

# DESCENT MK2/MK2S

---

Hướng dẫn sử dụng

© 2021 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner và Xero là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Descent, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, Rally, tempe, TruSing, TrueUp, Varia, Varia Vision và Vector là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu đã đăng ký của Shimano, Inc. iOS® là thương hiệu được đăng kí bởi hệ thống Cisco, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, tham khảo tại: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>. STRAVA và Strava™ là thương hiệu được đăng ký của Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, và Normalized Power™ là các thương hiệu của Peaksware, LLC. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. 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](http://www.thisisant.com/directory) để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A03654, A03898

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>
Bắt đầu .....	1
Nút .....	1
Sử dụng đồng hồ .....	1
Kích hoạt chế độ máy bay .....	1
Tùy chỉnh Đồng hồ.....	2
Mặt đồng hồ mặc định .....	2
Kết nối điện thoại thông minh .....	2
Sạc thiết bị.....	2
Cập nhật sản phẩm .....	3
Thiết lập Garmin Express .....	3
<b>Lặn</b> .....	<b>3</b>
Cảnh báo về lặn .....	3
Chế độ lặn .....	3
Sử dụng chế độ lặn hồ bơi .....	4
Thiết lập hành trình lặn.....	4
Thiết lập Khí thở .....	4
Thiết lập ngưỡng PO2.....	5
Thiết lập điểm đặt CCR .....	5
Màn hình dữ liệu lặn.....	5
Màn hình dữ liệu đơn khí và đa khí .....	5
Màn hình dữ liệu CCR.....	6
Màn hình dữ liệu đo.....	6
Lặn tự do và màn hình dữ liệu lặn tự do .....	6
Bắt đầu lặn .....	7
Điều hướng bằng la bàn lặn .....	7
Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn .....	7
Chuyển đổi khí trong khi lặn .....	7
Chuyển đổi giữa lặn CC và OC để có quy trình cứu trợ .....	8
Thực hiện dừng an toàn .....	8
Thực hiện dừng giảm áp .....	8
Lặn với Bản đồ .....	8
Xem công cụ về khoảng thời gian trên mặt nước .....	9
Xem tiện ích về nhật ký lặn .....	9
Kế hoạch lặn.....	9
Tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất .....	9
Tạo kế hoạch giảm áp .....	9
Xem và áp dụng kế hoạch giảm áp .....	9
Chỉnh sửa kế hoạch giảm áp.....	10
Xóa kế hoạch giảm áp.....	10
Thời gian cấm bay.....	10

Altitude Diving.....	10
Lời khuyên mang thiết bị với bộ đồ lặn .....	10
Cảnh báo lặn .....	10
Thuật ngữ lặn .....	11
<b>Hoạt động và Ứng dụng</b> .....	<b>12</b>
Bắt đầu hoạt động .....	12
Hướng dẫn ghi lại hoạt động .....	12
Thay đổi chế độ điện năng .....	12
Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động .....	12
Sử dụng máy đánh nhịp .....	12
Dừng một hoạt động.....	13
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích .....	13
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	13
Hoạt động trong nhà.....	13
Tham gia cuộc chạy ảo.....	13
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ...	13
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	14
Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+ .....	14
Hoạt động ngoài trời.....	14
Xem thông tin thủy triều.....	14
Chạy đường đua.....	15
Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua .....	15
Ghi lại hoạt động chạy đường dài .....	15
Xem các lượt trượt tuyết .....	15
Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi.....	16
Dữ liệu về lực trượt tuyết băng đồng.....	16
Nhảy dù .....	16
Multisport.....	16
Luyện tập ba môn phối hợp.....	16
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao.....	16
Bơi lội .....	16
Thuật ngữ về bơi lội.....	16
Kiểu bơi .....	17
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	17
Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi.....	17
Nghỉ tự động .....	17
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	17
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay khi bơi.....	17
Golf .....	17
Chơi Golf .....	17
Thông tin về lỗ .....	18
Đo khoảng cách với Mục tiêu bằng nút .....	18
Thay đổi lỗ .....	18

Thay đổi vùng green .....	18	Yêu cầu hỗ trợ.....	25
Di chuyển cờ.....	18	Bắt đầu phiên GroupTrack .....	25
Đo cú đánh .....	18	Mẹo cho phiên GroupTrack .....	25
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong .....	19	Thiết lập GroupTrack .....	25
Xem số liệu thống kê gậy .....	19	<b>Tính năng kết nối Wi-Fi® .....</b>	<b>25</b>
Ghi điểm .....	19	Kết nối mạng Wi-Fi.....	26
Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford ..	19	<b>Tính năng Connect IQ .....</b>	<b>26</b>
Ghi số liệu thống kê.....	19	Tải xuống tính năng Connect IQ.....	26
TruSwing.....	20	Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính. 26	
Sử dụng Đồng hồ đo hành trình Golf.....	20	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>26</b>
Xem khoảng cách PlaysLike.....	20	Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn .....	26
Xem hướng đến ghim định vị .....	20	Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ .....	26
Thể thao leo núi.....	20	Thêm thẻ vào ví Garmin Pay.....	26
Ghi lại hoạt động Leo núi trong nhà.....	20	Quản lý ví điện tử Garmin Pay .....	27
Ghi lại hoạt động Leo khối đá .....	20	Thay đổi mật khẩu Garmin Pay .....	27
Bắt đầu một cuộc thám hiểm.....	21	<b>Nhạc.....</b>	<b>27</b>
Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi.....	21	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba .....	27
Ghi lại điểm theo dõi thủ công .....	21	Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba .....	27
Xem các điểm theo dõi .....	21	Tải nội dung âm thanh từ Spotify® .....	27
<b>Tính năng kết nối.....</b>	<b>21</b>	Thay đổi Nhà cung cấp nhạc.....	27
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh .....	21	Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba .....	27
Kích hoạt thông báo Bluetooth .....	22	Tải nội dung âm thanh cá nhân .....	28
Xem thông báo .....	22	Nghe nhạc .....	28
Nhận cuộc gọi đến.....	22	Điều khiển phát lại nhạc .....	28
Trả lời một Tin nhắn văn bản .....	22	Kết nối tai nghe Bluetooth .....	28
Quản lý thông báo .....	22	Thay đổi Chế độ âm thanh .....	28
Tắt kết nối Bluetooth Smartphone .....	22	<b>Tính năng nhịp tim .....</b>	<b>28</b>
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh .....	23	Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	28
Định vị thiết bị di động bị mất .....	23	Đeo thiết bị.....	28
Ứng dụng Garmin Dive .....	23	Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	29
Garmin Connect .....	23	Xem công cụ nhịp tim .....	29
Cập nhật phần mềm bằng ứng dụng Smartphone .....	23	Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	29
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express .....	24	Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	29
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect .....	24	Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.....	30
Ứng dụng Garmin Golf.....	24	Trạng thái chạy bộ.....	30
Garmin Explore.....	24	Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ.....	30
<b>Tính năng an toàn và theo dõi.....</b>	<b>24</b>	Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ .....	30
Bổ sung liên hệ khẩn cấp .....	24	Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái Chạy bộ .....	31
Bổ sung danh bạ .....	25	Đo lường hiệu suất.....	31
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố .....	25	Tắt thông báo hiệu suất .....	32
		Tự động phát hiện số đo hiệu suất .....	32
		Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất .....	

.....	32	ngày .....	42
Ước tính VO2 tối đa .....	32	Theo dõi tập luyện bơi hồ .....	43
Tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa .....	33	Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi tới hạn .....	43
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán .....	33	Chỉnh sửa kết quả tốc độ bơi tới hạn .....	43
Về hiệu quả luyện tập .....	33	Về lịch luyện tập .....	43
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng ..	34	Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay .....	43
Điều kiện hiệu suất .....	34	Bài tập biến tốc.....	43
Ngưỡng lactate .....	34	Tạo bài luyện tập biến tốc.....	43
Nhận ước tính FTP .....	35	Bắt đầu bài tập biến tốc .....	44
Trạng thái luyện tập.....	35	Ngừng bài tập biến tốc .....	44
Mức tình trạng tập luyện.....	36	Luyện tập PacePro .....	44
Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ.....	36	Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin	
Tải luyện tập .....	36	Connect .....	44
Trọng tâm tải luyện tập .....	37	Bắt đầu kế hoạch PacePro .....	44
Thời gian phục hồi.....	37	Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ .....	44
Năng lượng cơ thể .....	37	Đoạn đường .....	45
Xem công cụ năng lượng cơ thể .....	38	Đoạn đường Strava .....	45
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể... 38		Xem chi tiết về đoạn đường .....	45
<b>Nồng độ oxy trong máu .....</b>	<b>38</b>	Đua trên đoạn đường .....	45
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu.....	38	Thiết lập đoạn đường để tự động điều chỉnh .	45
Bật chỉ số đo nồng độ oxy cả ngày.....	38	Sử dụng Virtual Partner.....	45
Tắt chỉ số đo nồng độ oxy tự động .....	39	Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	45
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ.....	39	Hủy mục tiêu luyện tập .....	46
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường .....	39	Đua với hoạt động trước .....	46
<b>Luyện tập.....</b>	<b>39</b>	Thành tích cá nhân.....	46
Thiết lập hồ sơ người dùng .....	39	Xem thành tích cá nhân.....	46
Mục tiêu sức khỏe .....	39	Khôi phục thành tích cá nhân .....	46
Đối với vùng nhịp tim .....	39	Xóa thành tích cá nhân.....	46
Thiết lập vùng lực .....	40	Xóa tất cả thành tích cá nhân .....	46
Theo dõi hoạt động.....	40	Tạm dừng trạng thái luyện tập .....	46
Mục tiêu tự động.....	40	Tiếp tục tạm dừng trạng thái luyện tập .....	47
Sử dụng báo động di chuyển.....	40	<b>Đồng hồ.....</b>	<b>47</b>
Theo dõi giấc ngủ .....	41	Thiết lập báo thức.....	47
Thời gian luyện tập theo cường độ .....	41	Chỉnh sửa báo thức .....	47
Garmin Move IQ .....	41	Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược .....	47
Thiết lập theo dõi hoạt động .....	41	Xóa đồng hồ bấm giờ .....	47
Luyện tập.....	41	Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	47
Thực hiện bài luyện tập từ Garmin Connect... 42		Thêm múi giờ thay thế.....	47
Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin		Hiệu chỉnh múi giờ thay thế .....	48
Connect .....	42	<b>Điều hướng.....</b>	<b>48</b>
Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị .....	42	Lưu địa điểm.....	48
Bắt đầu luyện tập.....	42	Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu .....	48
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hàng ngày	42	Chiều tọa độ điểm .....	48
Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất hàng		Điều hướng đến điểm đích.....	48

Điều hướng đến Điểm quan tâm .....	48	Tốc độ và khoảng cách 3D .....	56
Điểm quan tâm .....	48	Bật và tắt phím vòng hoạt động.....	56
Hành trình .....	48	Sử dụng cuộn tự động.....	56
Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	48	Thay đổi thiết lập GPS.....	57
Tạo hành trình khứ hồi .....	49	Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng ..	57
Tạo hành trình trên Garmin Connect .....	49	Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng.....	57
Gửi hành trình đến thiết bị.....	49	Công cụ .....	57
Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình .....	49	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	58
Sử dụng ClimbPro .....	49	inReach Remote .....	58
Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi .....	50	Điều khiển từ xa VIRB .....	59
Điều hướng với Sight'N Go .....	50	Dùng công cụ mức độ căng thẳng .....	59
Điều hướng đến điểm bắt đầu trong suốt hoạt động.....	50	Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi.....	59
Xem hướng tuyến đường .....	50	Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	59
Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu .....	50	Thiết lập mặt đồng hồ.....	60
Dừng điều hướng .....	50	Tùy chỉnh mặt đồng hồ .....	60
Bản đồ .....	50	Thiết lập cảm biến .....	60
Xem sơ đồ .....	51	Thiết lập la bàn .....	60
Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ .....	51	Thiết lập dụng cụ đo độ cao .....	60
Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi ....	51	Thiết lập khí áp kế .....	61
Thay đổi hình nền bản đồ .....	51	Cài đặt Vị trí laser Xero.....	61
La bàn.....	51	Thiết lập bản đồ.....	61
Cài đặt hướng la bàn.....	51	Hình nền bản đồ .....	61
Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế .....	51	Cài đặt bản đồ hàng hải.....	62
<b>Lịch sử.....</b>	<b>52</b>	Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ.....	62
Sử dụng lịch sử .....	52	Thiết lập điều hướng .....	62
Lịch sử nhiều môn thể thao .....	52	Tùy chỉnh các tính năng bản đồ .....	62
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	52	Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình .....	62
Xem tổng dữ liệu .....	52	Thiết lập Thông báo điều hướng .....	62
Sử dụng đồng hồ đo hành trình .....	52	Cài đặt quản lý nguồn.....	62
Xóa lịch sử.....	52	Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin .....	62
<b>Tùy chỉnh thiết bị.....</b>	<b>52</b>	Tùy chỉnh chế độ điện năng.....	63
Thiết lập hoạt động và ứng dụng .....	52	Khôi phục chế độ điện năng .....	63
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu .....	54	Thiết lập hệ thống.....	63
Thêm bản đồ vào hoạt động.....	54	Thiết lập thời gian .....	63
CẢNH BÁO .....	54	Thay đổi thiết lập đèn nền .....	64
Thiết lập bản đồ hoạt động .....	55	Tùy chỉnh phím nhanh .....	64
Thiết lập lộ trình .....	55	Thay đổi đơn vị đo .....	64
Đếm vòng tự động .....	55	Xem thông tin thiết bị.....	64
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	56	Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .....	64
Kích hoạt Auto Pause .....	56	<b>Cảm biến không dây .....</b>	<b>64</b>
Kích hoạt leo dốc tự động.....	56	Ghép đôi cảm biến không dây của bạn.....	64
		Chế độ màn hình mở rộng .....	65
		Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng	

chân tùy chọn .....	65	Garmin Connect không trùng khớp .....	69
Tập luyện với dụng cụ đo công suất .....	65	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	69
Sử dụng thiết bị gạt điện tử .....	65	Thông tin chi tiết .....	70
Nhận biết tình hình .....	65	<b>Phụ lục.....</b>	<b>70</b>
Thiết bị gắn vào giày .....	65	Trường dữ liệu .....	70
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày .....	65	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa .....	76
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày.....	65	Xếp hạng FTP .....	76
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị		Kích cỡ và chu vi bánh xe .....	76
gắn vào giày .....	65	Các định nghĩa về biểu tượng .....	77
tempe.....	66		
Cảm biến gậy .....	66		
<b>Thông tin thiết bị .....</b>	<b>66</b>		
Thông số kỹ thuật Descent.....	66		
Thông tin về pin .....	66		
Quản lý dữ liệu .....	66		
Xóa tệp dữ liệu .....	66		
<b>Bảo trì thiết bị .....</b>	<b>67</b>		
Bảo dưỡng thiết bị.....	67		
Làm sạch thiết bị.....	67		
Thay đổi dây đeo QuickFit.....	67		
Dây đeo lặn nổi dài.....	67		
<b>Khắc phục sự cố .....</b>	<b>67</b>		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng .....	67		
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với			
thiết bị? .....	67		
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị...	67		
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng			
hồ của tôi không? .....	68		
Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị .....	68		
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể			
kết nối.....	68		
Khởi động lại thiết bị.....	68		
Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định .....	68		
Lặn.....	68		
Thiết lập lại lượng tải mô .....	68		
Thiết lập lại áp suất bề mặt.....	68		
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	68		
Cải thiện nhận vệ tinh GPS .....	68		
Chỉ số nhiệt độ không chính xác .....	69		
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	69		
Theo dõi hoạt động.....	69		
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	69		
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính			
xác .....	69		
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản			

# 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.

## Bắt đầu

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

- 1 Nhấn **LIGHT** để bật đồng hồ (*Nút, trang 1*).
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.  
Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, đồng bộ hóa hoạt động và nhiều tính năng khác (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).
- 3 Sạc thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

## Nút



- 1 **LIGHT**
  - Nhấn để bật và tắt đèn màn hình.
  - Nhấn để bật thiết bị.
  - Giữ để xem trình đơn điều khiển.**LƯU Ý:** Trong khi lặn, giữ các tính năng ở chế độ vô hiệu hóa.
- 2 **MENU · UP**
  - Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.
  - Giữ để xem trình đơn.**LƯU Ý:** Bạn có thể bật hoặc tắt nút này khi thực hiện hoạt động lặn (*Thiết lập hành trình lặn, trang 4*).
- 3 **DOWN**
  - Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.
  - Nhấn để cuộn qua màn hình dữ liệu trong khi lặn.

- Giữ màn hình bất kỳ để mở trình điều khiển nhạc.

**LƯU Ý:** Trong khi lặn, giữ các tính năng ở chế độ vô hiệu hóa.

- 4 **START · STOP**
  - Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động.
  - Nhấn để chọn một tùy chọn trong một trình đơn.
  - Nhấn để xem trình đơn trong khi lặn.
- 5 **BACK · LAP**
  - Nhấn để trở về màn hình trước.
  - Nhấn để thoát khỏi trình đơn trong khi lặn.
  - Nhấn để ghi lại một vòng, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển trong một hoạt động nhiều môn thể thao.
  - Giữ để xem mặt đồng hồ từ bất kỳ màn hình nào.
  - Giữ để quay về màn hình dữ liệu chính trong khi lặn.
- 6: Chạm đúp để cuộn qua màn hình dữ liệu khi lặn.

## Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.  
Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như 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.  
Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối đồng hồ với điện thoại thông minh.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **START** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Hoạt động và Ứng dụng, trang 12*).
- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

## Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển bao gồm các tùy chọn trình đơn, như bật chế độ không làm phiền, xác định phương hướng và tắt thiết bị. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

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



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

## Kích hoạt chế độ máy bay

Bạn có thể bật hoặc tắt chế độ máy bay để vô hiệu hóa



tất cả các giao thức không dây.

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

1 Giữ **LIGHT**.

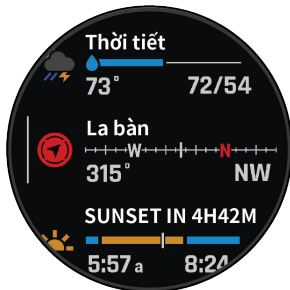
2 Chọn **X**.

### Xem công cụ

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

- Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ.



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

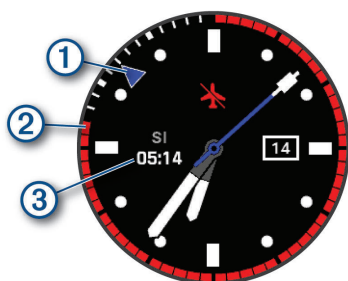
**MEO:** Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem các màn hình bổ sung đối với công cụ, hoặc nhấn **START** để xem các tùy chọn và chức năng bổ sung đối với công cụ.

- Từ màn hình bất kỳ, giữ **BACK** để quay về mặt đồng hồ.
- Nếu bạn đang ghi lại hoạt động, nhấn **BACK** để quay về trang dữ liệu hoạt động.

### Tùy chỉnh Đồng hồ

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

### Mặt đồng hồ mặc định



- ① Kim chỉ múi giờ thay thế. Tham khảo các mốc thời gian 24 giờ trên đồng hồ (*Thêm múi giờ thay thế, trang 47*).

②	Thời gian cắm bay còn lại. Tham khảo các mốc thời gian 24 giờ trên đồng hồ ( <i>Thời gian cắm bay, trang 10</i> ).
③	Khoảng thời gian trên bề mặt (SI) thời gian sau khi lặn.

### Kết nối điện thoại thông minh

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

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng dụng Garmin Dive.
- 2 Chọn một tùy chọn để kích hoạt chế độ ghép đôi trên đồng hồ của bạn:
  - Trong quá trình thiết lập ban đầu, chọn **Có** khi bạn được nhắc nhở ghép đôi với điện thoại của bạn.
  - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi, giữ **MENU**, và chọn **Ghép đôi điện thoại**.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm đồng hồ vào tài khoản của bạn:
  - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Dive, làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
  - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Dive, chọn **Thêm > Thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

### Sạc thiết bị

#### ⚠ CẢNH BÁO

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

#### LƯU Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 67*).

- 1 Bấm vào các cạnh của kẹp sạc.
- 2 Canh chỉnh kẹp thẳng hàng với các điểm tiếp xúc ở mặt sau của thiết bị, và thả cạnh kẹp ra.



- 3 Cắm cáp USB vào cổng sạc USB.

## Cập nhật sản phẩm

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

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

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

## Thiết lập Garmin Express

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

## Lặn

### Cảnh báo về lặn

#### CẢNH BÁO

Tính năng lặn của thiết bị này chỉ được sử dụng bởi các thợ lặn được chứng nhận. Không nên sử dụng thiết bị này như máy tính lặn duy nhất. Việc không thể nhập thông tin phù hợp về quy trình lặn vào thiết bị có thể dẫn đến chấn thương cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Phải chắc chắn bạn hiểu đầy đủ về việc sử dụng, hiển thị, và các giới hạn của thiết bị. Nếu bạn có thắc mắc về hướng dẫn sử dụng hoặc thiết bị này, hãy luôn giải quyết bất kỳ sự sai lệch hoặc nhầm lẫn nào trước khi lặn với thiết bị. Luôn nhớ rằng bạn chịu trách nhiệm cho sự an toàn của chính bạn.

Luôn luôn có nguy cơ bị giảm áp (DCS) đối với bất kỳ loại hình lặn nào ngay cả khi bạn tuân theo kế hoạch lặn do các bảng lặn hoặc thiết bị lặn cung cấp. Không có quy trình, thiết bị lặn, hoặc bảng lặn nào loại bỏ được khả năng bị DCS hoặc ngộ độc oxy. Tính chất sinh lý học của mỗi cá nhân có thể thay đổi từng ngày. Thiết bị không thể giải thích về những thay đổi này. Bạn cần phải duy trì tốt trong các giới hạn được thiết bị cung cấp để giảm thiểu nguy cơ bị DCS. Bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ về thể chất của bạn trước khi lặn.

