khu vực xung quanh chỗ tiếp xúc sạc.
Hiệu suất phong vũ biểu có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ áp kế bị tắc nghẽn. Bạn có thể rửa thiết bị bằng nước để vệ sinh khu vực.
Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.
- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, hãy che đồng hồ bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Bắt tín hiệu vệ tinh

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

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

Cải 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 Connect 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.

Khởi động lại đồng hồ

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể phải khởi động lại đồng hồ.

LƯU Ý: Khởi động lại đồng hồ có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập.

1 Giữ **LIGHT** trong 15 giây.

Đồng hồ tắt.

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

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 Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**.

2 Chọn **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 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.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

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

- Tắt nhạc.
- Giảm độ sáng màn hình, và tắt cài đặt **Luôn bật màn hình** (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42*).
- Thiết lập tùy chọn tiết kiệm pin trong trình quản lý điện năng (*Cài đặt quản lý điện năng, trang 41*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối điện thoại, trang 33*).
- Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 42*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 23*).
- Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 23*).

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.

- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 34*).
- Tắt tính năng đo oxy dạng xung (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 23*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 2*).
- Chọn khoảng thời gian ghi **Thông minh** (*Thiết lập hệ thống, trang 41*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*Cài đặt vệ tinh, trang 40*).
- 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 7*).

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

Thoát khỏi Chế độ Demo

Chế độ demo hiển thị bản xem trước các tính năng trên đồng hồ của bạn.

- 1 Nhấn **LIGHT** tám lần.
- 2 Chọn ✓.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

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

Truy cập 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 Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình ghép đôi.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect 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, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••** > **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Từ mặt đồng hồ, giữ **UP**, và chọn **Kết nối** > **Điện thoại** > **Kết nối điện thoại**.

Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác

Để biết thêm thông tin chi tiết về cảm biến nhịp tim, truy cập Garmin.com/hearttrate.

Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

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

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 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Cách các cảm biến không dây khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi kết nối.

- 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 Giữ **UP**.

- 4 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới**.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tim kiểm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến.

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

Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Đồng hồ tương thích với một vài cảm biến Bluetooth. Lần đầu tiên khi bạn kết nối cảm biến với đồng hồ Garmin, bạn phải kết đôi đồng hồ với cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, đồng hồ tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và bộ cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- 1 Giữ **UP**.

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

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tim kiểm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến.

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

Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

Nếu tai nghe Bluetooth của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại, chúng có thể tự động kết nối với điện thoại của bạn thay vì kết nối với đồng hồ. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn. Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10 m (33 ft.) từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Ghép đôi tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 32*).

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

Khi sử dụng đồng hồ Forerunner music được kết nối

với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ đồng hồ đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Nếu đeo đồng hồ Forerunner phiên bản hỗ trợ âm nhạc trên cổ tay trái, bạn nên đảm bảo rằng ăng-ten Bluetooth của tai nghe nằm trên tai trái của mình.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể thử đeo đồng hồ sang tay đeo khác.
- Nếu bạn đang sử dụng dây đeo đồng hồ bằng kim loại hoặc dây da, bạn có thể chuyển sang dây đồng hồ silicone để cải thiện cường độ tín hiệu.

Phụ lục

Danh sách hoạt động

Những hoạt động này có sẵn trên đồng hồ dòng sản phẩm Forerunner 165 của bạn.

LƯU Ý: Đảm bảo cập nhật phần mềm đồng hồ để nhận được các hoạt động mới nhất (*Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect, trang 35, Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 35*).

- *Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng, trang 6*
- *Bắt đầu hoạt động, trang 2*

	Đạp xe
	Đạp xe trong nhà
	Thở
	Tim mạch
	Elliptical
	Leo tầng
	HIIT
	Đi bộ đường dài
	Đường đi trong nhà
	Vùng nước mở
	Khác
	Quần vợt lồng
	Pickleball
	Pilates

	Bơi hồ
	Chạy
	Máy leo cầu thang
	Sức bền
	Quần vợt
	Chạy đường đua
	Chạy đường mòn
	Máy chạy bộ
	Chạy dài
	Chạy ảo
	Đi bộ
	Đi bộ trong nhà
	Yoga

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Không phải tất cả các trường dữ liệu đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động. Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện tương thích để hiển thị dữ liệu. Một số trường dữ liệu xuất hiện trong nhiều danh mục trên đồng hồ.

