

# EDGE® 1030

---

Hướng dẫn sử dụng

© 2018 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® và Virtual Partner® là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, 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.

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. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. iOS® là thương hiệu được đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Các logo microSD® và microSDHC là thương hiệu của SD-3C, LLC. Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) 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. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A03164

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>	Sử dụng thiết bị ANT + Máy luyện tập trong nhà...	6
Tổng quan về thiết bị .....	1	Thời khoảng luyện tập .....	6
Kết nối điện thoại thông minh .....	1	Tạo ra thời khoảng luyện tập.....	7
Tổng quan về màn hình chính .....	1	Bắt đầu thời khoảng luyện tập .....	7
Xem công cụ .....	1	Thiết lập mục tiêu luyện tập .....	7
Sử dụng Màn hình cảm ứng .....	2	<b>Số liệu thống kê của tôi .....</b>	<b>7</b>
Khóa Màn hình cảm ứng .....	2	Đo lường hiệu suất .....	7
Sạc thiết bị.....	2	Trạng thái luyện tập.....	8
Về pin .....	2	Về ước tính VO2 tối đa .....	8
Lắp đế gắn tiêu chuẩn .....	2	Cường độ luyện tập .....	9
Lắp giá gắn phía trước .....	2	Thời gian phục hồi.....	9
Tháo thiết bị Edge .....	3	Nhận ước tính FTP .....	9
Bắt tín hiệu vệ tinh .....	3	Xem điểm số căng thẳng của bạn .....	10
<b>Luyện tập .....</b>	<b>3</b>	Tắt thông báo hiệu suất.....	10
Đạp xe .....	3	Thành tích cá nhân.....	10
Cung đường .....	3	Xem thành tích cá nhân .....	10
Strava™ Segments.....	3	Phục hồi hồ sơ cá nhân .....	10
Tuân theo việc luyện tập từ trang web .....	4	Xoá hồ sơ cá nhân .....	10
Cho phép đoạn đường.....	4	Vùng luyện tập.....	10
Đua trên đoạn đường .....	4	<b>Điều hướng.....</b>	<b>10</b>
Xem chi tiết về đoạn đường .....	4	Địa điểm.....	10
Tùy chọn đoạn đường .....	4	Đánh dấu địa điểm của bạn.....	10
Xoá đoạn đường .....	4	Lưu địa điểm từ Bản đồ .....	11
Bài tập.....	5	Điều hướng đến một địa điểm .....	11
Tạo bài tập.....	5	Điều hướng Trở lại điểm bắt đầu.....	11
Lặp lại các bước luyện tập .....	5	Dừng điều hướng.....	11
Sửa đổi bài tập.....	5	Sửa đổi địa điểm.....	11
Tuân theo việc luyện tập từ trang web .....	5	Xoá một địa điểm .....	11
Bắt đầu luyện tập.....	5	Chiều tọa độ điểm.....	11
Dừng luyện tập.....	5	Hướng đi.....	11
Xoá luyện tập.....	5	Vẽ bản đồ và đạp xe theo một hành trình .....	12
Về lịch luyện tập.....	6	Đi theo Hành trình từ Garmin Connect .....	12
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect.....	6	Tạo lập và đạp xe theo hành trình xác định .....	12
Luyện tập trong nhà .....	6	Các mẹo luyện tập với các bài tập .....	12
Ghép đôi thiết bị ANT + Máy luyện tập trong nhà ..	6	Xem chi tiết hành trình.....	13