Luôn sử dụng các thiết bị dự phòng, bao gồm thiết bị đo độ sâu, thiết bị đo áp suất lặn, và đồng hồ bấm giờ hoặc đồng hồ. Bạn nên truy cập bảng giảm áp khi lặn với thiết bị này.

Thực hiện kiểm tra an toàn trước khi lặn, như kiểm tra chức năng và cài đặt thiết bị đúng cách, chức năng hiển thị, mức pin, áp suất bình và kiểm tra bong bóng để kiểm tra rò rỉ ống.

Không nên chia sẻ thiết bị này với nhiều người dùng

với mục đích lặn. Thông tin người lặn là người dùng cụ thể, và việc sử dụng thông tin người lặn khác có thể dẫn đến thông tin sai lệch, có thể gây chấn thương hoặc tử vong.

Vi lý do an toàn, bạn không nên lặn một mình. Lặn cùng với người được chỉ định. Bạn cũng nên ở cùng những người khác trong khoảng thời gian dài sau khi lặn, vì chứng giảm sức ép DCS tiềm ẩn có thể xuất hiện chậm hoặc bị gây ra bởi các hoạt động bề mặt.

Thiết bị này không dành cho các hoạt động lặn chuyên nghiệp hoặc thương mại. Thiết bị chỉ dành cho mục đích giải trí. Các hoạt động lặn thương mại hoặc chuyên nghiệp có thể khiến cho người dùng tiếp xúc với độ sâu cực đại hoặc điều kiện khắc nghiệt làm tăng nguy cơ bị DCS.

Không lặn với khí nếu bạn chưa tự mình xác minh hàm lượng và nhập giá trị đã phân tích vào thiết bị. Việc không xác minh hàm lượng khí trong bình và nhập các giá trị khí thích hợp vào thiết bị sẽ dẫn đến thông tin kế hoạch lặn không chính xác và có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.

Lặn với hơn một hỗn hợp khí có thể gặp nhiều rủi ro hơn so với việc lặn với một hỗn hợp khí đơn. Các lỗi về việc sử dụng nhiều hỗn hợp khí có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong.

Luôn luôn đảm bảo ngoi lên an toàn. Việc ngoi lên quá nhanh sẽ làm tăng nguy cơ bị DCS.

Việc tắt tính năng khóa giảm áp trên thiết bị có thể làm tăng nguy cơ bị DCS, có thể dẫn đến chấn thương cá nhân hoặc tử vong. Bạn chấp nhận mọi rủi ro khi tắt tính năng này.

Việc vi phạm điểm dừng giảm áp theo yêu cầu có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong. Không được ngoi lên vượt quá độ sâu của điểm dừng giảm áp được hiển thị.

Luôn thực hiện dừng an toàn trong khoảng 3 đến 5 mét (9.8 và 16.4 feet) trong 3 phút, ngay cả khi không yêu cầu điểm dừng giảm áp.

## Chế độ lặn

Thiết bị Descent hỗ trợ năm chế độ lặn. Mỗi chế độ lặn có bốn giai đoạn: kiểm tra trước khi lặn, hiển thị bề mặt, trong khi lặn, và sau khi lặn.

**Khí đơn:** Cho phép lặn với một hỗn hợp khí. Bạn có thể thiết lập 11 khí bổ sung làm khí dự phòng.

**Nhiều khí:** Cho phép lập cấu hình nhiều hỗn hợp khí và chuyển đổi khí trong khi lặn. Bạn có thể thiết lập hàm lượng Oxy từ 5-100%. Chế độ này hỗ trợ một khí đáy, và lên đến 5 khí bổ sung để giảm áp hoặc dự phòng.

**LƯU Ý:** Các khí dự phòng không được sử dụng để tính toán giảm áp trong giới hạn không giảm áp (NDL) và thời gian để nổi lên mặt nước (TTS) đến khi bạn kích hoạt chúng trong khi lặn.

**CCR:** Chế độ này dành cho lặn tái tạo mạch kín (CCR) cho phép bạn định cấu hình hai điểm đặt áp suất riêng phần của oxy (PO2), khí pha loãng mạch kín (CC) và khí nén dự phòng và giảm áp mạch hở (OC).

**Đo:** Tính năng hẹn giờ cơ bản dưới nước có thể được sử dụng khi lặn.

**LƯU Ý:** Sau khi lặn trong chế độ đo, thiết bị chỉ có thể được sử dụng trong chế độ đo hoặc chế độ ngưng thở trong 24 giờ.

**Lặn tự do:** Cho phép bạn lặn tự do với dữ liệu về lặn nín thở. Chế độ này có tốc độ làm mới dữ liệu cao hơn.

**Sẵn bắt dùng kỹ thuật nín thở:** Tương tự chế độ lặn tự do, nhưng được điều chỉnh đặc biệt dành cho môn sẵn bắt cá. Chế độ này hiển thị dữ liệu đơn giản trong khi lặn, và vô hiệu hóa âm báo bắt đầu và dừng.

### Sử dụng chế độ lặn hồ bơi

Khi thiết bị ở chế độ lặn trong hồ bơi, các tính năng khóa giảm áp hoặc tải mô hoạt động bình thường, nhưng các lần lặn không được lưu vào nhật ký lặn.

1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn .

Chế độ lặn hồ bơi tự động tắt vào giữa đêm.

### Thiết lập hành trình lặn

Có thể tùy chỉnh các thiết lập lặn dựa trên nhu cầu của bạn. Không phải tất cả thiết lập đều được áp dụng cho tất cả chế độ lặn. Bạn cũng có thể hiệu chỉnh các thiết lập trước khi bắt đầu lặn.

Giữ **MENU**, và chọn **Cài đặt lặn**.

**Khí:** Đặt hỗn hợp khí được sử dụng trong các chế độ lặn khí (*Thiết lập Khí thở, trang 4*). Bạn có thể có tối đa mười hai loại khí cho mỗi chế độ lặn khí.

**An toàn:** Đặt mức độ an toàn để tính toán giảm nén. Mức độ an toàn cao hơn cho phép thời gian dưới nước ngắn hơn và thời gian đi lên dài hơn. Chọn Tùy chỉnh cho phép bạn đặt hệ số gradient (mức tăng giảm) tùy chỉnh.

**LƯU Ý:** Đảm bảo rằng bạn hiểu rõ hệ số gradient trước khi nhập mức độ an toàn tùy chỉnh.

**Loại nước:** Cho phép bạn chọn loại nước.

**PO2:** Đặt ngưỡng áp suất riêng phần của oxy (PO2), tính bằng thanh, để giảm áp, cảnh báo và cảnh báo quan trọng (*Thiết lập ngưỡng PO2, trang 5*).

**Cảnh báo:** Cho phép bạn đặt âm báo, rung, hoặc chế độ im lặng đối với độ sâu và thời gian. Bạn có thể bật cảnh báo khác nhau đối với chế độ lặn khác nhau.

**Cảnh báo nín thở trên mặt nước:** Cho phép bạn đặt cảnh báo về khoảng thời gian ngưng thở khi ở trên mặt nước.

**Điểm dừng an toàn:** Cho phép bạn thay đổi khoảng

thời gian dừng an toàn.

**Kết thúc thời gian trì hoãn lặn:** Cho phép bạn đặt khoảng thời gian trước khi thiết bị dừng và lưu một lần lặn sau khi nổi lên mặt nước.

**Điểm đặt CCR:** Cho phép bạn thiết lập điểm đặt PO2 cao và thấp đối với hành trình lặn của bộ tái tạo mạch kín (*Thiết lập điểm đặt CCR, trang 5*).

**Đèn nền:** Cho phép bạn điều chỉnh thiết lập đèn nền cho hoạt động lặn. Bạn có thể bật đèn nền trong suốt quá trình lặn hoặc chỉ khi bạn ở độ sâu.

**Nhịp tim:** Cho phép bạn bật hoặc tắt máy đo nhịp tim để lặn. Tùy chọn Dữ liệu được lưu trữ trên dây đeo cho phép bạn bật theo dõi nhịp tim ở ngực, như thiết bị HRM-Pro hoặc HRM-Tri, lưu trữ dữ liệu nhịp tim khi lặn. Bạn có thể xem dữ liệu đo nhịp tim trên tài khoản Garmin Dive của mình sau khi hoàn thành hành trình lặn.

**Chạm đúp để cuộn:** Cho phép bạn chạm 2 lần vào thiết bị để cuộn qua các màn hình dữ liệu lặn. Nếu bạn nhận thấy màn hình dữ liệu tình cờ bị cuộn, bạn có thể sử dụng tùy chọn Độ nhạy để điều chỉnh khả năng phản hồi.

**Phím UP:** Cho phép bạn bật hoặc tắt nút **UP** trong hành trình lặn để ngăn việc vô tình nhấn các phím.

**Lặn trong chế độ im lặng:** Cho phép bạn tắt tất cả âm báo và chế độ rung trong các hoạt động lặn.

**Khoá giảm áp:** Cho phép bạn vô hiệu hóa tính năng khóa giảm áp. Tính năng này ngăn cản khí đơn và khí đa lặn trong 24 giờ nếu bạn vượt quá mức giảm áp tối đa nhiều hơn 3 phút.

**LƯU Ý:** Bạn vẫn có thể làm vô hiệu hóa tính năng khóa giảm áp sau khi vượt quá giảm áp tối đa.

### Thiết lập Khí thở

Bạn có thể nhập lên đến 12 khí đối với mỗi chế độ lặn khí. Tính toán giảm áp bao gồm khí giảm áp, nhưng không bao gồm khí dự phòng.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > Khí**.

3 Chọn chế độ lặn.

4 Chọn khí đầu tiên trong danh sách.

Đối với các chế độ lặn khí đơn hoặc nhiều khí, đây là khí ở đáy. Đối với chế độ lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR), đây là khí pha loãng.

5 Chọn **Oxy**, và nhập phần trăm oxy của hỗn hợp khí.

6 Chọn **Helium** và nhập phần trăm helium của hỗn hợp khí.

Thiết bị tính phần trăm còn lại là hàm lượng nitơ.

7 Nhấn **BACK**.

8 Chọn một tùy chọn:

**LƯU Ý:** Không phải tất cả tùy chọn khả dụng đối với tất cả chế độ lặn.

• Chọn **Thêm dự phòng** và nhập phần trăm oxy và helium cho khí dự phòng của bạn.

• Chọn **Thêm mới**, nhập phần trăm oxy và helium,

và chọn **Chế độ** để đặt mục đích sử dụng cho khí, chẳng hạn như giảm áp hoặc dự phòng.

**LƯU Ý:** Đối với chế độ lặn nhiều khí, bạn có thể chọn **Đặt làm Khí lặn** để đặt khí giảm áp làm khí dự định của bạn để giảm dần.

### Thiết lập ngưỡng PO2

Bạn có thể định hình ngưỡng áp suất riêng phần của oxy (PO2), tính bằng thang, để giảm áp, cảnh báo và cảnh báo quan trọng.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > PO2**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Deco PO2** để đặt ngưỡng mà bạn có thể đạt được trước khi bắt đầu ngoi lên và chuyển sang khí giảm áp có phần trăm oxy cao nhất.  
**LƯU Ý:** Thiết bị không tự động chuyển đổi khí cho bạn. Bạn phải chọn khí.
- Chọn **Cảnh báo PO2** để đặt ngưỡng cho mức nồng độ oxy cao nhất mà bạn có thể đạt được.
- Chọn **PO2 Critical** để đặt ngưỡng cho mức nồng độ oxy tối đa mà bạn sẽ đạt được.

4 Nhập giá trị

Nếu bạn đạt đến giá trị ngưỡng trong quá trình lặn, thiết bị sẽ hiển thị thông báo.

### Thiết lập điểm đặt CCR

Bạn có thể định cấu hình các điểm đặt áp suất riêng phần cao và thấp của oxy (PO2) cho các lần lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR).

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Cài đặt lặn > Điểm đặt CCR**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để định cấu hình điểm đặt PO2 thấp hơn, chọn **Điểm đặt thấp**.
- Để định cấu hình điểm đặt PO2 cao hơn, chọn **Điểm đặt cao**.

4 Chọn **Chế độ**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để tự động thay đổi điểm đặt dựa trên độ sâu hiện tại của bạn, chọn **Tự động**.  
**LƯU Ý:** Ví dụ, nếu bạn lặn xuống qua độ sâu điểm đặt cao hoặc ngoi lên qua độ sâu điểm đặt thấp, ngưỡng PO2 tương ứng sẽ chuyển sang điểm đặt cao hoặc thấp. Độ sâu điểm đặt tự động phải cách nhau ít nhất 6,1 m (20 ft.).
- Để thay đổi thủ công các điểm đặt trong khi lặn, chọn **Thủ công**.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn thay đổi điểm đặt theo cách thủ công trong phạm vi 1,8 m (6 ft.) của độ sâu chuyển tự động, thì tính năng chuyển điểm đặt tự động sẽ bị tắt cho đến khi bạn ở trên hoặc dưới độ sâu chuyển tự động hơn 1,8 m (6 ft.). Điều này ngăn chặn việc chuyển đổi điểm đặt ngoài ý muốn.

6 Chọn **PO2**, và nhập giá trị.

7 Nếu cần, chọn **Độ sâu**, và nhập giá trị độ sâu để

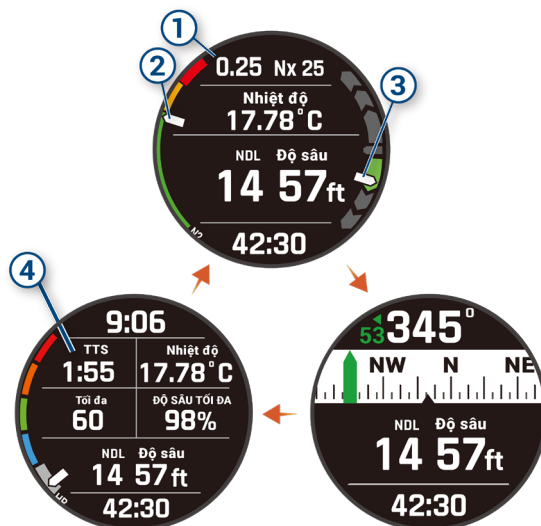
thay đổi điểm đặt tự động.

### Màn hình dữ liệu lặn

Bạn có thể nhấn **DOWN** hoặc chạm hai lần liên tiếp để cuộn qua màn hình dữ liệu.

Trong cài đặt hoạt động, bạn có thể sắp xếp lại thứ tự màn hình dữ liệu mặc định, thêm đồng hồ bấm giờ lặn và thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*). Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu trên một số màn hình dữ liệu.

### Màn hình dữ liệu đơn khí và đa khí



**Màn hình dữ liệu chính:** Hiển thị dữ liệu lặn chính, bao gồm khí thở của bạn và tốc độ ngoi lên hoặc lặn lên.

① Áp suất riêng phần của oxy (PO2) của bạn.

Mức độ lượng tải mô nitơ (N2) và heli (He) của bạn.

② **Màu xanh lá:** Lượng tải mô từ 0 đến 79%.

**Màu vàng:** Lượng tải mô từ 80 đến 99%.

**Màu đỏ:** Lượng tải mô 100% trở lên.

Tốc độ lặn xuống hoặc ngoi lên của bạn.

**Màu xanh lá:** Tốt. Tốc độ đi lên dưới 7,9 m (26 ft.) mỗi phút.

③ **Màu vàng:** Cao vừa phải. Tốc độ đi lên từ 7,9 đến 10,1 m (26 và 33 ft.) mỗi phút.

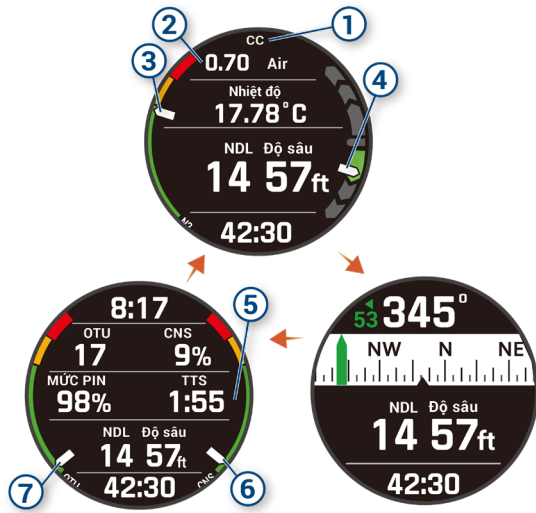
**Đỏ:** Quá nhanh. Tốc độ đi lên lớn hơn 10,1 m (33 ft.) mỗi phút.

**La bàn lặn:** Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước (*Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 7*).

**Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh:** Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý, bao gồm thời gian trong ngày, mức pin và nhịp tim của bạn. Bạn có thể chỉnh sửa đồng hồ đo và năm trường dữ liệu đầu tiên (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

④ Tính toán thời gian giải nén bề mặt

## Màn hình dữ liệu CCR



**Màn hình dữ liệu chính:** Hiển thị dữ liệu lặn chính, bao gồm khí thở của bạn và tốc độ ngoi lên hoặc lặn lên.

- ① Cho biết đang lặn mạch kín (CC) hay lặn mạch hở (OC).
- ② Áp suất riêng phần của oxy (PO2) của bạn.  
Mức độ lượng tải mô nitơ (N2) và heli (He) của bạn.
- ③ ■ Màu xanh lá: 0 đến 79% lượng tải mô.  
■ Màu vàng: lượng tải mô 80 đến 99%.  
■ Màu đỏ: lượng tải mô 100% trở lên.
- ④ Tốc độ lặn xuống hoặc đi lên của bạn.  
■ Màu xanh lá: Tốt. Tốc độ đi lên dưới 7,9 m (26 ft.) mỗi phút.  
■ Màu vàng: Cao vừa phải. Tốc độ đi lên từ 7,9 đến 10,1 m (26 và 33 ft.) mỗi phút  
■ Đỏ: Quá nhanh. Tốc độ đi lên lớn hơn 10,1 m (33 ft.) mỗi phút.

**La bàn lặn:** Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước (*Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 7*).

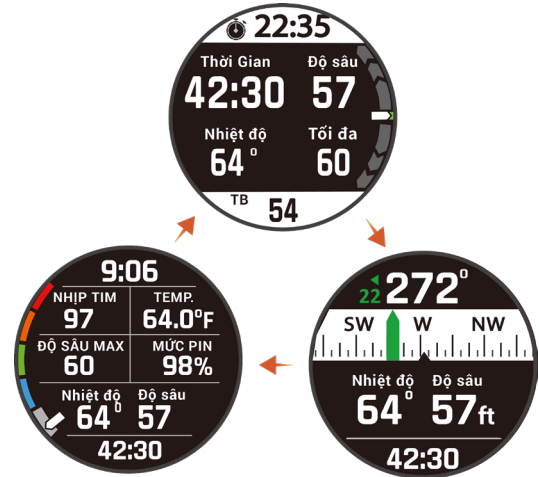
**Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh:** Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý, bao gồm thời gian trong ngày, mức pin và nhịp tim của bạn. Bạn có thể chỉnh sửa đồng hồ đo và năm trường dữ liệu đầu tiên (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

- ⑤ Tính toán giảm áp thời gian để nổi lên mặt nước (TTS)  
Mức độ độc tính oxy trong hệ thần kinh trung ương (CNS) của bạn
- ⑥ ■ Màu xanh lá: độc tính từ 0 đến 79%.  
■ Màu vàng: độc tính từ 80 đến 99%.  
■ Màu đỏ: độc tính 100% hoặc cao hơn.

Đơn vị độc tính oxy hiện tại của bạn (OTU).

- ⑦ ■ Màu xanh lá: từ 0 đến 249 đơn vị.  
■ Màu vàng: từ 250 đến 299 đơn vị.  
■ Màu đỏ: từ 300 đơn vị trở lên.

## Màn hình dữ liệu đo

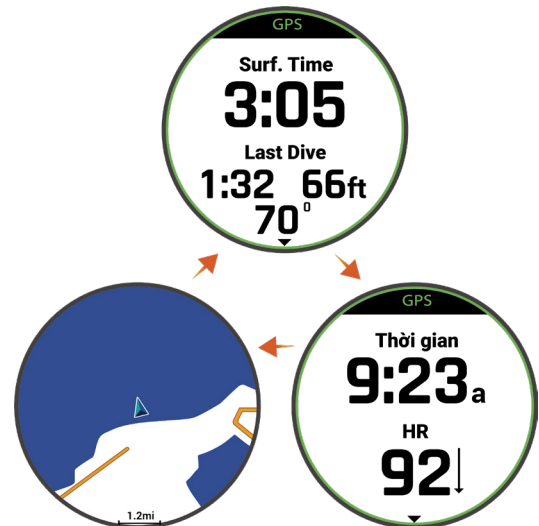


**Đồng hồ bấm giờ lặn:** Hiển thị đồng hồ bấm giờ thời gian dưới đáy; hiện tại, tối đa và độ sâu trung bình; và tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống của bạn (*Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn, trang 7*).

**La bàn lặn:** Cho phép bạn xem la bàn và đặt tiêu đề định hướng để hỗ trợ điều hướng dưới nước (*Điều hướng bằng la bàn lặn, trang 7*).

**Màn hình dữ liệu có thể tùy chỉnh:** Hiển thị dữ liệu lặn bổ sung và thông tin sinh lý, bao gồm thời gian trong ngày, mức pin và nhịp tim của bạn. Bạn có thể chỉnh sửa đồng hồ đo và năm trường dữ liệu đầu tiên (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

## Lặn tự do và màn hình dữ liệu lặn tự do



**Màn hình khoảng thời gian trên bề mặt:** Hiển thị khoảng thời gian trên bề mặt hiện tại, cũng như thời gian đã trôi qua, độ sâu tối đa và nhiệt độ cho lần lặn cuối cùng của bạn.