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu từ cài đặt đồng hồ trong ứng dụng Garmin Connect.

Dữ liệu guồng chân

Tên	Mô tả
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 đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân	Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.
Guồng chân	Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).
Guồng chân của vòng	Đạp xe. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân của vòng	Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
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.

Biểu đồ

Tên	Mô tả
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ nhịp độ	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ công suất	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.

Dữ liệu khoảng cách

Tên	Mô tả
Khoảng cách	Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.
Quãng đường của lượt	Quãng đường đi được của lượt hiện tại.
Khoảng cách của vòng	Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.
Quãng đường vòng trước	Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
KC di chuyển cuối cùng	Quãng đường đi được của vòng cuối vừa hoàn thành.
Khoảng cách vòng	Quãng đường đi được của vòng hiện tại.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.
Tổng quãng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường xuống dốc	Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Dữ liệu tầng

Tên	Mô tả
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.

Đồ thị

Tên	Mô tả
Đo guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Đo thời gian tiếp xúc mặt đất	Thanh đo màu hiển thị khoảng thời gian trong mỗi bước ở trên mặt đất khi chạy, được đo bằng mili giây.
Đo PacePro	Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.

Tên	Mô tả
Đo công suất	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
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.
Đo dao động	Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
Đo tỷ lệ dọc	Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu nhịp tim

Tên	Mô tả
% Nhịp tim dự trữ	Tỷ lệ phần trăm dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
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.
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.
Nhịp tim trung bình	Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ 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.
% Nhịp tim tối đa trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.
% Nhịp tim tối đa	Phần trăm nhịp tim tối đa.
Vùng nhịp tim	Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5). Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).
% Dự trữ nhịp tim trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim tối đa trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim trung bình của lượt	Nhịp tim trung bình của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim dự phòng tối đa của lượt	Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lượt bơi hiện tại.
% tối đa của nhịp tim tối đa của lượt	Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim tối đa của lượt	Tỷ lệ nhịp tim tối đa cho lượt bơi hiện tại.

Tên	Mô tả
% NT dự trữ 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.
Nhịp tim của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim tối đa của vòng	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
% 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 tim vòng trước	Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
%HRR lần di chuyển cuối cùng	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim dự trữ trung bình (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng trước đã hoàn thành.
HR lần di chuyển cuối cùng	Nhịp tim trung bình của vòng cuối cùng vừa hoàn thành.
% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng trước đã hoàn thành.
%HRR di chuyển	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.
HR di chuyển	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
HR di chuyển %Max.	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng hiện tại.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Dữ liệu độ dài

Tên	Mô tả
Chiều dài theo lượt	Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.
Chiều dài hồ bơi	Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Lượng calo hoạt động	Lượng calo bị đốt cháy trong quá trình hoạt động.
Thời lượng pin	Nguồn pin còn lại.
GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
Ngắt quãng	Lượng thời gian hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Bước	Tổng số vòng đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
Số lần lặp	Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.
Tốc độ hô hấp	Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).
Bước	Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.
Thời gian trong ngày	Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
Tổng lượng calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy.

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ trung bình	Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ theo lượt	Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.
Nhịp độ của vòng	Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp độ vòng trước	Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Nhịp độ chiều bơi trước	Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác trước	Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác	Nhịp độ trung bình của động tác hiện tại.
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.

Dữ liệu nhịp độ PacePro

Tên	Mô tả
Khoảng cách phân chia tiếp theo	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.
Nhịp độ mục tiêu phân chia tiếp theo	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.
Khoảng cách phân chia	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia hiện tại.
Khoảng cách phân chia còn lại	Chạy. Khoảng cách còn lại của lần phân chia hiện tại.
Tốc độ lần phân chia	Chạy. Tốc độ cho sự phân chia hiện tại.
Tốc độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
Lực TB	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
Lực	Công suất hiện tại tính bằng watt.
Vùng lực	Năng lượng phát ra hiện tại dựa trên các vùng năng lượng được định hình của bạn.