Dừng hành trình.....	13	Nhận biết tình hình.....	19
Xoá hành trình.....	13	<b>Lịch sử.....</b>	<b>20</b>
Tùy chọn hành trình.....	13	Xem dữ liệu đạp xe của bạn.....	20
Thiết lập bản đồ.....	13	Xem thời gian của bạn trong mỗi vùng luyện tập	20
Thay đổi Hướng bản đồ.....	13	Xem tổng dữ liệu.....	20
Thiết lập tuyến đường.....	13	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>20</b>
Chọn hoạt động để tính toán tuyến đường.....	13	Gửi dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản	
<b>Tính Năng Kết Nối.....</b>	<b>14</b>	Garmin Connect.....	20
Tính năng kết nối Bluetooth.....	14	<b>Ghi lại dữ liệu.....</b>	<b>21</b>
Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trong thời gian		<b>Quản lý dữ liệu.....</b>	<b>21</b>
hoạt động.....	14	Kết nối thiết bị với máy tính của bạn.....	21
Bắt đầu phiên GroupTrack.....	14	chuyển tập tin sang thiết bị của bạn.....	21
Chuyển tập tin sang thiết bị khác.....	15	Xoá tệp dữ liệu.....	21
Phát hiện sự cố.....	15	Ngắt kết nối cáp USB.....	21
Tính năng kết nối WiFi.....	16	<b>Tùy chỉnh thiết bị.....</b>	<b>21</b>
Thiết lập kết nối Wi-Fi.....	16	Tính năng có thể tải xuống Connect IQ.....	21
Thiết lập kết nối Wi-Fi.....	16	Hồ sơ.....	21
<b>Cảm biến không dây.....</b>	<b>16</b>	Thiết lập hồ sơ người dùng.....	22
Lắp cảm biến tốc độ.....	16	Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp.....	22
Lắp cảm biến guồng chân.....	16	<b>Về thiết lập luyện tập.....</b>	<b>22</b>
Về cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân.....	17	Cập nhật hồ sơ hoạt động của bạn.....	22
Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công		Thêm màn hình dữ liệu.....	22
suất.....	17	Sửa đổi Màn hình dữ liệu.....	22
<b>Mang thiết bị theo dõi nhịp tim.....</b>	<b>17</b>	Sắp xếp lại các trường dữ liệu.....	23
Thiết lập vùng nhịp tim.....	17	Thay đổi thiết lập vệ tinh.....	23
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	18	Báo động.....	23
<b>Ghép đôi cảm biến không dây của bạn.....</b>	<b>18</b>	Vòng chạy tự động.....	23
<b>Tập luyện với dụng cụ đo công suất.....</b>	<b>18</b>	Sử dụng chế độ ngủ tự động.....	24
Thiết lập vùng công suất.....	18	Sử dụng chế độ Dừng tự động.....	24
Hiệu chỉnh dụng cụ đo công suất của bạn.....	18	Sử dụng cuộn tự động.....	24
Công suất trên bàn đạp.....	19	Khởi động đồng hồ bấm giờ tự động.....	24
Động năng đạp xe.....	19	<b>Thiết lập điện thoại.....</b>	<b>24</b>
Dữ liệu pha công suất.....	19	<b>Thiết lập hệ thống.....</b>	<b>24</b>
Lực trung tâm bàn đạp.....	19	Cài đặt hiển thị.....	25
Tùy chỉnh tính năng của Vector.....	19	Cài đặt ghi dữ liệu.....	25
Cập nhật Phần mềm Vector sử dụng thiết bị		Thay đổi đơn vị đo.....	25
Edge.....	19	Bật và tắt tiếng thiết bị.....	25
<b>Sử dụng thiết bị gạt điện tử.....</b>	<b>19</b>	Thay đổi ngôn ngữ thiết bị.....	25

Vùng thời gian.....	25	Tính toán vùng nhịp tim.....	32
<b>Thông tin thiết bị.....</b>	<b>25</b>	Kích cỡ và chu vi bánh xe.....	32
Thông số kỹ thuật .....	25	Phơi nhiễm tần số vô tuyến .....	33
Thông số kỹ thuật Edge .....	25		
Thông số thiết bị đo nhịp tim.....	25		
Thông số của Cảm biến tốc độ và Cảm biến nhịp chân. ....	25		
<b>Bảo dưỡng thiết bị.....</b>	<b>26</b>		
Làm sạch thiết bị.....	26		
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim .....	26		
<b>Lắp đặt thẻ nhớ.....</b>	<b>26</b>		
<b>Người dùng có thể thay thế pin. ....</b>	<b>26</b>		
Thay pin cho Thiết bị theo dõi nhịp tim.....	26		
Thay cảm biến tốc độ hoặc pin cảm biến nhịp chân đi. ....	26		
<b>Khắc phục sự cố.....</b>	<b>27</b>		
Thiết lập lại thiết bị.....	27		
Khôi phục cài đặt gốc.....	27		
Xóa dữ liệu người dùng và cài đặt.....	27		
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin .....	27		
Bật chế độ tiết kiệm pin .....	27		
Cải thiện nhận vệ tinh GPS.....	27		
Cài đặt độ cao của bạn .....	27		
Số ghi nhiệt độ .....	27		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng .....	28		
Thay thế vòng chữ O .....	28		
Xem thông tin thiết bị.....	28		
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect Mobile. ....	28		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	28		
Cập nhật sản phẩm .....	28		
Nhận được nhiều thông tin hơn.....	28		
<b>Phụ lục.....</b>	<b>28</b>		
Trường dữ liệu .....	28		
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa .....	31		
Xếp hạng FTP .....	32		