**Màn hình thời gian trong ngày:** Hiển thị thời gian

trong ngày và dữ liệu nhịp tim của bạn.

**Bản đồ:** Hiển thị vị trí hiện tại của bạn trên bản đồ (*Lặn với Bản đồ, trang 8*).



**Màn hình lặn:** Hiển thị thông tin về lần lặn hiện tại, bao gồm thời gian đã trôi qua, độ sâu hiện tại và độ sâu tối đa, dữ liệu nhịp tim và tốc độ ngoi lên hoặc lặn xuống.

## Bắt đầu lặn

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn chế độ lặn (*Chế độ lặn, trang 3*).
- 3 Nếu cần thiết, nhấn **DOWN** để hiệu chỉnh các thiết lập lặn, như khí, loại nước và các cảnh báo (*Thiết lập hành trình lặn, trang 4*).

- 4 Đợi cổ tay ra khỏi nước cho tới khi thiết bị yêu cầu tín hiệu GPS và thanh trạng thái chuyển xanh (tùy chọn).

Thiết bị yêu cầu tín hiệu GPS để lưu vị trí lặn ban đầu của bạn.

- 5 Nhấn **START** cho đến khi màn hình dữ liệu lặn chính xuất hiện.

- 6 Lặn xuống để bắt đầu hành trình lặn.

Bộ hẹn giờ hoạt động tự động bắt đầu khi bạn đạt đến độ sâu 1,2 m (4 ft.).

**LƯU Ý:** Nếu bạn bắt đầu lặn mà không chọn chế độ lặn, thiết bị sẽ sử dụng những thiết lập và chế độ lặn được sử dụng gần đây nhất.

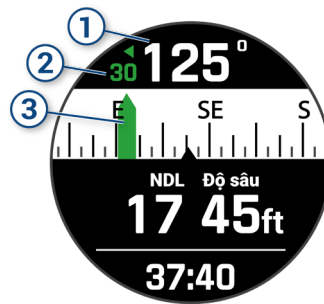
- 7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **DOWN** để cuộn qua màn hình dữ liệu và la bàn lặn.  
**MẸO:** Bạn cũng có thể nhấn đúp thiết bị để cuộn qua các màn hình.
- Nhấn **START** để xem trình đơn trong khi lặn.

Khi bạn ngoi lên 1 m (3,3 ft.), bộ hẹn giờ kết thúc thời gian trì hoãn lặn bắt đầu đếm ngược (*Thiết lập hành trình lặn, trang 4*). Khi hết giờ, thiết bị sẽ tự động kết thúc và lưu chuyến lặn. Bạn nên để cổ tay ra khỏi mặt nước trong khi thiết bị lưu vị trí kết thúc hành trình lặn của bạn.

## Điều hướng bằng la bàn lặn

- 1 Trong khi lặn sử dụng một khí, nhiều khí, mạch kín hoặc lặn bằng đồng hồ đo, hãy di chuyển đến la bàn lặn.



La bàn chỉ báo hướng di chuyển của bạn ①.

- 2 Nhấn **START** để thiết lập hướng hành trình.

La bàn chỉ báo sự chệch hướng ② so với hướng di chuyển được thiết lập ③.

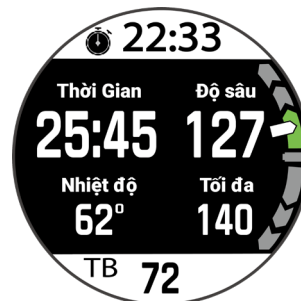
- 3 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:

- Để thiết lập lại hướng đi, chọn **Thiết lập lại hướng đi**.
- Để thay đổi hướng 180 độ, chọn **Đảo ngược**.  
**LƯU Ý:** La bàn chỉ ra hướng di chuyển ngược lại bằng kí hiệu màu đỏ.
- Để tọa lập một hướng 90 độ trái hoặc phải, chọn **Đặt xoay 90 độ sang trái** hoặc **Đặt xoay 90 độ sang phải**.
- Để xóa hướng đi, chọn **Xóa hướng đi**.

## Sử dụng đồng hồ bấm giờ lặn

**MẸO:** Bạn có thể thêm màn hình đồng hồ bấm giờ đơn giản vào bất kỳ chế độ lặn khí nào (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

- 1 Bắt đầu lặn sử dụng **Thiết bị đo**.
- 2 Cuộn tới màn hình đồng hồ bấm giờ.



- 3 Chọn **START**, và chọn **Đặt lại độ sâu trung bình** để thiết lập độ sâu trung bình cho độ sâu hiện tại.

- 4 Chọn **START**, và chọn **Đặt lại đồng hồ bấm giờ**.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Để dừng sử dụng đồng hồ bấm giờ, chọn **START**, và chọn **Dừng đồng hồ bấm giờ**.
- Để dừng sử dụng đồng hồ bấm giờ, chọn **START**, và chọn **Đặt lại đồng hồ bấm giờ**.

## Chuyển đổi khí trong khi lặn

- 1 Bắt đầu lặn sử dụng một khí, nhiều khí hoặc mạch kín.

- 2 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn **START**, chọn **Khí**, và chọn khí giảm áp hoặc khí dự phòng.

**LƯU Ý:** Nếu cần, bạn có thể chọn **Thêm mới** và nhập một khí mới.

- Lặn cho đến khi bạn đạt ngưỡng **Deco PO2** (*Thiết lập ngưỡng PO2, trang 5*). Thiết bị nhắc nhở bạn chuyển sang khí có phần trăm oxy cao nhất.  
**LƯU Ý:** Thiết bị không tự động chuyển đổi khí cho bạn. Bạn phải chọn khí.

### Chuyển đổi giữa lặn CC và OC để có quy trình cứu trợ

Trong khi lặn bộ tái tạo mạch kín (CCR), bạn có thể chuyển đổi giữa lặn mạch kín (CC) và mạch hở (OC) trong khi thực hiện quy trình cứu trợ.

- 1 Chọn lặn tái tạo mạch kín (CCR).
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Chọn **Chuyển sang OC**.

Các đường phân chia trên màn hình dữ liệu chuyển sang màu đỏ và thiết bị chuyển khí thở đang hoạt động thành khí giảm áp OC của bạn.

**LƯU Ý:** Nếu bạn không thiết lập khí giảm áp OC, thiết bị chuyển sang khí pha loãng của bạn.

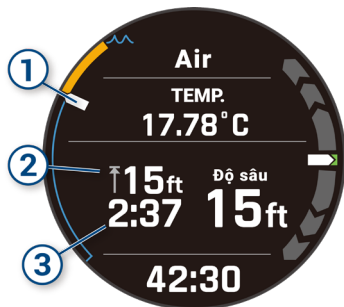
- 4 Nếu cần, nhấn **START**, và chọn **Khí** để chuyển sang khí dự phòng theo cách thủ công.
- 5 Nhấn **START**, và chọn **Chuyển sang CC** để chuyển về lặn CC.

### Thực hiện dừng an toàn

Bạn nên dừng lại an toàn trong mỗi lần lặn để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh giảm áp.

- 1 Sau khi lặn xuống ít nhất 11m (35 ft.), lặn lên 5 m (15 ft.).

Thông tin dừng an toàn xuất hiện trên màn hình dữ liệu.



Độ sâu của bạn so với mặt nước.

- 1 Khi bạn đi lên, vị trí của bạn di chuyển lên trên về phía độ sâu điểm dừng an toàn.
- 2 Độ sâu dừng an toàn tối đa.  
Bộ hẹn giờ dừng an toàn.
- 3 Khi bạn ở trong vòng 1 m (5 ft.) so với độ sâu tối đa, bộ hẹn giờ sẽ bắt đầu đếm ngược.

- 2 Ở trong phạm vi 2 m (8 ft.) của độ sâu trần dừng an toàn cho đến khi bộ hẹn giờ dừng an toàn về 0.

**LƯU Ý:** Nếu bạn lên cao hơn độ sâu trần dừng an toàn hơn 3 m (8 ft.), Bộ hẹn giờ dừng an toàn sẽ tạm dừng và thiết bị sẽ cảnh báo bạn đang lặn xuống dưới độ sâu trần. Nếu bạn lặn xuống dưới

11 m (35 ft.), bộ hẹn giờ dừng an toàn sẽ thiết lập lại.

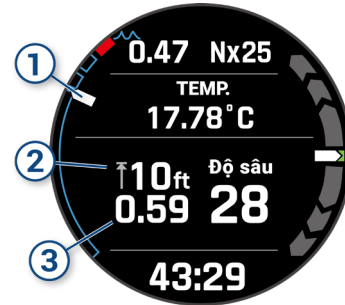
- 3 Tiếp tục ngoi lên bề mặt.

### Thực hiện dừng giảm áp

Bạn phải luôn thực hiện tất cả các lần dừng giảm áp cần thiết trong khi lặn để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh giảm áp. Bỏ lỡ một điểm dừng giảm áp sẽ làm tăng thêm rủi ro đáng kể.

- 1 Khi bạn vượt quá thời gian giới hạn không giảm áp (NDL), hãy bắt đầu ngoi lên.

Thông tin dừng giảm áp xuất hiện trên màn hình dữ liệu.



Độ sâu của bạn so với mặt nước.

Khi bạn đi lên, vị trí của bạn di chuyển lên trên về phía độ sâu dừng giảm áp cần thiết.

- 1 Các khối trống đại diện cho các điểm dừng đã xóa. Bạn có thể xóa một điểm dừng trước lên tới đó.
- 2 Độ sâu dừng giảm áp tối đa.
- 3 Bộ hẹn giờ dừng giảm áp.

- 2 Ở trong phạm vi 0,6 m (ft.) của độ sâu trần dừng giảm áp cho đến khi bộ đếm thời gian dừng giảm áp đạt đến 0.

**LƯU Ý:** Nếu bạn lên cao hơn 0,6 m (2 ft) so với độ sâu trần dừng giảm áp, bộ hẹn giờ dừng giảm áp sẽ tạm dừng và thiết bị sẽ cảnh báo bạn đang lặn xuống dưới độ sâu trần. Độ sâu và độ sâu trần nhấp nháy màu đỏ cho đến khi bạn nằm trong giới hạn an toàn.

- 3 Tiếp tục ngoi lên bề mặt.

### Lặn với Bản đồ

Bạn có thể xem các vị trí vào và ra khi lặn của mình trên bản đồ trong các khoảng thời gian ngừng thở trên bề mặt.

**MẸO:** Bạn có thể xem dữ liệu bản đồ cho tất cả các chế độ lặn trong tiện ích nhật ký lặn và trong ứng dụng Garmin Dive.

- 1 Trong khi lặn ngừng thở, cuộn tới bản đồ.

- 2 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:

- Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **Pan/Zoom**.

**MẸO:** Bạn có thể chọn **START** để chuyển đổi xoay lên xuống, trái phải hoặc thu nhỏ phóng to. Bạn có thể giữ **START** để chọn điểm được đánh

dấu bằng dấu thập.

- Để đánh dấu vị trí của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.  
**MẸO:** Bạn có thể chọn **DOWN** để thay đổi biểu tượng.

## Xem công cụ về khoảng thời gian trên mặt nước

Ứng dụng hiển thị khoảng thời gian ở mặt nước của bạn, lượng tải mô, và phần trăm độc tính oxy ở hệ thần kinh trung ương (CNS).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ về khoảng thời gian trên mặt nước.
- 2 Nhấn **START** để xem các đơn vị độc tính oxy (OTU) và tỷ lệ phần trăm hệ thống thần kinh trung ương của bạn.  
**LƯU Ý:** OTU tích lũy trong quá trình lặn, sẽ hết hạn sau 24 giờ.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem chi tiết lượng tải mô.

## Xem tiện ích về nhật ký lặn

Công cụ hiển thị tóm tắt về hành trình lặn được ghi lại gần đây.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tiện ích nhật ký lặn.
- 2 Nhấn **START** để xem hành trình lặn gần đây nhất của bạn.
- 3 Nhấn **DOWN** > **START** để xem những lần lặn khác nhau (tùy chọn).
- 4 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
  - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
  - Để xem thông tin bổ sung về một trong những hoạt động lặn ngưng thở, chọn **Lặn** và chọn hành trình lặn.
  - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.  
**LƯU Ý:** Thiết bị cho biết vị trí bắt đầu lặn và kết thúc lặn của bạn nếu bạn đợi tín hiệu GPS trước và sau khi lặn.
  - Để lưu vị trí lặn ban đầu và vị trí kết thúc lặn, chọn **Lưu vị trí**.
  - Để xem thông tin độ sâu của hoạt động, chọn **Thông tin độ sâu**.
  - Để xem thông tin nhiệt độ của hoạt động, chọn **Thông tin nhiệt độ**.
  - Để xem khí mà bạn đã sử dụng, chọn **Chuyển khí**.

## Kế hoạch lặn

Bạn có thể lên kế hoạch cho việc lặn cho tương lai bằng việc sử dụng thiết bị của bạn. Thiết bị có thể tính toán số lần giới hạn không giảm áp suất (NDL) hoặc đưa ra các dự kiến về giảm áp suất. Khi chuẩn bị lặn, thiết bị sử dụng lượng tải mô còn lại của bạn từ những lần lặn gần đây trong tính toán.

## Tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất

Bạn có thể tính toán thời gian giới hạn không giảm áp suất (NDL) hoặc độ sâu tối đa cho một lần lặn trong tương lai. Những lần tính toán này không được lưu hoặc được ứng dụng cho lần lặn tiếp theo.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch** > **Tính toán giới hạn không giảm áp**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để tính toán NDL dựa trên lượng tải mô hiện tại của bạn, chọn **Lặn ngay**.
  - Để tính toán NDL dựa trên lượng tải mô của bạn tại một thời điểm trong tương lai, chọn **Nhập khoảng thời gian trên bề mặt** và nhập khoảng thời gian trên bề mặt của bạn.
- 4 Nhập phần trăm oxy.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Để tính toán thời gian giới hạn không giảm áp, chọn **Nhập độ sâu** và nhập độ sâu đã định cho lần lặn của bạn.
  - Để tính toán độ sâu tối đa, chọn **Nhập thời gian**, và nhập thời gian lặn đã định sẵn của bạn.

Đồng hồ đếm ngược giới hạn không giảm áp và độ sâu hoạt động tối đa (MOD) xuất hiện.
- 6 Nhấn **DOWN**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Để kết thúc hành trình lặn, chọn **Hoàn tất**.
  - Để thêm khoảng thời gian cho lần lặn của bạn, chọn **Thêm lặn lặp lại**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

## Tạo kế hoạch giảm áp

Bạn có thể tạo ra kế hoạch giảm áp mạch hở (OC) và lưu chúng để dành cho những lần lặn trong tương lai.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch** > **Kế hoạch giảm áp** > **Thêm mới**.
- 3 Nhập tên cho kế hoạch giảm áp.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để nhập áp suất riêng phần tối đa của oxy theo thanh, chọn **PO2**.  
**LƯU Ý:** Thiết bị sử dụng giá trị PO2 cho việc chuyển đổi khí.
  - Chọn **An toàn** để nhập mức độ an toàn dành cho việc tính toán giảm áp.
  - Chọn **Khí** để nhập các hỗn hợp khí.
  - Chọn **Độ sâu đáy** để nhập độ sâu tối đa có thể lặn.
  - Chọn **Thêm lặn lặp lại** để nhập thời gian ở độ sâu nhất.
- 5 Chọn **Lưu**.

## Xem và áp dụng kế hoạch giảm áp

Bạn có thể thay thế cài đặt lặn đơn khí hoặc đa khí hiện tại bằng cài đặt từ kế hoạch giảm áp.



- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Kế hoạch giảm áp**.
- 3 Chọn một kế hoạch giảm áp.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Xem** để xem kế hoạch giảm áp, sau đó nhấn **BACK**.
- 5 Chọn **Áp dụng** để sử dụng cài đặt kế hoạch giảm áp đối với chế độ lặn một khí, nhiều khí.

### Chỉnh sửa kế hoạch giảm áp

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Kế hoạch giảm áp**.
- 3 Chọn một kế hoạch giảm áp.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Hiệu chỉnh** để thay đổi chi tiết kế hoạch giảm áp.
  - Chọn **Đổi tên** để chỉnh sửa tên kế hoạch giảm áp.
- 5 Chỉnh sửa thông tin.

### Xóa kế hoạch giảm áp

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Lặn theo kế hoạch > Kế hoạch giảm áp**.
- 3 Chọn một kế hoạch giảm áp.
- 4 Chọn **Xóa > Có**.

### Cảnh báo lặn

Tin nhắn cảnh báo	Nguyên nhân	Hoạt động của thiết bị
Không	Bạn đã hoàn thành việc dừng giảm áp.	Độ sâu và thời gian dừng giảm áp nhấp nháy màu xanh dương trong năm giây.
Không	Giá trị áp suất riêng phần của oxy (PO2) của bạn cao hơn giá trị cảnh báo được chỉ định.	Giá trị PO2 của bạn nhấp nháy màu vàng.
Đã tích lũy %1 OUT. Kết thúc chuyển lặn ngay bây giờ.	Đơn vị độc tính oxy của bạn vượt quá giới hạn an toàn. Trong khi lặn, "%1" được thay thế bằng số lượng đơn vị tích lũy.	Cảnh báo xuất hiện hai phút một lần, tối đa ba lần.
Đã tích lũy 250 OUT.	Đơn vị độc tính oxy (OTU) của bạn là 250 đơn vị và đang gần đến giới hạn an toàn là 300 đơn vị.	Không
Đang đến gần điểm dừng giảm áp	Bạn đang ở trong một khoảng dừng (3 m hoặc 9,8 ft.) so với độ sâu dừng giảm áp.	Không
Đang đến gần giới hạn không giảm áp.	Bạn đang ở 80% lượng tải mô của mình.	Không
Đang đi lên quá nhanh. Đi chậm lại.	Tốc độ đi lên của bạn đang lớn hơn 9,1 m/phút (30 ft./phút) trong hơn 5 giây.	Không
Pin rất yếu. Kết thúc lặn ngay bây giờ.	Pin chỉ còn dưới 10%.	Cảnh báo xuất hiện khi thiết bị còn dưới 10% pin và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.
Pin yếu.	Pin chỉ còn dưới 20%.	Cảnh báo xuất hiện khi thiết bị còn dưới 20% pin và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.

### Thời gian cấm bay

Sau một lần lặn, ✈ xuất hiện trên mặt đồng hồ mặc định cùng với ước tính thời gian cấm bay theo giờ (*Mặt đồng hồ mặc định, trang 2*). Bạn không nên đi máy bay trong thời gian này. Sau khi lặn dùng thiết bị đo hay hành trình lặn vượt quá kế hoạch giảm áp, thời gian cấm bay sẽ là 48 giờ.

**MẸO:** Bạn có thể thêm chỉ báo cấm bay đến mặt đồng hồ tùy chỉnh (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 60*).

### Altitude Diving

Ở độ cao lớn hơn, áp suất khí quyển thấp hơn và cơ thể bạn chứa một lượng nitơ lớn hơn so với khi bắt đầu lặn ở mực nước biển. Thiết bị tính toán sự thay đổi độ cao tự động bằng cách sử dụng cảm biến áp suất khí quyển. Giá trị áp suất tuyệt đối được sử dụng bởi mô hình giảm áp không bị ảnh hưởng bởi độ cao hoặc áp suất đo hiển thị trên đồng hồ.

### Lời khuyên mang thiết bị với bộ đồ lặn

- Sử dụng dây lặn silicon cực dài để đeo thiết bị bên ngoài một bộ đồ tiếp xúc dày.
- Để đo nhịp tim chính xác, hãy đảm bảo rằng thiết bị tiếp xúc với da của bạn và không va chạm vào các thiết bị đeo ở cổ tay khác (*Đeo thiết bị, trang 28*).
- Nếu bạn đang đeo thiết bị bên ngoài bộ đồ phơi sáng, hãy tắt máy đo nhịp tim ở cổ tay để tăng tuổi thọ pin (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 30*).