Dữ liệu nghỉ ngơi

Tên	Mô tả
Bật lặp lại	Bộ hẹn giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi hồ).
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi	Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).

Trạng thái chạy bộ

Tên	Mô tả
Thời gian tiếp đất trung bình	Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.
Chiều dài sải chân trung bình	Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.
Mức độ dao động trung bình theo chiều thẳng đứng	Số lần dao động trung bình theo chiều thẳng đứng của hoạt động hiện tại.
Tỷ lệ chiều dọc trung bình	Tỷ lệ dao động dọc trung bình theo chiều dài sải chân trong phiên hiện tại.
Thời gian tiếp đất	Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.
Thời gian tiếp đất của vòng	Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân của vòng	Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
Độ bật người của vòng	Độ bật người trung bình của vòng hiện tại.
Tỷ lệ dao động dọc của vòng	Tỷ lệ trung bình dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân	Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kế tiếp, được tính theo đơn vị mét.
Dao động dọc	Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng centimet cho từng bước.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Trung bình Tốc độ di chuyển	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 TB	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ di chuyển vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng đã hoàn thành.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ di chuyển	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ hiện tại của bạn.

Dữ liệu sải tay (khi bơi)

Tên	Mô tả
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay trong hoạt động hiện tại.
Số lần chèo trung bình	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.
Sải tay/Chiều dài	Số sải tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.
Kiểu sải tay của lượt	Kiểu sải tay hiện tại của lượt.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Tốc độ chèo của vòng	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Bơi. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Bơi lội. Tổng sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Sải tay theo chiều dài trước	Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sải tay của chiều bơi trước	Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay	Bơi. Số sải tay mỗi phút (spm).
Sải tay	Bơi. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu Swolf

Tên	Mô tả
Điểm Swolf trung bình	Điểm số swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm swolf của bạn được tính bằng tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (<i>Thuật ngữ về bơi lội, trang 4</i>). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.
Swolf theo lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.
Swolf vòng trước	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Swolf theo chiều dài trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

Tên	Mô tả
Tối đa 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Tối thiểu 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ	Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Dữ liệu hện giờ

Tên	Mô tả
Trung bình thời gian của vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian di chuyển trung bình	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian lên thể trung bình	Trung bình thời gian của tư thế đối với hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hện giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hện giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hện giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian hoàn tất ước tính	Thời gian kết thúc ước tính của hoạt động hiện tại.
Thời gian theo lượt	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.
Thời gian của vòng	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
Thời gian di chuyển lần cuối	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng đã hoàn thành trước đó.
Thời gian ở tư thế trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của tư thế đã hoàn thành trước đó.
Thời gian di chuyển	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng hiện tại.
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 tốc độ mục tiêu.
Thời gian lên thể	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho tư thế hiện tại.
Cài bộ hện giờ	Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
Thời gian dừng	Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
Thời gian bơi	Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
Bộ hện giờ	Thời gian hiện tại của bộ hện giờ hoạt động.

Trường luyện tập

Tên	Mô tả
Số lần lặp còn lại	Trong khi luyện tập, số lần lặp lại còn lại.
Thời lượng bước	Thời gian hoặc khoảng cách còn lại cho bước tập luyện.
Nhịp độ của bước	Nhịp độ hiện tại trong bước tập luyện.
Tốc độ của bước	Tốc độ hiện tại trong bước tập luyện.
Thời gian của bước	Thời gian trôi qua cho bước tập luyện.

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính theo độ tuổi và

giới tính.

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

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Xuất sắc	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Khi được sử dụng trong hoạt động đạp xe, cảm biến tốc độ của bạn 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 khi đạp xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Bạn cũng có thể đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