# Giới thiệu

## ⚠ Cảnh báo

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

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

## Tổng quan về thiết bị



①		Chọn để nhập chế độ ngủ và đánh thức thiết bị. Giữ để bật và tắt thiết bị và khóa màn hình cảm ứng.
②		Chọn để đánh dấu vòng hoạt động mới.
③		Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ.
④	Khe đựng thẻ nhớ (dưới nắp)	Cài đặt thẻ nhớ microSD® tùy chọn.
⑤	Công tắc điện	Sạc pin sử dụng phụ kiện bộ pin bên ngoài thiết bị Edge.

**LƯU Ý:** Truy cập vào [Garmin.com.vn/buy](http://Garmin.com.vn/buy) để mua các phụ kiện tùy chọn.

## Kết nối điện thoại thông minh

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Edge 1030, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect Mobile, thay vì từ thiết lập Bluetooth trên điện thoại thông minh.

1 Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Garmin Connect.

2 Giữ để bật thiết bị.

Khi bật thiết bị lần đầu tiên, bạn sẽ chọn ngôn ngữ thiết bị. Màn hình tiếp theo nhắc nhở bạn kết nối với điện thoại thông minh.

**MẸO:** Bạn có thể vuốt xuống từ trên màn hình chính để xem công cụ cài đặt và chọn **Điện thoại > Ghép đôi điện thoại thông minh** để nhập chế độ ghép nối theo cách thủ công.

3 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:

- Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi kết nối thành công, thông báo xuất hiện, và thiết bị đồng bộ một cách tự động với điện thoại thông minh.

## Tổng quan về màn hình chính

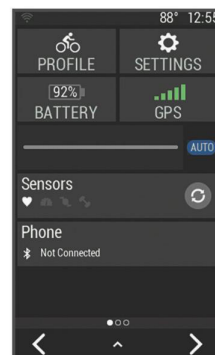
Màn hình chính cho phép bạn truy cập nhanh vào tất cả các tính năng của thiết bị Edge.

	Chọn đạp xe. Sử dụng mũi tên để thay đổi hồ sơ hoạt động của bạn.
Điều hướng	Chọn đánh dấu địa điểm, tìm kiếm địa điểm và tạo hoặc điều hướng hành trình.
Luyện tập.	Chọn để truy cập vào cung đường, bài tập và các tùy chọn tập luyện khác.
Lịch sử	Chọn để truy cập vào những lần đạp xe trước của bạn và tất cả cái khác.
Số liệu thống kê của tôi	Chọn để truy cập số liệu hiệu suất, hồ sơ cá nhân và hồ sơ người dùng của bạn.
	Chọn để truy cập cài đặt và tính năng kết nối.
	Chọn để truy cập các ứng dụng Connect IQ™, công cụ và trường dữ liệu của bạn.

## 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 hoặc thiết bị tương thích khác.








1 Từ màn hình chính, vuốt xuống từ phía trên cùng của màn hình.



Công cụ thiết lập xuất hiện. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là thiết bị đang tìm kiếm. Bạn có thể chọn biểu tượng bất kỳ để thay đổi thiết lập.



2 Vuốt sang trái hoặc phải để xem nhiều công cụ hơn. Lần sau khi bạn vuốt xuống để xem các công cụ, công cụ cuối cùng mà bạn đã xem xuất hiện.