Tin nhắn cảnh báo	Nguyên nhân	Hoạt động của thiết bị
Độc tính CNS ở %1%. Kết thúc hành trình lặn ngay bây giờ.	Độc tính oxy trong hệ thần kinh trung ương của bạn quá cao. Trong quá trình lặn, "%1" được thay thế bằng tỷ lệ phần trăm CNS hiện tại của bạn.	Cảnh báo xuất hiện hai phút một lần, tối đa ba lần.
Độ độc đối với Hệ thần kinh trung ương ở mức 80%.	Độc tính oxy trong hệ thần kinh trung ương (CNS) của bạn ở mức 80% so với giới hạn an toàn.	Cảnh báo xuất hiện trong khi lặn và trên màn hình kiểm tra trước khi lặn cho lần lặn tiếp theo của bạn.
Đã xoá giảm áp	Bạn đã hoàn thành tất cả các điểm dừng giảm áp.	Không
Đi xuống dưới mức trần giảm áp.	Bạn đang ở cao hơn 0,6 m (2 ft.) so điểm giảm áp tối đa.	Độ sâu hiện tại và độ sâu dừng nhấp nháy màu đỏ. Nếu bạn vẫn ở cao hơn điểm giảm áp tối đa trong hơn ba phút, tính năng khóa giảm áp sẽ có hiệu lực.
Đi xuống để hoàn thành điểm dừng an toàn.	Bạn đang ở cao hơn 2 m (6,6 ft.) so điểm dừng an toàn tối đa.	Độ sâu hiện tại và độ sâu điểm dừng nhấp nháy màu vàng.
Không được lặn. Không đọc được cảm biến độ sâu.	Thiết bị có dữ liệu cảm biến độ sâu không hợp lệ hoặc bị thiếu trước khi bạn bắt đầu hoạt động lặn.	Đừng bắt đầu lặn. Liên hệ với Bộ phận Hỗ trợ sản phẩm của Garmin.
Không thể đọc cảm biến độ sâu. Kết thúc lặn ngay bây giờ.	Thiết bị không có dữ liệu cảm biến độ sâu.	Sử dụng máy tính lặn dự phòng hoặc kế hoạch lặn và kết thúc chuyến lặn của bạn. Liên hệ với Bộ phận Hỗ trợ sản phẩm của Garmin.
Vượt quá NDL. Cần giải nén ngay.	Bạn đã vượt quá thời gian giới hạn không giảm áp (NDL) của mình.	Không
PO2 cao. Đi lên hoặc chuyển đổi khí O2 thấp hơn.	Giá trị PO2 của bạn cao hơn giá trị giới hạn được chỉ định.	Giá trị PO2 của bạn nhấp nháy màu đỏ. Cảnh báo xuất hiện sau mỗi 30 giây, tối đa ba lần, cho đến khi bạn lên đến mức an toàn hoặc chuyển đổi khí.
PO2 thấp. Đi xuống hoặc chuyển đổi khí O2 cao hơn.	Giá trị PO2 của bạn dưới 0,18 bar.	Nếu bạn đang ở trong vòng hai phút đầu tiên sau khi lặn, giá trị PO2 của bạn sẽ nhấp nháy màu vàng. Nếu không, giá trị PO2 của bạn sẽ nhấp nháy màu đỏ. Cảnh báo xuất hiện sau mỗi 30 giây, tối đa ba lần, cho đến khi bạn xuống đến mức an toàn hoặc chuyển đổi khí.
An toàn để chuyển %1. Chuyển ngay bây giờ?	Trong lặn đa khí, loại khí có hàm lượng oxy cao hơn sẽ an toàn để thở.	Bạn có thể chuyển đổi khí ngay bây giờ hoặc đợi để chuyển đổi sau đó trong quá trình lặn.
Kết thúc an toàn	Bạn đã hoàn thành điểm dừng an toàn.	Không
Lặn lặn trong hồ bơi này sẽ không được lưu vào nhật ký lặn.	Thiết bị đang ở chế độ lặn trong hồ bơi.	Thiết bị sẽ không lưu lần lặn hiện tại vào nhật ký lặn.

## Thuật ngữ lặn

**Hệ thần kinh trung ương (CNS):** Một biện pháp đánh giá độc tính oxy của hệ thần kinh trung ương do tiếp xúc với áp suất riêng phần tăng lên của oxy (PO2) trong khi lặn.

**Bộ tái tạo mạch kín (CCR):** Một chế độ lặn được sử dụng để lặn được thực hiện với bộ tái tạo tuần hoàn khí thở ra và loại bỏ carbon dioxide.

**Độ sâu hoạt động tối đa (MOD):** Độ sâu lớn nhất mà khí thở có thể được sử dụng trước khi áp suất

riêng phần của oxy (PO2) vượt quá giới hạn an toàn.

**Không có giới hạn giải nén (NDL):** Một lần lặn không yêu cầu thời gian giải nén trong khi bay lên bề mặt.

**Đơn vị độc tính oxy (OTU):** Một đơn vị đo độc tính oxy ở phổi do tiếp xúc với áp suất riêng phần của oxy (PO2) trong khi lặn. Một OTU tương đương với thở bằng 100% oxy ở 1 ATM trong 1 phút.

**Áp suất một phần của oxy (PO2):** Áp suất của oxy trong khí thở, dựa trên độ sâu và phần trăm oxy.

**Khoảng thời gian trên bề mặt (SI):** Khoảng thời gian đã trôi qua kể từ khi hoàn thành lần lặn cuối cùng.

**Thời gian lên bề mặt (TTS):** Khoảng thời gian ước tính cần thiết để lên bề mặt, bao gồm cả việc giảm áp và dừng an toàn.

## Hoạt động và Ứng dụng


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

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 26*).

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

### Bắt đầu hoạt động

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

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

Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được 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.

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

### Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc thiết bị trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 2*).
- Nhấn **LAP** 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 trang dữ liệu bổ sung.

### Thay đổi chế độ điện năng

Bạn có thể thay đổi chế độ điện năng để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động.

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt

được bằng chế độ điện năng đã chọn.

### Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động

Bạn có thể bật thiết bị Descent 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, thiết bị hoặc điện thoại thông minh sẽ tắt âm thanh chính của thiết bị để phát thông báo.

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lời nhắc bằng âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để nghe nhắc nhở cho mỗi vòng hoạt động, chọn **Cảnh báo vòng**.

**LƯU Ý:** Lời nhắc âm thanh **Cảnh báo vòng** được bật ở chế độ mặc định.
  - Để tùy chỉnh lời nhắc về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ**.
  - Để tùy chỉnh lời nhắc về nhịp tim, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
  - Để tùy chỉnh lời nhắc về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực**.
  - Để nghe lời nhắc khi bạn khởi động và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
  - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo hoạt động**.
  - Để nghe âm thanh phát ngay trước khi cảnh báo hoặc lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Âm báo**.
  - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

### Sử dụng máy đánh nhịp

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Nhịp/phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
  - Chọn **Tần suất cảnh báo** để tùy chỉnh tần suất nhịp.
  - Chọn **Âm thanh** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.

- 7 Nếu cần, chọn **Xem thử** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.
- 8 Bắt đầu chạy (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).  
Máy đánh nhịp tự động khởi động.
- 9 Trong khi chạy, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.
- 10 Nếu cần, giữ **MENU** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

## Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn **STOP**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
  - Để lưu hoạt động và trở về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu > Hoàn tất**.
  - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
  - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **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**.
  - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường ngắn nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Lộ trình**.

**LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

**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 **NT Phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược.
- Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ > Có**.

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

## Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 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**.

## Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, 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** 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 **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

## Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Descent để luyện tập trong nhà, như theo dõi việc chạy trong nhà, hoặc sử dụng máy đạp xe. GPS bị tắt cho các hoạt động trong nhà.

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

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

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

## Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể ghép đôi thiết bị Descent với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy Ảo**.
- 3 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại thông minh, mở ứng dụng Zwift hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 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 thành chạy bộ, nhấn **STOP** để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.

## Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm) trên

máy. Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường một cách thủ công trong khi hoặc sau khi chạy trên máy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi thiết bị Descent MK2i ghi lại ít nhất 1.5 km (1 mi).
- 3 Sau khi đã hoàn thành, nhấn **STOP**.
- 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 > Có**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào thiết bị của bạn.

### Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
- 3 Chọn bài luyện tập.

Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện sức bền, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.
- 4 Chọn **Xem** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).

**MEO:** Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn **START** để xem hình động của bước luyện tập đã chọn, nếu khả dụng.
- 5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ đã cài đặt.
- 7 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.

**MEO:** 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.
- 8 Nhấn **LAP** để hoàn tất hiệp và động tác để chuyển sang bài tập tiếp theo, nếu khả dụng.

Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.
- 9 Nếu cần, nhấn **DOWN** và chỉnh sửa số lần lặp.

**MEO:** Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này.
- 10 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 11 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn thành hoạt động của bạn.
- 12 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **START** để dừng bộ hẹn giờ đã cài đặt.

### 13 Chọn Lưu.

### Sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà ANT+ tương thích, bạn phải gắn xe đạp của bạn lên máy luyện tập đó và ghép đôi nó với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

Bạn có thể sử dụng thiết bị với máy luyện tập trong nhà để mô phỏng lực cản trong khi đi theo hành trình, hoạt động hoặc bài luyện tập.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Đạp xe trong nhà**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Tùy chọn máy luyện tập thông minh**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
  - Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 48*).
  - Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Luyện tập, trang 41*).
  - Chọn **Đặt công suất** để thiết lập giá trị công suất mục tiêu.
  - Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
  - Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên thông tin độ cao trong hành trình hoặc đường đi.

### Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Descent được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 13*).

### Xem thông tin thủy triều

#### CẢNH BÁO

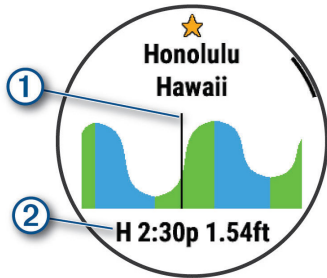
Thông tin về thủy triều chỉ dành cho mục đích tham khảo. Bạn có trách nhiệm chú ý đến tất cả các hướng dẫn liên quan đến biển được đăng tải, luôn nhận thức được môi trường xung quanh bạn và sử dụng phán đoán an toàn trong, trên và xung quanh mặt nước mọi lúc. Nếu không lưu ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Bạn có thể xem thông tin về trạm thủy triều, bao gồm cả chiều cao thủy triều và thời điểm xuất hiện các đợt thủy triều cao và thấp tiếp theo.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thủy triều**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để sử dụng vị trí hiện tại của bạn khi bạn ở gần trạm thủy triều, chọn **Tim kiếm > Vị trí hiện tại**.

- Để chọn một địa điểm trên bản đồ, chọn **Tìm kiếm > Sử dụng bản đồ**.
- Để nhập tên thành phố, chọn **Tìm kiếm > Tìm kiếm thành phố**.
- Để chọn một địa điểm đã lưu, chọn **Tìm kiếm > Địa điểm đã lưu**.
- Để nhập tọa độ điểm, chọn **Tìm kiếm > Tọa độ**.

Biểu đồ thủy triều trong 24 giờ xuất hiện cho ngày hiện tại với độ cao thủy triều hiện tại ① và thông tin về lần thủy triều tiếp theo ②.



- 4 Nhấn **DOWN** để xem thông tin thủy triều cho những ngày sắp tới.
- 5 Nhấn **START**, và chọn **Vị trí ngôi sao** để lưu trạng thái thủy triều (tùy chọn).

**LƯU Ý:** Tùy thuộc vào vị trí GPS của bạn, thông tin thủy triều được tổng hợp từ dữ liệu được cung cấp bởi *Cục Thời tiết Trung ương Đài Loan* ở Đài Loan, *Cơ quan Khí tượng Nhật Bản* ở Nhật Bản, *Trung tâm Thông tin Dữ liệu Hàng hải Quốc gia* (thông qua QWeather) ở Trung Quốc, *Cơ quan Hải dương học và Thủy văn Hàn Quốc* ở Hàn Quốc, và *World Weather Online* ở các nơi khác trên thế giới.

## Chạy đường đua

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

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

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

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

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

## Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi chỉ báo trạng thái GPS chuyển sang màu xanh lá cây trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, chạy tối thiểu 4 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 hoạt động chạy đường dài

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy đường dài**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu chạy.
- 5 Nhấn **LAP** để ghi lại vòng hoạt động và bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi.  
**LƯU Ý:** Bạn có thể định cấu hình thiết lập phím LAP để ghi lại vòng hoạt động và bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ, chỉ bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ hoặc chỉ ghi lại vòng hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 52*).
- 6 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** để tiếp tục hoạt động.
- 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**.

## Xem các lượt trượt tuyết

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Xem hoạt động**.
- 4 Nhấn **UP** và **DOWN** để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.

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

## Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi

Hoạt động trượt tuyết ngược dòng cho phép bạn chuyển đổi thủ công giữa chế độ theo dõi leo núi và đi xuống để bạn có thể theo dõi chính xác số liệu thống kê của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Trượt tuyết trên núi**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Nếu bạn bắt đầu hoạt động là di chuyển lên, chọn **Lên**.
  - Nếu bạn bắt đầu hoạt động là di chuyển xuống, chọn **Xuống**.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nhấn **LAP** để chuyển đổi giữa chế độ theo dõi lên dốc hoặc xuống dốc.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **START** để dừng bộ hẹn giờ.
- 7 Chọn **Lưu**.

## Dữ liệu về lực trượt tuyết băng đồng

Bạn có thể sử dụng thiết bị Descent tương thích của mình được kết nối với phụ kiện HRM-Pro để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hiệu suất trượt tuyết băng đồng của bạn.

**LƯU Ý:** Phụ kiện HRM-Pro phải được ghép nối với thiết bị Descent bằng công nghệ ANT.

Công suất là lực bạn tạo ra khi trượt tuyết. Lực sinh ra được đo bằng watt. Các yếu tố ảnh hưởng đến lực bao gồm tốc độ, thay đổi độ cao, gió và điều kiện tuyết. Bạn có thể sử dụng công sinh ra để đo lường và cải thiện hiệu suất trượt tuyết của mình.

**LƯU Ý:** Giá trị lực trượt tuyết thường thấp hơn giá trị lực đạp xe. Điều này là bình thường và xảy ra vì con người trượt tuyết kém hiệu quả hơn so với đạp xe. Thông thường các giá trị lực trượt tuyết thấp hơn 30 đến 40% so với giá trị lực đạp xe ở cùng cường độ luyện tập.

## Nhảy dù

### CẢNH BÁO

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

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

## Multisport

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

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

## Luyện tập ba môn phối hợp

Khi tham gia ba môn phối hợp, bạn có thể sử dụng hoạt động ba môn phối hợp để nhanh chóng chuyển sang từng phân đoạn môn thể thao, bấm thời gian từng phân đoạn, và để lưu hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Triathlon**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn **LAP** lúc bắt đầu và kết thúc mỗi lần chuyển đổi.

Tính năng chuyển tiếp có thể được mở hoặc tắt cho các cài đặt hoạt động ba môn phối hợp.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

## Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thêm > Multisport**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.

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

## Bơi lội

### Thuật ngữ về bơi lội

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

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

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

**Swolf:** 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 sai 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.

**Tốc độ bơi tới hạn (CSS):** CSS là tốc độ trên lý thuyết mà bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Bạn có thể sử dụng CSS của mình để hướng.

### 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 54*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập ( <i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 17</i> )

### Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.

Lần tiếp theo khi bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ **MENU**, chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.

- Nhấn **LAP** để ghi lại thời gian nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ bơi.

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

- Nhấn **LAP** để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.

### Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi

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

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

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

### Nghỉ tự động

Tính năng nghỉ tự động chỉ khả dụng cho bơi hồ. Thiết bị của bạn sẽ tự động phát hiện khi bạn nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ hơn 15 giây, thiết bị sẽ tự động tạo ra khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi lại, thiết bị sẽ tự động khởi động một khoảng thời gian bơi mới. Bạn có thể bật tính năng nghỉ ngơi tự động trong tùy chọn hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 52*).

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

Nếu bạn không muốn sử dụng tính năng nghỉ tự động, bạn có thể chọn **LAP** để đánh dấu thủ công việc bắt đầu và kết thúc cho mỗi khoảng thời gian nghỉ.

### Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

- 1 Trong hoạt động bơi ở hồ bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình nhật ký luyện tập.
- 2 Nhấn **LAP** để bắt đầu bộ hẹn giờ luyện tập.
- 3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, nhấn **LAP**.  
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 khác, nhấn **LAP**.
  - Để bắt đầu lượt bơi, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để quay về màn hình luyện tập bơi.

### Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay khi bơi

Cảm biến nhịp tim cổ tay được bật mặc định đối với các hoạt động bơi lội. Thiết bị cũng tương thích với phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Pro. Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.  
**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).
- 2 Chọn **Tùy chọn nhịp tim > Khi bơi > Tắt**.

### Golf

#### Chơi Golf

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

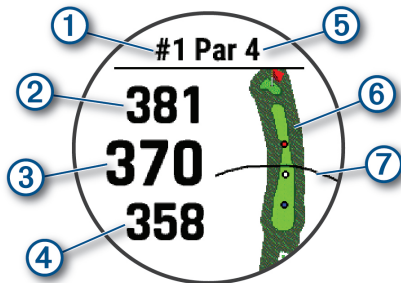


- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Nếu cần, cài đặt khoảng cách lái xe.
- 6 Chọn **Có** để ghi điểm số.
- 7 Chọn một vị trí tee box.
- 8 Sau khi hoàn tất vòng của bạn, nhấn **START** và chọn **Kết thúc vòng**.

### Thông tin về lỗ

Thiết bị hiển thị lỗ golf hiện tại bạn đang chơi, và tự động chuyển khi bạn di chuyển đến một lỗ golf mới.

**LƯU Ý:** Vì vị trí ghim định vị thay đổi, thiết bị tính toán khoảng cách đến phía trước, giữa và sau đồi quả, tuy nhiên, không tính vị trí ghim định vị thực tế.

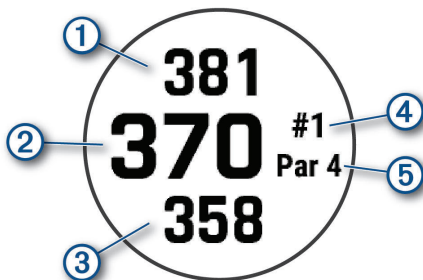


①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến giữa vùng green
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Số gậy chuẩn cho lỗ
⑥	Bản đồ vùng green
⑦	Khoảng cách gậy driver từ khu phát bóng

### Chế độ số lớn

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

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



①	Khoảng cách đến phía sau vùng green
②	Khoảng cách đến giữa vùng green hoặc vị trí ghim được chọn.
③	Khoảng cách đến phía trước vùng green
④	Số lỗ hiện tại
⑤	Điểm Par cho lỗ hiện tại

### Đo khoảng cách với Mục tiêu bằng nút

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

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

### Thay đổi lỗ

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

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

### Thay đổi vùng green

Nếu bạn đang chơi ở lỗ có hơn một vùng green, bạn có thể thay đổi vùng green.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thay đổi vùng Green**.
- 3 Chọn khoảng cách đến vùng green.

### Di chuyển cờ

Bạn có thể nhìn gần hơn tại vùng green và di chuyển vị trí ghim định vị.

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

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

### Đo cú đánh

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

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

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

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

Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.

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

- 3 Nhấn **DOWN**.
- 4 Chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả khoảng cách cú đánh đã ghi.

## Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

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

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

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

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

### Lưu Mục tiêu tùy chỉnh

Trong khi chơi một vòng, bạn có thể lưu tối đa năm mục tiêu tùy chỉnh trên mỗi lỗ. Việc lưu mục tiêu rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến những mục tiêu này từ màn hình hiển thị lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong (*Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong, trang 19*).

- 1 Đứng gần mục tiêu bạn muốn lưu.

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

- 2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 3 Chọn **Mục tiêu tùy chỉnh**.
- 4 Chọn loại mục tiêu.

## Xem số liệu thống kê gậy

Trước khi bạn có thể xem số liệu thống kê gậy, như thồn tin khoảng cách và độ chính xác, bạn phải kết nối thiết bị với cảm biến gậy golf Approach CT10 (*Cảm biến gậy, trang 66*), hoặc bật thiết lập Nhắc nhở gậy.

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thống kê gậy**.
- 3 Chọn gậy.

## Ghi điểm

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

Tổng điểm được cập nhật.

### Cập nhật điểm số

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

## Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng

để lưu giữ điểm số.

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

## Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 19*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

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

## Đặt điểm chấp của bạn

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **Ghi điểm chấp**.
- 4 Chọn tùy chọn cho điểm chấp:
  - Để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của bạn, chọn **Điểm chấp nội bộ**.
  - Để nhập chỉ số điểm chấp của người chơi và xếp hạng độ dốc của sân để tính điểm chấp ở sân của bạn, chọn **Chỉ số/Độ dốc**.
- 5 Đặt điểm chấp của bạn.

## Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

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

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

## Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 19*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
- 2 Nhập số gậy đã thực hiện và nhấn **START**.
- 3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.

**LƯU Ý:** Số cú đánh nhẹ chỉ được sử dụng để theo dõi thông kê và không giúp tăng điểm của bạn.

- 4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:

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

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

5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

## TruSwing

Thiết bị tương thích với cảm biến TruSwing. Bạn có thể sử dụng ứng dụng TruSwing trên đồng hồ để xem chỉ số cú xoay người được ghi lại từ cảm biến TruSwing. Xem Hướng dẫn sử dụng Cảm biến TruSwing để biết thêm chi tiết [Garmin.com/manuals/truswing](https://Garmin.com/manuals/truswing).

## Sử dụng Đồng hồ đo hành trình Golf

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




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

## Xem khoảng cách PlaysLike

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **MENU**.
- 2 Chọn thiết lập hoạt động.
- 3 Chọn **PlaysLike**.

Biểu tượng xuất hiện bên cạnh mỗi khoảng cách.

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

## Xem hướng đến ghim định vị

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

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

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

## Thể thao leo núi

### Ghi lại hoạt động Leo núi trong nhà

Bạn có thể ghi lại lộ trình trong suốt hoạt động leo núi trong nhà. Lộ trình là con đường leo núi dọc theo bức tường đá trong nhà.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Leo trong nhà**.
- 3 Chọn **Có** để ghi lại thông kê lộ trình.
- 4 Chọn hệ thống phân cấp.

**LƯU Ý:** Lần tới khi bạn bắt đầu hoạt động leo núi trong nhà, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ **MENU**, chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống phân cấp** để thay đổi hệ thống.

- 5 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 6 Nhấn **START**.
- 7 Chọn lộ trình đầu tiên.

**LƯU Ý:** Khi bộ hẹn giờ lộ trình hoạt động, thiết bị tự động khóa các nút nhằm ngăn chặn việc vô tình nhấn trúng. Bạn có thể giữ bất kỳ nút nào để mở khóa đồng hồ.

- 8 Khi bạn hoàn tất lộ trình, leo xuống mặt đất.

Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi tự động khởi động khi bạn ở mặt đất.

**LƯU Ý:** Nếu cần, bạn có thể nhấn **LAP** để hoàn tất lộ trình.

- 9 Chọn một tùy chọn:
  - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Hoàn tất**.
  - Để lưu lộ trình không thành công, chọn **Đã nỗ lực**.
  - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
- 10 Nhập số lần ngã đối với lộ trình.
- 11 Khi bạn nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** và bắt đầu lộ trình tiếp theo.
- 12 Lặp lại quá trình này đối với mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động hoàn tất.
- 13 Nhấn **STOP**.
- 14 Chọn **Lưu**.

### Ghi lại hoạt động Leo khối đá

Bạn có thể ghi lại lộ trình trong suốt hoạt động leo khối đá. Lộ trình là con đường leo dọc theo một tảng đá hoặc thành đá nhỏ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Khối đá**.
- 3 Chọn hệ thống phân cấp.

**LƯU Ý:** Lần tới khi bạn bắt đầu hoạt động leo khối đá, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ **MENU**, chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống phân cấp** để thay đổi hệ thống.

- 4 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
- 6 Chọn lộ trình đầu tiên.

- 7 Nhấn **LAP** để kết thúc lộ trình.
- 8 Chọn một tùy chọn:
  - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Hoàn tất**.
  - Để lưu lộ trình không thành công, chọn **Đã nỗ lực**.
  - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
 Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 9 Khi bạn nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** và bắt đầu lộ trình tiếp theo.
- 10 Lặp lại quá trình này đối với mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động hoàn tất.
- 11 Sau khi hoàn tất lộ trình cuối, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ lộ trình.
- 12 Chọn **Lưu**.

## Bắt đầu một cuộc thám hiểm

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

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

## Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thám hiểm**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Ghi lại lượt**.
- 6 Chọn một tùy chọn.

## Ghi lại điểm theo dõi thủ công

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

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

## Xem các điểm theo dõi

- 1 Trong suốt hành trình, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để

xem trang bản đồ.

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

## Tính năng kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng đối với thiết bị Descent khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ Bluetooth. Một số tính năng yêu cầu cài đặt ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh đã kết nối. Truy cập [Garmin.com.vn/products/apps](https://Garmin.com.vn/products/apps) để biết thêm chi tiết. Một số tính năng cũng khả dụng khi kết nối thiết bị với mạng không dây.

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

**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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

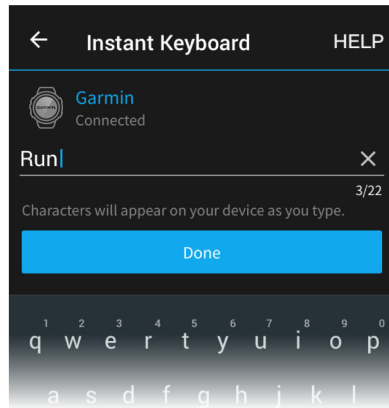
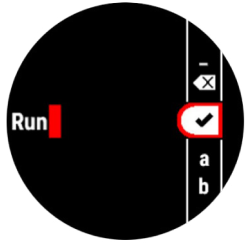
## Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

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

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

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

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



## Kích hoạt thông báo Bluetooth

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Khi không hoạt động**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Riêng tư**.
- 10 Chọn Tùy chọn bảo mật
- 11 Chọn **Thời gian chờ**.
- 12 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.
- 13 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.



## Xem thông báo

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

thông minh đã được kể nối, thiết bị Descent sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn .
- LƯU Ý:** Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn **Trả lời** và chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

## Trả lời một Tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên thiết bị Descent, 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 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 của bạn gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

## Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị Descent MK2i.


Chọn một tùy chọn:

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

## Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

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

Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

## Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh

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


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

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

## Định vị thiết bị di động bị mất

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị thiết bị di động bị mất được ghép đôi sử dụng công nghệ Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi.

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

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

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

- 3 Nhấn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

## Ứng dụng Garmin Dive

Ứng dụng Garmin Dive cho phép bạn tải lên nhật ký lặn của mình từ thiết bị Garmin tương thích. Bạn có thể thêm thông tin chi tiết hơn về các lần lặn của mình, bao gồm điều kiện môi trường, ảnh, ghi chú và bạn cùng lặn. Bạn có thể sử dụng bản đồ để duyệt các vị trí lặn mới, đồng thời xem chi tiết vị trí và ảnh được chia sẻ bởi những người dùng khác.

Ứng dụng Garmin Dive đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Dive từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của bạn.

## Garmin Connect

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

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi bạn ghép đôi thiết bị với điện thoại thông qua ứng dụng Garmin Connect. Bạn cũng có thể thiết lập một tài khoản khi cài đặt ứng dụng Garmin Express (*Garmin*

*com.vn/express*).

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

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

**LƯU Ý:** Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi thiết bị với một cảm biến không dây tùy chọn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).



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

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

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

## Cập nhật phần mềm bằng ứng dụng Smartphone

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Dive và Garmin Connect để cập nhật phần mềm thiết bị.

Đồng bộ hóa thiết bị với một trong các ứng dụng (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 24*).

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

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

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 24*).

- 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 Ngắt kết nối thiết bị với máy tính.  
Thiết bị sẽ thông báo đến bạn để cập nhật phần mềm.
- 3 Chọn một tùy chọn.


### Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

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

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

### Đồng bộ hóa dữ liệu 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 59*).

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

## Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 42,000 sân có bảng xếp hạng mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của bạn.

## Garmin Explore

Trang web và ứng dụng di động Garmin Explore cho phép bạn lên kế hoạch cho các chuyến đi và sử dụng

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

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hoặc có thể truy cập [explore.Garmin.com](http://explore.Garmin.com).

## Tính năng an toàn và theo dõi

### CHÚ Ý

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

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

### LƯU Ý

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

Để biết thêm thông tin về phát hiện và hỗ trợ sự cố, truy cập [Garmin.com.vn/about-gps](http://Garmin.com.vn/about-gps).

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

**Phát hiện sự cố:** Khi thiết bị Descent phát hiện sự cố trong khi đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài trời, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS 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.

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

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

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

### Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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



- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Phát hiện & Hỗ trợ**

## **sự cố > Thêm liên hệ khẩn cấp.**

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## **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 24*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 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 Descent của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 24*).

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.

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

Khi thiết bị Descent phát hiện sự cố khi bật GPS, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động có tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp của bạn. Một tin nhắn xuất hiện cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây. Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược hoàn tất để hủy tin nhắn.

## **Yêu cầu hỗ trợ**

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 24*).

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

Màn hình đếm ngược xuất hiện

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

## **Bắt đầu phiên GroupTrack**

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

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

- 1 Ra ngoài, và bật thiết bị Descent.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Descent (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).
- 3 Trên thiết bị Descent, giữ **MENU**, và chọn **An toàn**

**& Theo dõi > GroupTrack > Hiện thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.

- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Chọn **Đối tượng hiển thị > Tất cả kết nối**.
- 6 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 7 Trên thiết bị Descent, bắt đầu một hoạt động.
- 8 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.

**MẸO:** Từ bản đồ, bạn có thể giữ **MENU** và chọn **Kết nối gần đây** để xem thông tin quãng đường, hướng và nhịp độ hoặc tốc độ của các kết nối khác trong phiên GroupTrack.

## **Mẹo cho phiên GroupTrack**

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

- Bắt đầu hoạt động bên ngoài sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị Descent với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.
- Đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 25 dặm).
- Trong suốt phiên GroupTrack, cuộn bản đồ để xem các kết nối của bạn (*Thêm bản đồ vào hoạt động, trang 54*).

## **Thiết lập GroupTrack**

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

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

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

## **Tính năng kết nối Wi-Fi®**

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

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

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

**Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng:** Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện



kỹ năng trên trang Garmin Connect. Lần sau thiết bị của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

## Kết nối mạng Wi-Fi

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.  
Thiết bị hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi ở gần.
- 3 Chọn một mạng.
- 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

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

## Tính năng Connect IQ

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

**LƯU Ý:** Để an toàn, các tính năng Kết nối IQ không có sẵn khi đang lặn. Điều này đảm bảo rằng tất cả các khả năng lặn hoạt động như đã được thiết kế.

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

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

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

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

## Tải xuống tính năng Connect IQ

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

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

## Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [apps.Garmin.com/vi-VN](https://apps.Garmin.com/vi-VN), và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.



- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Garmin Pay

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 của bạn


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

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

### Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

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



Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một cửa hàng tham gia.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn nhập mã sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mã trong ứng dụng di động Garmin Connect.  
Thẻ thanh toán được sử dụng gần đây nhất xuất hiện.
- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví điện tử Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán.  
Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.
- 6 Nếu cần, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để thực hiện giao dịch.

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

### Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

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




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

tiến hành thanh toán.

## Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

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

## Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

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

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

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

## Nhạc

Bạn có thể tải nội dung âm thanh xuống thiết bị của mình để có thể nghe khi không có điện thoại thông minh ở gần. Ứng dụng Garmin Connect và ứng dụng Garmin Express cho phép bạn tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba hoặc máy tính của bạn.

Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh hoặc phát nhạc được lưu trữ trên thiết bị. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trữ trên thiết bị, bạn phải kết nối tai nghe với công nghệ Bluetooth.



## Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

### 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.

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

bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 26*).

- 1 Giữ **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống thiết bị của bạn.
- 6 Nếu cần, chọn **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 thiết bị với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

## Tải nội dung âm thanh từ Spotify®

Trước khi tải nội dung âm thanh từ Spotify, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 26*).

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

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

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

## Thay đổi Nhà cung cấp nhạc

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

## Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba


- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt, và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để gỡ cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba khỏi thiết bị của bạn.


## Tải nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến thiết bị, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn ([Garmin.com.vn/express](http://Garmin.com.vn/express)).





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





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

## Nghe nhạc

- 1 Giữ **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Kết nối tai nghe với Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 28*).
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn một tùy chọn:
  - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 28*).
  - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh, chọn **Điều khiển điện thoại**.
  - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.
- 5 Chọn  để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

## Điều khiển phát lại nhạc

	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba.
	Chọn để duyệt tập tin âm thanh và danh sách cho nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tập âm thanh hiện tại.

	Chọn để bỏ qua tập âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tập âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tập âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tập âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

## Kết nối tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải về thiết bị Descent, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

## Thay đổi Chế độ âm thanh

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

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

## Tính năng nhịp tim

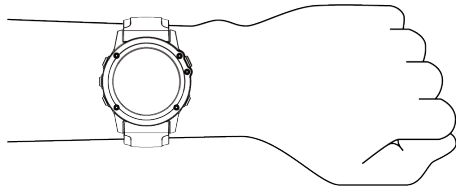
Thiết bị Descent có cảm biến nhịp tim cổ tay và thiết bị cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

## Nhịp tim được đo ở cổ tay

### Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

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



**LƯU Ý:** Trong khi lặn, thiết bị phải được tiếp xúc với da của bạn, và không được chạm vào các thiết bị khác đeo ở cổ tay.

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

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim bất thường, trang 29* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 39* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).
- Để biết thêm thông tin về hao mòn và chăm sóc thiết bị, truy cập [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

### Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim bất thường

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

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

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

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

### Xem công cụ nhịp tim

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).

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

### Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

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

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.

- 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

- 3 Nhấn **START**.

Thiết bị Descent bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim và ❤️ xuất hiện.

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

**LƯU Ý:** Hướng dẫn ghép đôi khác nhau đối với từng thiết bị tương thích với Garmin. Vui lòng xem hướng dẫn sử dụng.

**MẸO:** Để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, nhấn **STOP** từ màn hình phát truyền.

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

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

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

**LƯU Ý:** Truyền dữ liệu nhịp tim không có sẵn cho các hoạt động lặn.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **MENU**.

- 2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.

- 3 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

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

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

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

**LƯU Ý:** Hướng dẫn ghép đôi khác nhau đối với từng thiết bị tương thích với Garmin. Vui lòng xem hướng dẫn sử dụng.

**MẸO:** Để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, dừng hoạt động (*Dừng một hoạt động, trang 13*).

### Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

#### ⚠️ CHÚ Ý

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ công cụ nhịp tim, giữ **MENU**.

- 2 Chọn **Tùy chọn nhịp tim > Cảnh báo nhịp tim bất**

thường.

3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.

4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

### Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

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

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

1 Từ công cụ nhịp tim, giữ **MENU**.

2 Chọn **Tùy chọn nhịp tim > Trạng thái > Tắt**.

### Trạng thái chạy bộ

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

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

**Guồng chân:** Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiện thị tổng số bước (kết hợp bên trái và phải).

**Dao động dọc:** Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiện thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.

### Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

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

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

Truy cập [Garmin.com.vn/minisite/running-science/](http://Garmin.com.vn/minisite/running-science/) để biết thông tin về trạng thái chạy bộ. 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	Phạm vi thời gian tiếp đất
Tím	> 95	> 183 spm	< 218 ms
Xanh dương	70 - 95	174 - 183 spm	218 - 248 ms
Xanh lá	30 - 69	164 - 173 spm	249 - 277 ms
Cam	5 - 29	153 - 163 spm	278 - 308 ms
Đỏ	< 5	< 153 spm	> 308 ms

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

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

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

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

**Tỷ lệ 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

Trước khi có thể xem trạng thái chạy bộ, bạn phải đeo phụ kiện trạng thái chạy bộ, như phụ kiện HRM-Pro, và ghép đôi với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới**.

6 Chọn màn hình dữ liệu trạng thái chạy bộ.

**LƯU Ý:** Màn hình trạng thái chạy bộ không khả dụng với mọi hoạt động.

7 Bắt đầu chạy (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để mở màn hình trạng thái chạy bộ để xem số liệu của bạn.

## Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

Vùng màu	Đỏ	Cam	Xanh lá	Cam	Đỏ
Sự cân bằng	Kém	Khá	Tốt	Khá	Kém
Phần trăm của người chạy khác	5%	25%	40%	25%	5%
Mức cân bằng thời gian tiếp đất:	> 52,2% Trái	50,8 - 52,2% Trái	50,7% Trái - 50,7% Phải	50,8 - 52,2% Phải	> 52,2% Phải

Trong khi phát triển và kiểm tra trạng thái chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa việc chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chênh lệch xa hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng.

Bạn có thể xem ứng dụng đo màu hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu trạng thái chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.


## Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

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

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
Tím	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
Xanh dương	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1 - 7,4%	6,5 - 8,3%
Xanh lá	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0 - 10,9 cm	7,5 - 8,6%	8,4 - 10,0%
Cam	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0 - 13,0 cm	8,7 - 10,1%	10,1 - 11,9%
Đỏ	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

## Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái Chạy bộ

Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đảm bảo rằng bạn có phụ kiện trạng thái chạy bộ như phụ kiện HRM-Pro.  
Các phụ kiện trạng thái chạy bộ có  ở phía trước các mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện hỗ trợ chạy bộ với thiết bị Descent theo hướng dẫn.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện HRM-Pro, ghép đôi phụ kiện với thiết bị Descent bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ Bluetooth.
- Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn mang phụ kiện đúng cách.

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

## Đo lường hiệu suất

Đo lường hiệu suất là những ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động luyện tập và hiệu suất đua xe của bạn. Việc đo lường này yêu cầu có một số hoạt động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc nhịp tim ở ngực tương thích. Đo lường hiệu suất đi xe đạp đòi hỏi phải có một thiết bị theo dõi nhịp tim

và một dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology](http://Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology).

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

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

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

**Trạng thái hiệu suất:** Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ

liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn.

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

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

### Tắt thông báo hiệu suất

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Số liệu sinh lý học > Điều kiện hiệu suất**.

### Tự động phát hiện số đo hiệu suất

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

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

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

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

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và chỉ số hiệu suất từ các thiết bị Garmin khác với thiết bị Descent bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Thao tác này cho phép thiết bị của bạn phản ánh chính xác hơn trạng thái tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ, bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên thiết bị Descent của bạn.

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

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

### Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có

thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Thiết bị Descent yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa. Thiết bị phân chia ước tính VO2 tối đa dành cho chạy bộ và đạp xe. Bạn có thể kết nối thiết bị với dụng cụ đo công suất tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa khi đạp xe.

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



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi FirstBeat. Phân tích VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 76*), và truy cập [www.CooperInstitute.org](http://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 thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 39*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 39*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ (*Tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa, trang 33*).

- 1 Chạy ngoài trời ít nhất trong 10 phút.
- 2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

**MẸO:** Bạn có thể chọn **START** để xem thông tin bổ

sung.

### Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc cảm biến nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được ghép đôi với thiết bị Descent (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*). Nếu bạn đang dùng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và ghép đôi với thiết bị của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 39*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 39*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

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

**MẸO:** Bạn có thể chọn **START** để xem thông tin bổ sung.

### Tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa

Bạn có thể tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa đối với các hoạt động chạy đường dài hoặc đường mòn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 32*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 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 39*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 39*).

Thiết bị của bạn sử dụng VO2 tối đa ước tính (*Ước tính VO2 tối đa, trang 32*) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Thiết bị sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

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

*suất, trang 32*).

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

**LƯU Ý:** Dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

### Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tập luyện tập, trang 37*). 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 có tác động mang lợi ích cao đối với khả năng yếm khí và mang đến Hiệu quả luyện tập yếm khí được cải thiện.

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

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.



Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của 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 Technologies Ltd. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Mức độ căng thẳng là kết quả kiểm tra trong 3 phút được thực hiện trong khi bạn đứng yên, khi đó thiết bị Descent phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định tổng mức độ căng thẳng của bạn. Luyện tập, ngủ, dinh dưỡng và tổng mức độ căng thẳng trong cuộc sống đều ảnh hưởng đến hoạt động chạy bộ. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể đã sẵn sàng cho lần luyện tập yoga hoặc chạy bộ nặng hay chưa.

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

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể xem mức độ căng thẳng dựa trên sự thay đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

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

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

### Điều kiện hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn.

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sáng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình

dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

**LƯU Ý:** Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với cảm biến nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 32*).

### Xem trạng thái hiệu suất của bạn

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

- 1 Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.  
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

### Ngưỡng lactate

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

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 39*).

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

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

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

**MẸO:** Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với cảm biến

theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác. Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactate, hãy thử hạ thấp giá trị nhịp tim tối đa của bạn bằng phương pháp thủ công.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.  
Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kiểm tra ngưỡng lactate**.
- 5 Bắt đầu đồng hồ bấm giờ, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị khoảng thời gian, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại của mỗi bước. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, dừng đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.

Nếu đây là ước tính ngưỡng lactate đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactate của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactate bổ sung, thiết bị nhắc nhở bạn chấp nhận hoặc từ chối ước tính.

## Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 33*).

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

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilôgam, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.

Tím	Tuyệt vời
Xanh dương	Giỏi
Xanh lá	Tốt
Cam	Khá
Đỏ	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 76*).

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

## Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 33*).

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > FTP Guided Test**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị khoảng thời gian, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại của mỗi bước. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, phải hoàn toàn thả lỏng cơ thể, dừng bộ hẹn giờ và lưu lại hoạt động.

FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilôgam, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.

- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Chấp nhận** để lưu FTP mới.
  - Chọn **Từ chối** để giữ FTP hiện tại.

## Trạng thái luyện tập

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

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology](http://Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology).



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

**Trạng thái luyện tập:** Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến thể lực và hiệu suất

của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về tải luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

**VO2 tối đa:** VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Khi bạn thích nghi với môi trường nóng hơn hoặc độ cao cao hơn, thiết bị sẽ điều chỉnh lượng oxy hấp thụ tối đa theo nhiệt độ và độ cao.

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

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

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

## Mức tình trạng tập luyện

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất hai số đo VO2 tối đa mỗi tuần. VO2 tối đa ước tính của bạn được cập nhật sau khi chạy hoặc đạp xe ngoài trời trong đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút. Các hoạt động chạy đường mòn và chạy trong nhà không tạo ra VO2 tối đa ước tính để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa đối với các hoạt động chạy đường dài và chạy đường mòn nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Tắt tính năng ghi lại VO2 tối đa, trang 33*).

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

- Ít nhất hai lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một đồng hồ điện năng và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.  
Sau khi sử dụng thiết bị trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.
- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 32*).

## Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ

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

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

## Tải luyện tập

Tải luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong

7 ngày qua. Đây là tổng đo lường EPOC trong 7 ngày qua. Ứng dụng đo cho biết cường độ hiện tại của bạn là thấp, cao, hay nằm trong phạm vi tối ưu để duy trì hoặc cải thiện mức độ luyện tập. Phạm vi tối ưu được xác định dựa trên từng mức độ luyện tập và lịch sử luyện tập. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

## Trọng tâm tải luyện tập

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 39*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 39*).

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 công cụ trạng thái luyện tập và chọn **START** để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

## Nhịp tim phục hồi

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

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

## Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 38*).

## Xem công cụ năng lượng cơ thể

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

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).

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

- 3 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ kết hợp giữ 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 xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.

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

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

## Nồng độ oxy trong máu

Thiết bị Descent có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn.

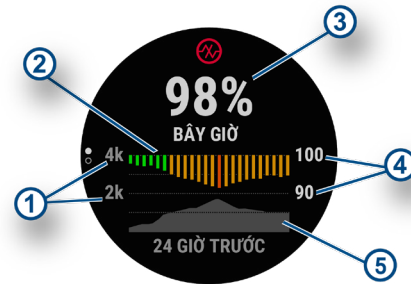
Biết được độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể của bạn thích nghi với độ cao cho môn thể thao và thám hiểm núi cao như thế nào.

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy theo phương pháp thủ công bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 38*). Bạn cũng có thể bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày (*Bật chỉ số đo nồng độ oxy cả ngày, trang 38*). Khi bạn vẫn đứng yên, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và chiều cao của bạn. Đặc trưng chiều cao thể hiện các chỉ số oxy bão hòa trong máu của bạn đang thay đổi như thế nào, liên quan đến chiều cao của bạn.

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

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi

hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).



- |   |  |
|---|--|
| ① | Thang đo độ cao.   |
| ② | Biểu đồ các chỉ số độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua. |
| ③ | Chỉ số bão hòa oxy gần đây nhất của bạn.                               |
| ④ | Tỷ lệ phần trăm độ bão hòa Oxy.  |
| ⑤ | Biểu đồ các chỉ số 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 đo nồng độ oxy trong máu. Công cụ hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua

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

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ và bắt đầu đọc chỉ số đo oxy xung.
- 3 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 thiết bị ở vị trí tim khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

## Bật chỉ số đo nồng độ oxy cả ngày

- 1 Từ tiện ích đo nồng độ oxy, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ 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 tuổi thọ của pin.

## Tắt chỉ số đo nồng độ oxy tự động

- 1 Từ tiện ích đo nồng độ oxy, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ Pulse Ox > Cả ngày**.  
Thiết bị bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy khi bạn xem công cụ đo nồng độ oxy.

## Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

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

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

- 1 Từ tiện ích đo nồng độ oxy, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Chế độ Pulse Ox > Khi ngủ**.

## 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 thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị gần xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa thiết bị bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

## Luyện tập

### Thiết lập hồ sơ người dùng

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

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

### Mục tiêu sức khỏe

Biết được vùng nhịp tim có thể giúp bạn đo và cải thiện sức khỏe bằng cách hiệu 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 40*) để xác định vùng

nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

### Đối với vùng nhịp tim

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

### Thiết lập vùng nhịp tim

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.  
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 32*).
- 4 Chọn **LTHR > Nhập thủ công**, và nhập nhịp tim ngưỡng lactate.  
Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactate (*Ngưỡng lactate, trang 34*).  
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 32*).
- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.  
Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
- 6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
  - Chọn **%Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
  - Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
  - Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng

lactate.

- 8 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 9 Chọn **Thêm nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 10 Lặp lại bước để thêm các vùng nhịp tim cho môn thể thao (tùy chọn).

### Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

### Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50 - 60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60 - 70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70 - 80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80 - 90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90 - 100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

### Thiết lập vùng lực

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

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

### Theo dõi hoạt động

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (**Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 39**).
- 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.

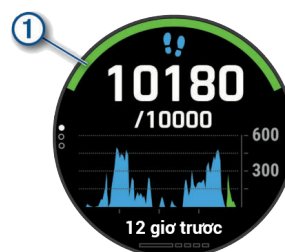
gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

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

### Mục tiêu tự động

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



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

### Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, "Hãy di chuyển!" và

thanh đồ xuất hiện. Các đoạn đường bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 63*).

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

## Theo dõi giấc ngủ

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

**LƯU Ý:** Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 41*).

## Sử dụng tính năng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
  - 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 24*).
- 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 thiết bị Descent (*Công cụ, trang 57*).

## Sử dụng chế độ không làm phiền

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể kích hoạt chế độ Trong khi ngủ trong thiết lập Hệ thống để tự động bật chế độ không làm phiền trong suốt giờ ngủ thông thường của bạn (*Thiết lập hệ thống, trang 63*).

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn 

## Thời gian luyện tập theo cường độ

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

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng

tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

## Đạt được số phút tập luyện tích cực

Thiết bị Descent tính toán số phút vận động bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu tắt nhịp tim, thiết bị sẽ tính toán cường độ hoạt động vừa phải bằng cách phân tích số bước đi mỗi phút của bạn.

- Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- Đeo thiết bị 24/7 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

## Garmin Move IQ

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

## Thiết lập theo dõi hoạt động

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

**Trạng thái:** Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

**Cảnh báo di chuyển:** Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 63*).

**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.

**Chế độ đo nồng độ Oxy trong máu:** Cài đặt thiết bị để ghi lại các chỉ số đo oxy xung khi bạn không hoạt động trong ngày hoặc liên tục khi bạn ngủ.

## Tắt theo dõi hoạt động

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

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

## Luyện tập

Bạn có thể tạo các bài tập luyện tùy chỉnh bao gồm các mục tiêu cho mỗi bước tập luyện và cho các khoảng cách, 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 nhịp độ bước trung bình.

Thiết bị bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động. Bạn có thể tạo và tìm các bài tập khác bằng Garmin Connect hoặc chọn một kế hoạch luyện tập có các bài tập tích hợp và chuyển chúng sang thiết bị của bạn.

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


### Thực hiện 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 23).

- 1 Chọn một tùy chọn:
  - Mở ứng dụng Garmin Connect.
  - Truy cập [connect.Garmin.com](#).
- 2 Chọn **Luyện tập > 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 23).



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

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể gửi bài tập đến thiết bị của mình ([Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị](#), trang 42).

### Gửi bài tập tùy chỉnh đến thiết bị

Bạn có thể gửi một bài tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect](#), trang 42).

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

### Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 5 Chọn bài luyện tập.

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

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

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

- 7 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

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

### Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi thiết bị có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa và trạng thái luyện tập ([Trạng thái luyện tập](#), trang 35).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hay **Đạp xe**.  
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
  - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
  - Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
  - Để xem trước các bước tập luyện, chọn **Các bước**.
  - Để cập nhật cài đặt mục tiêu luyện tập, chọn **Loại mục tiêu**.
  - Để tắt thông báo luyện tập sau này, chọn **Tắt nhắc nhở**.

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

### Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất 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 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hay **Đạp xe**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Đề xuất của hôm nay**.

5 Chọn **START** để bật hoặc tắt nhắc nhở.

## Theo dõi tập luyện bơi hồ

Thiết bị có thể hướng dẫn bạn qua nhiều bước trong một bài luyện tập bơi. Tạo và gửi một bài tập bơi trong bể bơi tương tự đến *Luyện tập, trang 41* và *Thực hiện bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 42*.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START** > **Bơi hồ** > **Tùy chọn** > **Luyện tập**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bài luyện tập** để thực hiện luyện tập được tải xuống từ Garmin Connect.
  - Chọn **Lịch tập luyện** để thực hiện hoặc xem luyện tập dự kiến của bạn.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi tới hạn

Giá trị Tốc độ bơi tới hạn (CSS) của bạn là kết quả của thử nghiệm dựa trên bài kiểm tra. CSS là tốc độ lý thuyết bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Tốc độ bơi tới hạn** > **Thực hiện kiểm tra tốc độ bơi tới hạn**.
- 5 Chọn **DOWN** để xem trước các bước tập luyện.
- 6 Chọn **OK**.
- 7 Nhấn **START**.
- 8 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Chỉnh sửa kết quả tốc độ bơi tới hạn

Bạn có thể chỉnh sửa thủ công hoặc nhập thời gian mới cho giá trị CSS của mình.


- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Tốc độ bơi tới hạn** > **Tốc độ bơi tới hạn**.
- 5 Nhập số phút.
- 6 Nhập số giây.

## Về lịch luyện tập

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

## Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 23*), bạn phải kết nối thiết bị Descent với thiết bị di động tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **•••**.
- 2 Chọn **Luyện tập** > **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 của bạn có kế hoạch tập luyện phù 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 chạy 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên thiết bị Descent của bạn.

## Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay


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

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ Garmin Coach.  
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, thiết bị sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.
- 2 Chọn **START**.
- 3 Chọn **DOWN** để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 4 Chọn **START** > **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Bài tập biến tốc

Bạn có thể tạo các bài luyện tập biến tốc dựa vào khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu bài tập biến tốc tùy chỉnh cho đến khi bạn tạo ra bài luyện tập biến tốc khác. Có thể sử dụng thời khoảng mở để theo dõi luyện tập và khi chạy một khoảng cách xác định.

## Tạo bài luyện tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Thời khoảng** > **Hiệu chỉnh** > **Thời khoảng** > **Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Không giới hạn**.  
**MẸO:** Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Nếu cần, chọn **Thời lượng**, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian cho luyện tập và chọn .

- 7 Nhấn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại > OK**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Không giới hạn**.
- 10 Nếu cần thiết, nhập một giá trị khoảng cách hoặc thời gian cho khoảng thời gian nghỉ ngơi, và chọn **✓**.
- 11 Nhấn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
  - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
  - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
  - Để thêm động tác thả lỏng vào bài luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

### Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn **LAP** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

### Ngừng bài tập biến tốc

- Bất cứ lúc nào, chọn **LAP** để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc lượt tập hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ hoặc lượt tập biến tốc tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các bài tập biến tốc và thời gian nghỉ ngơi, chọn **LAP** để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ hẹn giờ để thả lỏng cơ thể.
- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

### 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 đa hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao. Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phân chia và biểu 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 23*).

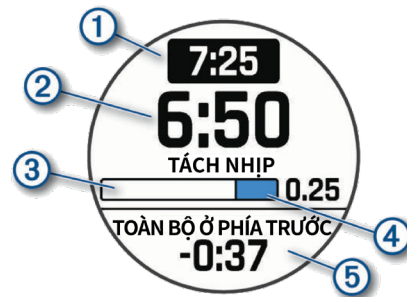
- 1 Chọn một tùy chọn:
  - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn **☰** hoặc **⋮**.
  - Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Chọn **Luyện tập > Chiến lược nhịp độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 Chọn **↶** hoặc **Gửi Tới Thiết Bị**.

### 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 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
 

**MẸO:** Bạn có thể nhấn **DOWN** và chọn **Xem phân chia** để xem trước.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu kế hoạch.
- 7 Nếu cần, chọn **Có** để đổi tên vùng.
- 8 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 trong thước phân chia
④	Khoảng cách còn lại trong thước phân chia
⑤	Tổng thời gian trước hoặc sau thời gian mục tiêu của bạn

### Dừng kế hoạch PacePro

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Dừng PacePro > Có**.
 

Thiết bị 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 (*Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị, trang 48*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ **MENU**.

- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Luyện tập > 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** và chọn **Xem phân chia** để xem trước.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu kế hoạch.
- 9 Nếu cần, chọn **Có** để đổi tên vùng.
- 10 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

## Đoạn đường

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

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

### Đoạn đường Strava

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

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập tiện ích phân đoạn trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Xem chi tiết về đoạn đường

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

### Đua trên đoạn đường

Các đoạn đường là hành trình đua ảo. Bạn có thể đua một đoạn đường và so sánh hiệu suất của bạn với các hoạt động trước đó, hiệu suất của những người khác,

các kết nối trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
 

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

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

### Thiết lập đoạn đường để tự động điều chỉnh

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Đoạn đường > Nỗ lực tự động**.

## Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động (**Bắt đầu hoạt động, trang 12**)
- 9 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

## Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 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.

### Hủy mục tiêu luyện tập

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

### Đua với hoạt động trước

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

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

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

Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

### Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong hoạt động đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian chạy nhanh nhất qua một vài đường đua điển hình và lần chạy, đạp xe hoặc bơi dài nhất.

**LƯU Ý:** Đối với đạp xe, thành tích cá nhân cũng bao

gồm độ dốc cao nhất và công suất cao nhất (cần dụng cụ đo công suất).

### Xem thành tích cá nhân

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

### Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

### Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích > Có**.

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

### Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích > Có**.

Bản ghi được xóa đối với môn thể thao đó.

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

### Tạm dừng trạng thái luyện tập

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

Chọn một tùy chọn:

- Từ công cụ trạng thái luyện tập, giữ **MENU**, và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.

**MẸO:** Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

## Tiếp tục tạm dừng trạng thái luyện tập

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất hai phép đo VO2 tối đa mỗi tuần (*Ước tính VO2 tối đa, trang 32*).

Chọn một tùy chọn:

- Từ công cụ trạng thái luyện tập, giữ **MENU**, và chọn **Tùy chọn** > **Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất** > **Trạng thái luyện tập** > **:** > **Tiếp tục trạng thái luyện tập**.

**MẸO:** Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

## Đồng hồ

### Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức** > **Thêm mới**.
- 3 Nhập giờ báo thức.

### Chỉnh sửa báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.
- 3 Chọn báo động.
- 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.
  - Chọn **Âm thanh**, để chọn kiểu âm báo.
  - Chọn **Đèn nền** để bật hoặc tắt đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.
  - Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.
  - Để xóa chuông báo, chọn **Xóa**.

### Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để đặt và lưu đồng hồ đếm ngược lần đầu tiên, nhập thời gian, nhấn **MENU** 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 đồng hồ đếm ngược mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
- 4 Nếu cần, nhấn **MENU** và chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Thời gian** để thay đổi thời gian.
  - Chọn **Khởi động lại** > **Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
  - Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

## Xóa đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ** > **Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn bộ hẹn giờ.
- 4 Chọn **Xóa**.

## Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **STOPWATCH**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **LAP** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của đồng hồ đếm 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 **MENU** và chọn **Lưu hoạt động**.
  - Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **MENU** và chọn **Hoàn tất**.
  - Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, nhấn **MENU**, 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 **MENU**, và chọn **Đi tới mặt đồng hồ**.
  - Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, nhấn **MENU**, và chọn **Phím vòng**.

## Thêm múi giờ thay thế

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ múi giờ thay thế vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).

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

## Hiệu chỉnh múi giờ thay thế


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

## Điều hướng

### Lưu địa điểm

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

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 59*).

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

### Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

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

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

### Chiều tọa độ điểm

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

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

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

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

### Điều hướng đến điểm đích

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.

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

### Điều hướng đến Điểm quan tâm

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Điểm quan tâm**, và chọn một danh mục.  
Danh sách các điểm quan tâm gần vị trí hiện tại của bạn xuất hiện.
- 5 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.
  - Để tìm kiếm một địa điểm khác gần đó, chọn **Tìm kiếm gần**, và chọn một địa điểm.
  - Để tìm kiếm một điểm quan tâm theo tên, chọn **Tìm kiếm theo văn**, nhập tên, chọn **Tìm kiếm gần**, và chọn một địa điểm.
- 6 Chọn điểm quan tâm từ kết quả tìm kiếm.
- 7 Chọn **Tiếp tục**.  
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

### Điểm quan tâm

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

### Hành trình

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

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

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

### Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.

- 4 Chọn **Điều hướng** > **Hành trình** > **Tạo mới**.
- 5 Nhập tên vào hành trình, chọn **✓**.
- 6 Chọn **Thêm vị trí**.
- 7 Chọn một tùy chọn.
- 8 Nếu cần, lặp lại bước 3 và 4.
- 9 Chọn **Hoàn tất** > **Thực hiện hành trình**.  
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 10 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

## Tạo hành trình khứ hồi

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

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

## 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 23).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋯**.
- 2 Chọn **Luyện tập** > **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 49).

## 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 49).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋯**.
- 2 Chọn **Luyện tập** > **Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn **⋮** > **Gửi tới thiết bị**.

- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **MENU**.
- 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 đảo ngược hành trình, chọn **Đảo ngược hành trình**.
  - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
  - Để chỉnh sửa tên đường, chọn **Tên**.
  - Để chỉnh sửa đường hành trình, chọn **Hiệu chỉnh**.
  - Để xem danh sách đường dốc của hành trình, chọn **Xem dốc**.
  - Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

## Sử dụng ClimbPro

Tính năng ClimbPro giúp bạn quản lý nỗ lực của mình cho các lần leo núi sắp tới trong một hành trình. Trước khi hoạt động, bạn có thể xem chi tiết về các lần leo núi, bao gồm khi chúng xảy ra, độ dốc trung bình và tổng độ cao. Các hình thức leo núi, dựa trên chiều dài và độ dốc, được chỉ định bằng màu sắc.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **ClimbPro** > **Trạng thái** > **Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Trường dữ liệu** để tùy chỉnh trường dữ liệu xuất hiện trên màn hình ClimbPro.
  - Chọn **Cảnh báo** để đặt cảnh báo khi bắt đầu leo hoặc ở một khoảng cách nhất định so với khi leo.
  - Chọn **Xuống dốc** để bật hoặc tắt đối với các hoạt động đang chạy.
- 7 Xem lại các đoạn leo và chi tiết hành trình của hành trình ([Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình](#), trang 49).
- 8 Bắt đầu đi theo hành trình đã lưu ([Điều hướng đến điểm đích](#), trang 48).



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

Có thể lưu vị trí người rơi (MOB), và bắt đầu điều hướng tự động quay về vị trí đó.

**MẸO:** Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 64*).

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

## Điều hướng với Sight'N Go

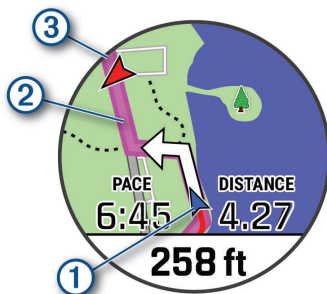
Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, xác định hành trình, sau đó điều hướng đến đối tượng.

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

## Điều hướng đến điểm bắt đầu trong suốt hoạt động

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

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **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**.
  - Nếu bạn không có bản đồ hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu của hoạt động theo đường ngắn nhất.
  - Nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động bằng cách sử dụng tính năng dẫn đường chi tiết.



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

## Xem hướng tuyến đường

Bạn có thể xem danh sách hướng tuyến đường của bạn theo từng ngã rẽ.

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

## Điều hướng đến Điểm xuất phát của Hoạt động đã lưu

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

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

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

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

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

## Dừng điều hướng

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

## Bản đồ

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

Để mua thêm dữ liệu bản đồ và xem thông tin tương thích, hãy truy cập [Garmin.com/maps](http://Garmin.com/maps).

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

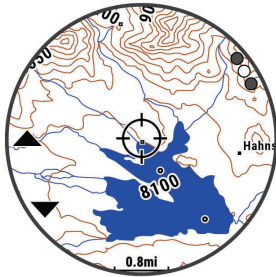
### Xem sơ đồ

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

### Lưu hoặc điều hướng tới một địa điểm trên bản đồ

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

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



- 3 Xoay hoặc thu phóng bản đồ để căn chỉnh chính giữa vị trí đã chọn với dấu thập.
- 4 Giữ **START** để chọn điểm được đánh dấu bằng dấu thập.
- 5 Nếu cần, chọn điểm quan tâm gần đây.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Để bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
  - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
  - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem trước**.

### Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi

Bạn có thể sử dụng tính năng xung quanh tôi để điều hướng đến các danh lam thắng cảnh và tọa độ gần đó.

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

- 1 Từ bản đồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Xung quanh tôi**.

Các biểu tượng chỉ điểm quan tâm và tọa độ xuất

hiện trên bản đồ.

- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một phần của bản đồ.
- 4 Nhấn **STOP**.  
Danh sách các điểm quan tâm và tọa độ trong phần được làm nổi bật trên bản đồ xuất hiện.
- 5 Chọn một địa điểm.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Để bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Tiếp tục**.
  - Để xem địa điểm trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
  - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
  - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem trước**.

### Thay đổi hình nền bản đồ

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

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

### La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 60*). Để mở thiết lập la bàn nhanh, có thể nhấn **START** từ công cụ la bàn.

### Cài đặt hướng la bàn

- 1 Từ công cụ la bàn, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Khóa hướng đi đến**.
- 3 Chỉ phần trên của đồng hồ về phía hành trình của bạn và nhấn **START**.  
Khi bạn đi chệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và mức độ sai lệch.

### Dụng cụ đo độ cao và Khí áp kế

Thiết bị bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Thiết bị liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập dụng cụ đo độ cao, trang 60*). Bạn có thể nhấn **START** từ các công cụ cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

## Lịch sử

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

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

### Sử dụng lịch sử

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

Thiết bị có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Công cụ, trang 57*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nhấn **START**.
- 5 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** (*Về hiệu quả luyện tập, trang 33*).
  - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 52*).
  - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
  - Để chọn lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Hoạt động**.
  - Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
  - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
  - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
  - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

### Lịch sử nhiều môn thể thao

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

### Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

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

## Xem tổng dữ liệu

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

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

## Sử dụng đồng hồ đo hành trình

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

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

## Xóa lịch sử

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

## Tùy chỉnh thiết bị

### Thiết lập hoạt động và ứng dụng

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

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

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

**Tốc độ 3D:** Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất (*Tốc độ và khoảng cách 3D, trang 56*).

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

**Thêm hoạt động:** Cho phép bạn tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao.

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

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

- Đếm vòng tự động:** Cài đặt tùy chọn cho tính năng Đếm vòng tự động (*Đếm vòng tự động, trang 55*).
- Dừng tự động:** Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định (*Kích hoạt Auto Pause, trang 56*).
- Tự động nghỉ:** Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ (*Nghỉ tự động, trang 17*).
- Chạy tự động:** Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.
- Cuộn tự động:** Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 56*).
- Cài đặt tự động:** Cho phép thiết bị tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.
- Màu nền:** Thiết lập màu nền của mỗi hoạt động thành đen hoặc trắng.
- Số to:** Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình thông tin lỗ golf.
- ClimbPro:** Hiển thị kế hoạch và theo dõi mức tăng trong khi điều hướng.
- Nhắc gậy:** Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện cú đánh trong khi chơi golf.
- Bắt đầu đếm ngược:** Cho phép kích hoạt bộ 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 54*).
- Khoảng cách Driver:** Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển trong cú đánh driver trong khi chơi golf.
- Chỉnh sửa lộ trình:** Cho phép bạn chỉnh sửa mức độ khó và trạng thái của lộ trình trong một hoạt động leo núi.
- 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.
- Khoảng cách golf:** Đặt đơn vị đo được sử dụng trong khi chơi golf.
- GPS:** Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 57*).
- Hệ thống phân cấp:** Đặt hệ thống phân cấp để xếp hạng độ khó của lộ trình cho các hoạt động leo núi.
- Ghi điểm chấp:** Cho phép ghi điểm chấp trong khi chơi golf. Tùy chọn Điểm chấp nội bộ cho phép bạn nhập số nét được trừ vào tổng số điểm của bạn. Tùy chọn Chỉ số/Độ dốc cho phép bạn nhập điểm chấp và xếp hạng độ dốc của sân để thiết bị có thể tính điểm chấp sân. Khi bạn bật tùy chọn điểm chấp, bạn có thể điều chỉnh giá trị điểm chấp.
- Số làn đường:** Đặt số làn đường trong đường đua.
- Phím vòng hoạt động:** Cho phép ghi lại vòng hoạt động hoặc lúc nghỉ ngơi trong khi hoạt động.
- Khóa phím:** Khóa phím trong các hoạt động nhiều môn thể thao để tránh việc vô tình nhấn phải các phím.
- Bản đồ:** Đặt các tùy chọn hiển thị cho màn hình dữ liệu bản đồ của hoạt động (*Thiết lập bản đồ hoạt động, trang 55*).
- Máy đánh nhịp:** Phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn (*Sử dụng máy đánh nhịp, trang 12*).
- PlaysLike:** Bất tính năng khoảng cách “plays like” trong khi chơi golf, tính năng này thay đổi độ cao trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã điều chỉnh đến vùng green (*Xem khoảng cách PlaysLike, trang 20*).
- Kích cỡ hồ bơi:** Thiết lập chiều dài hồ bơi để bơi ở hồ bơi.
- Lực trung bình:** Kiểm soát liệu thiết bị có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực khi bạn không đạp xe.
- Chế độ điện năng:** Đặt chế độ điện năng mặc định cho hoạt động.
- Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng:** Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho hoạt động (*Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 57*).
- Thời khoảng ghi:** Đặt tần suất ghi lại các điểm theo dõi trong suốt hành trình (*Thay đổi thời khoảng ghi điểm theo dõi, trang 21*).
- Ghi sau hoàng hôn:** Đặt thiết bị để ghi lại các điểm theo dõi sau hoàng hôn trong suốt hành trình.
- Ghi lại VO2 tối đa:** Cho phép ghi lại VO2 tối đa đối với các hoạt động chạy đường mòn và chạy đường dài.
- Đổi tên:** Thiết lập tên hoạt động.
- Lặp lại:** Bất tùy chọn lặp lại cho hoạt động nhiều môn thể thao. Ví dụ, có thể sử dụng tùy chọn này cho các hoạt động bao gồm nhiều sự chuyển tiếp như chạy và bơi.
- Khôi phục mặc định:** Cho phép cài đặt lại thiết lập hoạt động.
- Thống kê lộ trình:** Cho phép theo dõi thống kê lộ trình cho các hoạt động leo núi trong nhà.
- Lộ trình:** Thiết lập các tùy chọn để tính toán lộ trình cho hoạt động (*Thiết lập lộ trình, trang 55*).
- Ghi điểm:** Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.
- Phương thức tính điểm:** Đặt phương pháp tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.
- Báo động đoạn đường:** Kích hoạt nhắc nhở cho bạn biết các đoạn đường đang đến.
- Theo dõi thống kê:** Bất theo dõi thống kê khi chơi golf.
- Phát hiện kiểu bơi:** Giúp phát hiện kiểu bơi khi bơi ở hồ bơi.
- Tự động thay đổi môn thể thao bơi - chạy:** Cho

phép bạn tự động chuyển đổi giữa phần bơi và phần chạy của một hoạt động đa môn thể thao bơi - chạy.

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

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

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

**Video tập luyện:** Bật hoạt ảnh hướng dẫn tập luyện cho hoạt động thể lực, tim mạch, yoga hoặc Pilates. Hoạt ảnh có sẵn cho các bài tập được cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ Garmin Connect.

## Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

- 1 Có thể hiển thị, ẩn và thay đổi bố cục và nội dung màn hình dữ liệu cho mỗi hoạt động.
- 2 Giữ **MENU**.
- 3 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 4 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 5 Chọn thiết lập hoạt động.
- 6 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 7 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
  - Chọn một tùy chọn:

## CẢNH BÁO

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

**Báo động sự kiện:** Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động khi bạn đạt được 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 thiết bị ghi chép một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
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 <a href="#">Đối với vùng nhịp tim, trang 39</a> và <a href="#">Tính toán vùng nhịp tim, trang 40</a> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể đặt nhịp độ bơi mục tiêu.
Nguồn	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.

- Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn một trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
- Chọn **Left Gauge** hoặc **Right Gauge** để thêm đồng hồ lặn đồ họa.
- Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
- Chọn **Gỡ bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

**LƯU Ý:** Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.

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

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
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 báo động

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

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

## Thiết lập bản đồ hoạt động

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

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

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

**Hình nền bản đồ:** Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Tùy chọn hệ thống sử dụng các tùy chọn từ thiết lập bản đồ hệ thống (*Hình nền bản đồ, trang 61*).

**Sử dụng thiết lập hệ thống:** Cho phép thiết bị sử dụng các tham chiếu từ thiết lập bản đồ hệ thống.

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

**Vị trí người dùng:** Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

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

**Xác định phương hướng:** Khóa hình tam giác màu xanh, thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, trên con đường gần nhất.

**Nhật ký theo dõi:** Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc

con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

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

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

**Hàng hải:** Thiết lập bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải (*Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 62*).

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

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

## Thiết lập lộ trình

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

Giữ **MENU**, chọn **Hoạt động & ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động, và chọn **Lộ trình**.

**Hoạt động:** Thiết lập hoạt động cho tuyến đường.

Thiết bị tính toán các tuyến đường tối ưu cho loại hoạt động bạn đang thực hiện.

**Tuyến đường phổ biến:** Tính toán các tuyến đường dựa trên số lượt chạy và đạp xe phổ biến nhất từ Garmin Connect.

**Hành trình:** Thiết lập cách điều hướng các hành trình bằng thiết bị. Sử dụng tùy chọn “Theo dõi hành trình” để điều hướng hành trình chính xác như màn hình hiển thị, mà không cần tính toán lại. Sử dụng tùy chọn “Sử dụng Bản đồ” để điều hướng hành trình sử dụng bản đồ định tuyến, và tính toán lại tuyến đường nếu bạn đi lạc khỏi hành trình.

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

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

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

## Đếm vòng tự động

### Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

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

1 Giữ **MENU**.

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 **Đếm vòng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Auto Lap** để bật hoặc tắt vòng hoạt động.
- Chọn **Quãng đường tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng chạy, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng chạy đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 63*).

### Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **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 **Auto Lap > Cảnh báo vòng**.

6 Chọn trường dữ liệu cần điều chỉnh.

7 Chọn **Xem trước** (tùy chọn).

### Kích hoạt Auto Pause

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

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Dừng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

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

### Kích hoạt leo dốc tự động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái**.

6 Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng**.

7 Chọn một tùy chọn:

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

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

### Tốc độ và khoảng cách 3D

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

### Bật và tắt phím vòng hoạt động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Phím vòng**.

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

### Sử dụng cuộn tự động

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

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

## Thay đổi thiết lập GPS

Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập [Garmin.com.vn/about-gps](http://Garmin.com.vn/about-gps).

1 Giữ **MENU**.

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 **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
- Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **UltraTrac** để ghi lại các điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 57*).

**LƯU Ý:** Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng một lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS (*GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 57*).

### GPS và các hệ thống vệ tinh khác

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

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

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

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

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

### UltraTrac

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

### Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng

Thiết lập thời gian chờ ảnh hưởng đến việc thiết bị duy trì ở chế độ luyện tập trong bao lâu, ví dụ, khi bạn đang chờ cuộc đua bắt đầu. Giữ **MENU**, chọn **Các hoạt**

**động & ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng** để điều chỉnh thiết lập thời gian chờ cho hoạt động.

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

**Kéo dài:** Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ kéo dài có thể dẫn đến thời gian sử dụng pin ngắn hơn giữa những lần sạc pin.

## Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn **Sắp xếp lại**.

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

## Công cụ

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

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).

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

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

**Thích nghi với độ cao:** Ở độ cao trên 800 m (2625 ft.), Hiển thị biểu đồ cho thấy các giá trị đã điều chỉnh độ cao để đọc số đo oxy xung nhịp trung bình, nhịp thở và nhịp tim nghỉ của bạn trong bảy ngày qua.

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

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

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

**Sử dụng thiết bị:** Hiển thị phiên bản phần mềm hiện tại và thống kê sử dụng thiết bị.

**Nhật ký lặn:** Hiển thị một bản tổng kết ngắn về lần lặn gần nhất đã được ghi lại của bạn.

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

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

**Golf:** Hiển thị bảng thống kê và điểm số về vòng chơi golf mới nhất.

**Phân tích sức khỏe:** Hiển thị một bản tóm tắt trạng



thái tình hình sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức năng lượng cơ thể, chỉ số căng thẳng và các tính năng khác.

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

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

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

**Điều khiển inReach:** Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach được ghép đôi của bạn.

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

**Môn thể thao mới nhất:** Hiện thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

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

**Ngày của tôi:** Hiện thị tóm tắt trạng thái về hoạt động hôm nay của bạn. Các số liệu bao gồm hoạt động được tính giờ, số phút tập luyện tích cực, số tầng đã leo, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều số liệu khác.

**Thông báo:** Thông báo cho bạn biết các cuộc gọi đến, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội và nhiều hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

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

**Đo nồng độ oxy trong máu:** Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.

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

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

**Ngủ:** Hiện thị tổng thời gian ngủ, chỉ số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.

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

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

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

**Nghỉ giữa 2 ca lặn:** Cho biết thời gian nghỉ trên mặt nước của bạn, lượng tải mô và phần trăm ngộ độc oxy hệ thần kinh trung ương (CNS) sau khi lặn.

**Trạng thái luyện tập:** Hiện thị trạng thái tập luyện hiện

tại và tải luyện tập, điều này giúp bạn thấy mức độ tập luyện của bạn ảnh hưởng đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào.

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

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

**Thiết bị Xero:** Hiện thị thông tin vị trí laze khi bạn có thiết bị Xero tương thích được ghép đôi với thiết bị Descent của bạn.

## Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

Giữ **MENU**.

1 Chọn **Công cụ**.

2 Chọn **Công cụ tổng quan** để bật hoặc tắt công cụ tổng quan.

**LƯU Ý:** Công cụ tổng quan hiện thị dữ liệu tóm tắt cho nhiều công cụ trên một màn hình.

3 Chọn **Hiệu chỉnh**.

4 Chọn công cụ.

5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
- Chọn **☐** để xóa công cụ khỏi vòng lặp công cụ.

6 Chọn **Thêm**.

7 Chọn công cụ.

Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

## inReach Remote

Chức năng inReach Remote cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị Descent. Truy cập [Garmin.com.vn/buy](http://Garmin.com.vn/buy) để mua thiết bị inReach tương thích.

## Sử dụng inReach Remote

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng inReach Remote, bạn phải thêm công cụ inReach vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 58*).

1 Bật thiết bị inReach.

2 Trên đồng hồ Descent, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ inReach.

3 Nhấn **START**, để tìm kiếm thiết bị inReach của bạn.

4 Nhấn **START**, để kết nối thiết bị inReach của bạn.

5 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn.

- Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**.  
**LƯU Ý:** Bạn chỉ nên sử dụng chức năng SOS trong tình huống thực sự khẩn cấp.
- Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản tin nhắn hoặc chọn tùy chọn văn bản nhanh.
- Để gửi tin nhắn cài đặt sẵn, chọn **Send Preset** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
- Để xem bộ hẹn giờ và quãng đường đã di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

## Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn.

### Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin.

- 1 Bật camera hành động VIRB.
- 2 Ghép đôi camera hành động VIRB với thiết bị Descent (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).  
Công cụ VIRB được tự động thêm vào vòng lặp công cụ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 4 Nếu cần, chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Descent.
  - Để chụp hình trong khi ghi hình, nhấn **DOWN**.
  - Để dừng việc ghi hình, nhấn **STOP**.
  - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
  - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
  - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, chọn **Sleep Camera**.
  - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động camera**.
  - Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

### Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin.

- 1 Bật camera hành động VIRB.
- 2 Ghép đôi cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).  
Khi máy quay được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào các hoạt động.  
**LƯU Ý:** Màn hình dữ liệu VIRB không có sẵn đối với các hoạt động lặn.
- 3 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 4 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Giữ **MENU**.
- 6 Chọn **VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi**

### > Timer Start/Stop.

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

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

### Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức độ căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

- 1 Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ mức độ căng thẳng.  
Mức căng thẳng hiện tại của bạn xuất hiện.  
**MẸO:** Nếu bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số thể hiện mức độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.
- 2 Nhấn **START** để xem biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn trong bốn giờ qua.  
Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu vàng chỉ thị thời gian căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian khi bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi không thể xác định mức độ căng thẳng của bạn.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem thông tin chi tiết về mức độ căng thẳng và biểu đồ mức độ căng thẳng trung bình trong bốn giờ qua.
- 4 Để bắt đầu hoạt động thở, nhấn **START**, và thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Tùy chỉnh công cụ Ngày của tôi

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

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

### Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

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

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

## Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu 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 26*).

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm 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 môn thể thao cho đồng hồ đo trên mặt đồng hồ hiệu năng, chọn **Chọn môn thể thao**.
  - Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
  - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
  - Để thay đổi kiểu giấy cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giấy**.
  - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
  - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
  - Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
  - Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

## Thiết lập cảm biến

### Thiết lập la bàn

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

**Hiệu chuẩn:** Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 60*).

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

**Tham chiếu hướng Bắc:** Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 60*).

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

### Hiệu chuẩn thủ công la bàn

#### 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.

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

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

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

### Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện** > **La bàn** > **Tham chiếu hướng Bắc**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
  - Để tự động thiết lập độ lệch từ cho vị trí của bạn, chọn **Có từ tính**.
  - Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
  - Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

### Thiết lập dụng cụ đo độ cao

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

**Hiệu chỉnh:** Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến đo độ cao.

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

**Độ cao:** Đặt đơn vị đo cho độ cao.

## Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

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

1 Giữ **MENU**.

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

3 Chọn một tùy chọn:

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

## Thiết lập khí áp kế

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

**Hiệu chỉnh:** Cho phép bạn hiệu chuẩn thủ công cảm biến khí áp kế.

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

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

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

**Áp suất:** Thiết lập cách thiết bị hiển thị dữ liệu áp suất.

## Hiệu chuẩn áp kế

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

1 Giữ **MENU**.

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

3 Chọn một tùy chọn:

- Nhập độ cao hoặc áp suất mực nước biển hiện tại, chọn **Có**.
- Hiệu chỉnh tự động từ mô hình kỹ thuật số cao, chọn **Sử dụng DEM**.
- Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

## Cài đặt Vị trí laser Xero

Trước khi có thể tùy chỉnh vị trí laser, bạn phải kết nối thiết bị Xero tương thích (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

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

**laser XERO > Vị trí laser.**

**Trong khi hoạt động:** Cho phép hiển thị thông tin vị trí laser từ thiết bị Xero được ghép nối, tương thích trong suốt hoạt động.

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

## 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.

**LƯU Ý:** Nếu cần, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bản đồ cho các hoạt động cụ thể thay vì sử dụng cài đặt hệ thống (*Thiết lập bản đồ hoạt động, trang 55*).

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ**.

**Hình nền bản đồ:** Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn (*Hình nền bản đồ, trang 61*).

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

**Vị trí người dùng:** Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

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

**Xác định phương hướng:** Khóa hình tam giác màu xanh, thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, trên con đường gần nhất.

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

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

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

**Hàng hải:** Thiết lập bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải (*Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 62*).

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

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

## Hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn.

Giữ **MENU**, và chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.

**Không bổ sung:** Sử dụng các tùy chọn từ cài đặt bản đồ hệ thống, không bổ sung hình nền.

**Hàng hải:** Thiết lập bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải.

**Độ tương phản cao:** Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với độ tương phản cao hơn, để hiển thị tốt hơn trong môi trường khắc nghiệt.

**Nền tối:** Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với nền tối, để nhìn

rõ hơn vào ban đêm.

**Mức độ phổ biến:** Đánh dấu những con đường hoặc lối mòn phổ biến nhất trên bản đồ.

**Resort Trượt tuyết:** Đặt bản đồ để hiển thị nhanh dữ liệu trượt tuyết có liên quan nhất.

**Khôi phục hình nền:** Cho phép bạn khôi phục các hình nền bản đồ đã bị xóa khỏi thiết bị.

### Cài đặt bản đồ hàng hải

Bạn có thể tùy chỉnh cách bản đồ xuất hiện ở chế độ hàng hải. Giữ **MENU** và chọn **Bản đồ > Hàng hải**.

**Điểm độ sâu:** Cho phép hiển thị chiều sâu trên bản đồ.

**Khu vực ánh sáng:** Hiển thị và định hình giao diện của khu vực ánh sáng trên biểu đồ.

**Thiết lập biểu tượng:** Đặt biểu tượng biểu đồ trong chế độ hàng hải. Tùy chọn chế độ hiển thị NOAA cho các biểu đồ Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia. Danh mục quốc tế hiển thị các biểu tượng biểu đồ của Hiệp hội các nhà chức trách Quốc tế về Ngọn hải đăng.

### Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ

Nếu có nhiều bản đồ cài đặt trong thiết bị, bạn có thể chọn dữ liệu bản đồ để hiện lên bản đồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bản đồ**.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn cài đặt bản đồ.
- 5 Chọn **Bản đồ > Lập cấu hình bản đồ**.
- 6 Chọn một bản đồ để kích hoạt công tắc bật tắt để hiện hoặc ẩn dữ liệu bản đồ.

### Thiết lập điều hướng

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

#### Tùy chỉnh các tính năng bản đồ

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
  - Chọn **Hướng dẫn** để bật hoặc tắt màn hình hướng dẫn hiển thị hướng đi hoặc góc phương vị la bàn để đi theo trong khi điều hướng.
  - Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
  - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

#### Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình

Có thể thiết lập chỉ báo hướng hành trình để hiện trên các trang dữ liệu khi đang điều hướng. Chỉ báo chỉ hướng đến hướng hành trình đích của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Chỉ báo hướng chuyên động**.

### Thiết lập Thông báo điều hướng

Có thể đặt thông báo giúp điều hướng đến điểm đến của bạn.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
  - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
  - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lệch hướng**.
  - Để bật lời nhắc điều hướng từng chặng, chọn **Nhắc từng đoạn**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nếu cần thiết, nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn **✓**.

### Cài đặt quản lý nguồn

#### LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Giữ **MENU**, và chọn **Quản lý nguồn**.

**Tiết kiệm pin:** Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 62*).

**Chế độ nguồn:** Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong quá trình diễn ra hoạt động (*Tùy chỉnh chế độ điện năng, trang 63*).

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

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

#### Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ.

Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý nguồn > Tiết kiệm pin**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
- 4 Chọn **Hiệu chỉnh**, và chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ năng lượng thấp, cập nhật một lần/phút.
  - Chọn **Nhạc** để tắt nghe nhạc từ đồng hồ của bạn.
  - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.

- Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối từ mạng Wi-Fi.
- Chọn **Theo dõi hoạt động** để tắt theo dõi hoạt động cả ngày, bao gồm số bước, số tầng đã leo, số phút hoạt động tích cực, theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ.
- Chọn **Nhịp tim cổ tay** để tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.
- Chọn **Đèn nền** để tắt đèn nền.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đặt được với mỗi thay đổi cài đặt.

- 5 Chọn **Trong khi ngủ** để bật tính năng tiết kiệm pin trong giờ ngủ bình thường của bạn.

**MẸO:** Bạn có thể đặt giờ ngủ bình thường của mình trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 6 Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận cảnh báo khi pin yếu.

## Tùy chỉnh chế độ điện năng

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số chế độ nguồn, cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống, cài đặt hoạt động và cài đặt GPS để kéo dài thời lượng pin trong một hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh các chế độ nguồn hiện có và tạo các chế độ nguồn tùy chỉnh mới.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý nguồn > Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn chế độ điện năng để tùy chỉnh.
  - Chọn **Thêm mới** để tạo chế độ năng lượng tùy chỉnh.
- 4 Nếu cần, nhập tên tùy chỉnh.
- 5 Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh cài đặt chế độ điện năng cụ thể.

Ví dụ, bạn có thể cài đặt GPS hoặc ngắt kết nối với điện thoại đã được ghép đôi.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đặt được với mỗi thay đổi cài đặt.
- 6 Nếu cần, chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng chế độ nguồn tùy chỉnh.

## Khôi phục chế độ điện năng

Bạn có thể đặt lại chế độ điện năng được tải trước về cài đặt mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Quản lý điện năng > Chế độ điện năng**.
- 3 Chọn chế độ điện năng được tải trước.
- 4 Chọn **Khôi phục > Có**.

## Thiết lập hệ thống

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống**.

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

**Thời gian:** Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 63*).

**Đèn nền:** Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết*

*lập đèn nền, trang 64*).

**Âm thanh:** Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung.

**Không làm phiền:** Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Trong khi ngủ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.

**Phím nhanh:** Cho phép gán các lối tắt đến các phím của thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 64*).

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

**Đơn vị:** Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 64*).

**Định dạng:** Thiết lập các tùy chọn định dạng ưu thích, như 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.

**Ghi dữ liệu:** Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

**Chế độ USB:** Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

**Thiết lập lại:** Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (*Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định, trang 68*).

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

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

## Thiết lập thời gian

Giữ **MENU**, và chọn **Hệ thống > Thời Gian**.

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

**Thiết lập thời gian:** Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động thiết lập múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Thời gian:** Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

**Cảnh báo:** Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như 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 64*).

**Đồng bộ hóa thời gian:** Cho phép đồng bộ hóa thủ

công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 64*).

### Cài đặt Cảnh báo thời gian

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
  - Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời Gian** và nhập thời gian.
  - Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

### Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc mở ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại ghép đôi của bạn, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ thời gian**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị kết nối với điện thoại ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 68*).

**MẸO:** Bạn có thể nhấn **DOWN** để chuyển nguồn.

### Thay đổi thiết lập đèn nền

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Trong lúc lặn**.
  - Chọn **Khi hoạt động**.
  - Chọn **Khi không hoạt động**.
  - Chọn **Trong khi ngủ**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Chế độ** để bật đèn sau ở độ sâu hoặc trong suốt quá trình lặn của bạn.
  - Chọn **Phím** để bật đèn màn hình cho các lần nhấn phím.
  - Chọn **Cảnh báo** để bật đèn màn hình cho cảnh báo.
  - Chọn **Động tác** để bật đèn nền bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
  - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi đèn màn hình tắt.
  - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của đèn nền.

### Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ từng phím và tổ hợp phím.

- 1 Giữ **MENU**.

- 2 Chọn **Hệ thống > Phím nhanh**.
- 3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
- 4 Chọn chức năng.

### Thay đổi đơn vị đo

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

### Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

### Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng 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 **MENU**.
- 2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

## Cảm biến không dây

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

### Ghép đôi cảm biến không dây của bạn

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

- 1 Nếu 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.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) của cảm biến.  
**LƯU Ý:** Ở cách xa các cảm biến không dây khác 10 m (33 ft.) trong khi ghép đôi.
- 3 Giữ **MENU**.
- 4 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tìm kiếm tất cả cảm biến**.
  - Chọn loại cảm biến.

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

## Chế độ màn hình mở rộng

Bạn có thể sử dụng chế độ Màn hình mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ thiết bị Descen trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe hoặc ba môn phối hợp. Xem hướng dẫn sử dụng Edge của bạn để biết thêm thông tin.

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

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

- Ghép đôi cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 76*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu hoạt động, trang 12*).

## Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập [Garmin.com.vn/products/intosports](http://Garmin.com.vn/products/intosports) để xem danh sách các cảm biến ANT+ tương thích với thiết bị (như Vector).
- Để biết thêm thông tin chi tiết, xem hướng dẫn sử dụng đối với dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng lực phù hợp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng lực, trang 40*).
- Sử dụng cảnh báo phạm vi để thông báo khi bạn đạt vùng lực xác định (*Thiết lập báo động, trang 55*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

## Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano® Di2, bạn phải kết nối chúng với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*). Thiết bị Descent hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

## Nhận biết tình hình

Thiết bị Descent có thể được sử dụng với thiết bị Varia Vision, đèn xe đạp thông minh Varia, và radar chiếu hậu để tăng sự nhận biết tình hình. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia.

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần cập nhật phần mềm Descent trước khi ghép đôi thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 24*).

## Thiết bị gắn vào giày

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

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông báo xuất hiện trên thiết bị. Thời gian sử dụng pin còn khoảng 5 giờ.

## Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

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

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường đua liên tục trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và chọn lưu.

Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

## Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

Khuyến nghị hiệu chuẩn thủ công nếu bạn biết hệ số hiệu chuẩn của bạn. Nếu bạn đã hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày với sản phẩm Garmin khác, bạn có thể biết được hệ số hiệu chuẩn của bạn.

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

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

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 64*).

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện**.



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

## tempe

Thiết bị của bạn tương thích với cảm biến nhiệt độ temp. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi cảm biến tiếp xúc với không khí môi trường để có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối tempe với thiết bị để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ tempe.

## Cảm biến gậy

Thiết bị của bạn tương thích với cảm biến nhiệt độ temp. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi cảm biến tiếp xúc với không khí môi trường để có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối tempe với thiết bị để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ tempe. Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến gậy golf của bạn để biết thêm thông tin ([Garmin.com.vn/products/intosports/approach-ct10-bundle/](http://Garmin.com.vn/products/intosports/approach-ct10-bundle/)).

## Thông tin thiết bị

### Thông số kỹ thuật Descent

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin Descent Mk2s	Lên đến 7 ngày trong chế độ đồng hồ
Tuổi thọ pin Descent Mk2	Lên đến 16 ngày trong chế độ đồng hồ
Chỉ số chống nước	10 ATM1 Dive (EN 13319)2
Mẫu giảm áp	Bühlmann ZHL-16C
Cảm biến độ sâu	Chính xác từ 0 m đến 100 m (0 ft. đến 328 ft.) tuân thủ theo EN 13319 Độ phân giải (m): 0,1 m cho đến 99,9 m, 1 m tại 100 m và sâu hơn Độ phân giải (ft.): 1 ft.
Khoảng thời gian kiểm tra	Kiểm tra các bộ phận trước mỗi lần sử dụng xem có bị hư hỏng không. Thay thế các bộ phận khi cần thiết.3
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
Khoảng nhiệt độ hoạt động dưới nước	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 14.79 mW

<sup>1</sup>Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 100m. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/legal/waterrating](http://Garmin.com.vn/legal/waterrating).

<sup>2</sup>Được thiết kế để tuân thủ CSN EN 13319.

<sup>3</sup>Bên cạnh sự hao mòn bình thường, hiệu suất không bị ảnh hưởng bởi thời gian sử dụng.

## Thông tin về pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên thiết bị, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Tuổi thọ pin Descent Mk2s	Tuổi thọ pin Descent Mk2
Chế độ đồng hồ thông minh với theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay 24/7	Tối đa 7 ngày	Tối đa 16 ngày
Chế độ GPS+GLONASS	Lên đến 18 giờ	Lên đến 48 giờ
Chế độ GPS kèm phát nhạc	Lên đến 6 giờ	Lên đến 15 giờ
Chế độ GPS pin tối đa	Lên đến 32 giờ	Lên đến 96 giờ
Chế độ GPS thám hiểm	Tối đa 15 ngày	Tối đa 35 ngày
Chế độ đồng hồ tiết kiệm pin	Tối đa 21 ngày	Tối đa 50 ngày
Chế độ lặn	Lên đến 30 giờ	Lên đến 80 giờ

## Quản lý dữ liệu

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

## Xoá tệp dữ liệu

### LƯU Ý

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

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần, mở thư mục hoặc ổ đĩa.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Nhấn phím **Delete** trên bàn phím.

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

# Bảo trì thiết bị

## Bảo dưỡng thiết bị

### LƯU Ý

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

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuối côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và các sản phẩm hoàn thiện.

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

Không rửa thiết bị dưới áp suất cao, bởi vì tia nước hoặc không khí có thể gây ra hỏng hóc cho cảm biến độ sâu hoặc áp kế.

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

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

Không tiếp tục dùng nếu thiết bị bị hỏng hoặc được cất giữ ở một nhiệt độ ngoài phạm vi nhiệt độ cất giữ đặc biệt.

## Làm sạch thiết bị

### LƯU Ý

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

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

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

**MẸO:** Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

## Thay đổi dây đeo QuickFit

- 1 Trượt chốt khóa trên dây đeo QuickFit, và tháo bỏ dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Căn chỉnh dây đeo mới với đồng hồ.
- 3 Nhấn dây đeo vào vị trí.

**LƯU Ý:** Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt

khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.

- 4 Lặp lại các bước từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

## Dây đeo lặn nổi dài

Thiết bị đi kèm dây đeo nổi dài mà bạn có thể đeo ngoài bộ đồ lặn dày.

## Khắc phục sự cố

### Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên thiết bị.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và nhấn **START**.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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

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

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

### Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

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

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

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

Thiết bị tương thích với một số cảm biến Bluetooth. Lần đầu kết nối cảm biến với thiết bị Garmin, bạn phải ghép cặp thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

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

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 54*).

## Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu tai nghe của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại thông minh của bạn bằng công nghệ không dây Bluetooth, chúng có thể kết nối với điện thoại thông minh của bạn trước khi kết nối với thiết bị của bạn. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.  
Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại thông minh để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại tới thiết bị của bạn trong khi kết nối với tai nghe.
- Ghép đôi tai nghe với thiết bị của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 28*).

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

Khi sử dụng thiết bị Descent được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ thiết bị đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị Descent.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể thử di chuyển đồng hồ sang cổ tay còn lại của mình.

## Khởi động lại thiết bị

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi thiết bị tắt.
- 2 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.

## Thiết lập lại tất cả cài đặt mặc định

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

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại**.

- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
  - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
  - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
  - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ứng dụng Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa Wallet khỏi thiết bị của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên thiết bị, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

## Lặn

### Thiết lập lại lượng tải mô

Bạn có thể thiết lập lại lượng tải mô lưu trong thiết bị. Bạn nên thiết lập lại lượng tải mô nếu như bạn không có kế hoạch sử dụng thiết bị lại trong tương lai. Điều này hữu ích đối với các cửa hàng lặn cung cấp thiết bị cho thuê.

- 1 Giữ **MENU**.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại > Thiết lập lại lượng tải mô**.

### Thiết lập lại áp suất bề mặt

Thiết bị tự động xác định áp suất bề mặt bằng cách sử dụng máy đo độ cao khí áp. Những thay đổi áp suất lớn, chẳng hạn như trong chuyến bay, có thể khiến thiết bị tự động bắt đầu hoạt động lặn. Bạn có thể đặt lại áp suất bề mặt nếu thiết bị tự động bắt đầu hoạt động lặn không chính xác.

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi thiết bị tắt.
- 2 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.
- 3 Khi nhãn hiệu Descent xuất hiện, giữ **MENU** cho đến khi bạn được nhắc nhở thiết lập lại áp suất bề mặt.
- 4 Chọn **Có**.

## Bắt tín hiệu vệ tinh

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

**MẸO:** Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập [Garmin.com.vn/about-gps](http://Garmin.com.vn/about-gps).

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

## Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin:

- Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
- Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại thông minh bật Bluetooth.
- Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.

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

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

## Chỉ số nhiệt độ không chính xác

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

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

## Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Thay đổi chế độ nguồn trong quá trình diễn ra hoạt động (*Thay đổi chế độ điện năng, trang 12*).
- Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).
- Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 64*).
- Giảm độ sáng đèn nền.
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 57*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối, trang 21*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian dài, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 13*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 41*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật từng giây. Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 60*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 22*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 29*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 30*).

**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.

- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 30*).

## Theo dõi hoạt động

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

## Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay vì số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

## Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo thiết bị vào tay không thuận.
- Để thiết bị vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để thiết bị vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

**LƯU Ý:** Thiết bị có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

## Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
  - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 24*).
  - Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 24*).

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

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

## Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đọc không ổn định.

## Thông tin chi tiết

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

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

## Phụ lục

### Trường dữ liệu

**LƯU Ý:** Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth để hiển thị dữ liệu.

**% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực:** Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

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

**Cân bằng 10s:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

**Lực trong 10 giây:** Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

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

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

**Cân bằng 30s:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Lực trong 30 giây:** Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Cân bằng 3s:** Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.

**Lực trong 3s:** Lực trung bình trong 3s chuyển động.

**Nhịp độ 500m:** Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.

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

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

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

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

**Trung bình nhịp độ 500m:** Hiện thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tăng:** Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Cân bằng trung bình:** Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.

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

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

**Giảm trung bình:** Độ cao trung bình giảm dần kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.

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

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

**Trung bình cân bằng thời gian tiếp đất:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.

**Thời gian tiếp đất trung bình:** Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.

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

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

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

**Pha công suất trung bình chân trái:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

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

**Tốc độ hải lý trung bình:** Tốc độ hải lý trung bình 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.

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

**Mức năng lượng trung bình:** Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.

**Pha công suất trung bình chân phải:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

**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 (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 16*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.

**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.

**PPP P trung bình:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

**Tốc độ hải lý SOG trung bình:** Tốc độ hành trình hải lý trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.

**Trung bình Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

**PPP T trung bình:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

**Tốc độ trung bình so với mặt đất:** Tốc độ hành trình hải lý trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.

**Cân bằng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

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

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

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

**Góc phương vị:** Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

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

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

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

**CNS:** Tỷ lệ độc tính oxy hệ thần kinh trung ương hiện tại của bạn.

**COG:** Hướng di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hướng sân golf và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

**Máy đo la bàn:** Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

**Hướng di chuyển từ la bàn:** Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

**Hành trình:** Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng

cho dữ liệu này xuất hiện.

**Khí hiện tại PO2:** Áp suất riêng phần của oxy (PO2) của khí pha loãng trong quá trình lặn của bộ tái tạo mạch kín (CCR).

**Vị trí điểm đến:** Vị trí của điểm đến cuối cùng của bạn.

**Tọa độ điểm đến:** Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Pin Di2:** Năng lượng pin còn lại của cảm biến Di2.

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

**Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.

**Khoảng cách còn lại:** Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Khoảng cách đến điểm tiếp theo:** Khoảng cách còn lại đến điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng để dữ liệu này xuất hiện.

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

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

**Tổng khoảng cách ước tính:** Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đến ước tính:** Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến điểm đến cuối cùng (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính:** Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến tọa độ điểm tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đến ước tính:** Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

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

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

**Lưu lượng:** Việc đo lường mức độ nhất quán bạn duy trì tốc độ và độ mượt mà thông qua các lượt trong hoạt động hiện tại.

**Líp trước:** Líp trước của xe đạp từ một cảm biến vị trí líp.

**Cân bằng thời gian tiếp đất:** Cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.

**Đo cân bằng GCT:** Một thước đo màu hiển thị cân

bằng trái/phải của thời gian tiếp xúc với mặt đất trong khi chạy.

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

**Tổ hợp líp:** Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Tỷ số truyền:** Số răng của líp trước và sau của xe đạp, được phát hiện bởi cảm biến vị trí líp.

**Líp:** Líp trước và sau của xe đạp tính từ cảm biến vị trí líp.

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

**Hệ số bay lướt dài đến đích:** Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

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

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

**Hướng hành trình GPS:** Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.

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

**Grit:** Việc đánh giá độ khó cho hoạt động hiện tại dựa trên độ cao, độ dốc và đổi hướng nhanh chóng.

**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.

**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.

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

**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.

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

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

**Hệ số cường độ:** Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

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

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

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

**Khoảng cách của lướt:** Khoảng cách đi được của

lướt hiện tại.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Nhịp độ 500m của vòng:** Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.

**Độ tăng của vòng:** Độ cao tăng dần của vòng hiện tại.

**Cân bằng vòng:** Mức cân bằng trung bình lực bên trái/phải của vòng hiện tại.

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

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

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

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

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

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

**Cân bằng thời gian tiếp đất của vòng:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

**Grit vòng:** Điểm số grit tổng thể cho vòng hiện tại.

**Thời gian tiếp đất của vòng:** Thời gian tiếp đất trung bình 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.

**PPP P trong vòng chạy:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

**PP P trong vòng chạy:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

**NP vòng hiện tại:** Công suất chuẩn hóa trung bình của

vòng hiện tại.

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

**Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.

**Lực của vòng:** Lực trung bình của vòng hiện tại.

**PPP T trong vòng chạy:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

**PP T trong vòng chạy:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

**Vòng hoạt động:** Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.

**Tốc độ di chuyển của vòng:** Tốc độ di chuyển trung bình của vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

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

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

**Tốc độ sải tay của vòng:** Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.

**Tốc độ chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.

**Sải tay của vòng:** Bơi lội. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.

**Sải tay của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay chèo của vòng hiện tại.

**Swolf vòng chạy:** Số điểm swolf của vòng hiện tại.

**Thời gian của vòng:** Thời gian đồng hồ bấm giờ 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.

**% Dự trữ nhịp tim của vòng trước:** Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hoàn thành cuối cùng.

**Nhịp độ 500m vòng trước:** Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.

**Độ tăng vòng trước:** Độ cao tăng dần của vòng vừa hoàn thành.

**Guồng chân vòng trước:** Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Guồng chân vòng trước:** Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Độ giảm vòng trước:** Độ cao giảm dần của vòng vừa hoàn thành.

**Quãng đường vòng trước:** Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.

**Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.

**Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.

**Nhịp tim vòng trước:** Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**% Nhịp tim tối đa vòng trước:** Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.

**Lực tối đa vòng cuối:** Công suất đầu ra cho vòng hoàn thành cuối cùng.

**Lực tiêu chuẩn vòng trước:** Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Nhịp độ vòng trước:** Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Lực vòng trước:** Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Tốc độ di chuyển vòng trước:** Tốc độ di chuyển trung bình của vòng vừa hoàn thành, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và những thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

**Tốc độ vòng trước:** Tốc độ trung bình của 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.

**Tốc độ chèo vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo 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.

**Sải tay vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.

**Swolf vòng trước:** Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.

**Thời gian vòng trước:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.

**Nhịp độ chiều bơi trước:** Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Tốc độ sải tay của chiều bơi trước:** Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.

**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.

**Swolf theo chiều dài trước:** Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Vĩ độ/Kinh độ:** Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể cài đặt định dạng vị trí đã chọn.

**PPP Trái:** Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

**PP Trái:** Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công



suất dương.

**Chiều dài hồ bơi:** Số chiều dài bể bơi được hoàn thành trong suốt hoạt động hiện tại.

**Khối lượng:** Khối lượng tập luyện cho hoạt động hiện tại. Khối lượng tập luyện là mức tiêu thụ oxy sau luyện tập thừa (EPOC), chỉ ra sự vất vả của tập luyện.

**Vị trí:** Vị trí hiện tại sử dụng thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

**Tốc độ hải lý tối đa so với mặt đất:** Tốc độ di chuyển tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

**Leo dốc tối đa:** Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Độ sâu tối đa:** Độ sâu tối đa lặn xuống trong khi lặn.

**Xuống dốc tối đa:** Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Độ cao tối đa:** Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Lực tối đa vòng hiện tại:** Công suất cao nhất của vòng hiện tại.

**Tốc độ hải lý tối đa:** Tốc độ tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại.

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

**Tốc độ hải lý tối đa so với mặt đất:** Tốc độ di chuyển tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

**Tốc độ tối đa:** Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.

**Độ cao tối thiểu:** Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Thời gian di chuyển:** Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.

**Thời gian đối với Multisport:** Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động multisport, bao gồm các hoạt động chuyển tiếp.

**% bão hòa O2 cơ:** Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

**Tải N2/He:** Mức tải mô nitơ và heli hiện tại của bạn.

**Khoảng cách hải lý:** Quãng đường đi được tính theo hải lý.

**Tốc độ hải lý so với mặt đất:** Tốc độ di chuyển thực tế tính theo hải lý, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.

**Tốc độ hải lý:** Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

**Khoảng cách phân chia tiếp theo:** Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.

**Nhịp đo mục tiêu phân chia tiếp theo:** Chạy. Nhịp đo mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.

**Tọa độ điểm tiếp theo:** Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất

hiện.

**Công suất chuẩn hóa:** Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.

**Lệch hướng:** Khoảng cách về bên trái hoặc bên phải mà bạn đã đi lạc khỏi con đường di chuyển ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**OTU:** Đơn vị độc tính oxy hiện tại của bạn.

**Tổng thời gian trước/sau:** Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.

**Nhịp độ:** Nhịp độ hiện tại.

**Đo PacePro:** Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.

**Lực đạp đều đặn:** Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.

**Trạng thái hiệu suất:** Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

**Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.

**Lực:** Đạp xe. Công suất đầu ra hiện tại tính bằng watt.

**Lực:** Trượt tuyết. Cờn suất hiện tại tính bằng watt. Thiết bị của bạn phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

**Đo công suất:** Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.

**Công suất trên trọng lượng:** Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogram.

**Vùng lực:** Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.

**Líp sau:** Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Bật lập lại:** Đồng hồ bấm giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

**Lặp lại:** 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).

**Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi:** Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).

**PPP Phải:** Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

**PP Phải:** Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

**Cài bộ hẹn giờ:** Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt lượng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.

**Tốc độ:** Tốc độ di chuyển hiện tại.

**Tốc độ so với mặt đất:** Tốc độ di chuyển thực tế, bất

- kể các thay đổi về hướng sân golf và tạm thời thế nào.
- 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.
- Số bước:** Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.
- Thời gian dừng:** Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
- Căng thẳng:** Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.
- Chiều dài sải chân:** Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kế tiếp, được tính theo đơn vị mét.
- Tổ độ sải tay:** Bơi lội. Số lần sải tay mỗi phút (spm).
- Tổ độ sải tay:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần sải tay chèo mỗi phút (spm).
- Sải tay:** Bơi lội. Tổng số sải tay chèo của hoạt động hiện tại.
- Sải tay:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay chèo của hoạt động hiện tại.
- Bình minh:** Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.
- Hoàng hôn:** Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.
- Thời gian bơi:** Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
- Nhiệt độ:** Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. 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.
- Vùng thời gian:** Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.
- Thời gian trong ngày:** Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
- Bộ hện giờ:** Thời gian hiện tại của bộ hện giờ đếm ngược.
- Thời gian ngồi:** Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
- Thời gian ngồi của vòng:** Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
- Thời gian đứng:** Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
- Thời gian đứng của vòng:** Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
- Thời gian đến điểm tiếp theo:** Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- hiện.
- Thời gian lên bề mặt:** Khoảng thời gian cần thiết để lên bề mặt an toàn.
- Hiệu quả mô-men xoắn:** Phép đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.
- Tổng tăng:** Tổng quãng đường lên dốc từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc:** Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối cùng.
- Tổng giảm:** Tổng quãng đường xuống dốc từ lần cài đặt lại sau cùng.
- Tổng huyết cầu tố:** Nồng độ tổng huyết cầu tố ước lượng trong cơ.
- 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.
- Điểm số căng thẳng luyện tập:** Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
- Tốc độ hiệu quả:** Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đích theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- Khoảng cách thẳng đứng đến đích:** Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- 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.
- Đo dao động dọc:** Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
- Tỷ lệ theo chiều dọc:** Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.
- Đo tỷ lệ dọc:** Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.
- Tốc độ dọc:** Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.
- Tốc độ dọc đến mục tiêu:** Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc đến một cao độ xác định trước. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
- Năng lượng:** Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.

## 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
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0 - 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

Dữ liệu được in lại với sự cho phép của The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Giỏi	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Khá	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Giỏi	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Khá	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và chạy đua với dụng cụ đo công suất (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Kích cỡ và chu vi bánh xe

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

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

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Các định nghĩa về biểu tượng

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



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

[support.Garmin.com/vi-VN](https://support.Garmin.com/vi-VN)



November 2021  
190-02617-3G\_0B