## Sử dụng Màn hình cảm ứng

- Khi đồng hồ bấm giờ đang hoạt động, chạm vào màn hình để xem lớp phủ đồng hồ bấm giờ.
- Lớp phủ đồng hồ bấm giờ cho phép bạn trở lại màn hình chính trong khi đạp xe.
- Chọn  để trở lại màn hình chính.
- Vuốt hoặc chọn các mũi tên cuộn lên hoặc xuống.
- Chọn  để trở lại trang trước.
- Chọn  để lưu thay đổi và đóng trang.
- Chọn  để đóng trang và trở lại trang trước.
- Chọn  để tìm kiếm gần một địa điểm.
- Chọn  để xoá một mục.
- Chọn  để biết thêm thông tin.

## Khóa Màn hình cảm ứng

Bạn có thể khóa màn hình để tránh vô ý chạm vào màn hình.

- Giữ , chọn **Khóa màn hình**.
- Trong khi hoạt động, chọn .



## Sạc thiết bị

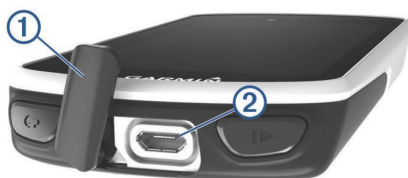
### CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm khô kỹ cổng USB, nắp chống chịu thời tiết và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính.

Thiết bị được trang bị pin Li-ion tích hợp mà bạn có thể sạc bằng cách sử dụng ổ cắm trên tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn.

**LƯU Ý:** Thiết bị sẽ không sạc khi nằm ngoài phạm vi nhiệt độ cho phép (*Thông số kỹ thuật Edge, trang 25*).

- 1 Kéo nắp chống chịu thời tiết  ra khỏi cổng USB .



- 2 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng USB trên thiết bị.
- 3 Cắm đầu lớn của cáp USB vào bộ điều hợp AC hoặc cổng USB trên máy tính.
- 4 Cắm bộ điều hợp AC vào ổ cắm tường tiêu chuẩn. Khi kết nối thiết bị với nguồn điện, thiết bị sẽ bật.
- 5 Sạc thiết bị đầy đủ.

## Về pin


### Cảnh báo

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem Hướng dẫn về biện pháp an toàn quan trọng và thông tin sản phẩm trong

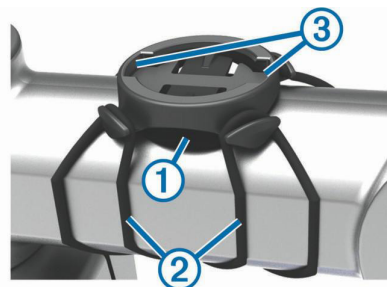
hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.



## Lắp đế gắn tiêu chuẩn

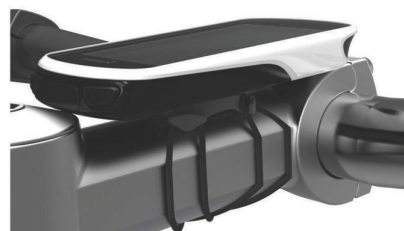
Để thu nhận GPS tốt nhất, đặt đế gắn trên xe đạp sao cho mặt trước của thiết bị hướng lên trời. Bạn có thể lắp đế gắn trên pô tăng hoặc ghi đồng xe đạp.

- 1 Chọn vị trí an toàn để gắn thiết bị không làm ảnh hưởng đến hoạt động an toàn của xe đạp.
- 2 Đặt vòng đệm cao su  vào mặt sau của đế gắn.



Có hai vòng đệm cao su, và bạn có thể chọn vòng đệm phù hợp nhất với xe đạp của bạn. Căn chỉnh các mẫu cao su khớp với mặt sau của đế gắn để nó nằm cố định tại vị trí.



- 3 Đặt đế gắn lên pô tăng xe đạp.
- 4 Buộc chặt đế gắn bằng hai sợi dây .
- 5 Căn chỉnh các mẫu ở phía sau thiết bị khớp với các rãnh trên đế gắn .
- 6 Ấn nhẹ và xoay thiết bị theo chiều kim đồng hồ đến khi nó cố định tại vị trí.



## Lắp giá gắn phía trước

- 1 Chọn vị trí an toàn để lắp thiết bị Edge sao cho không gây ảnh hưởng đến hoạt động an toàn của xe đạp.
- 2 Dùng chìa lục giác để tháo đinh ốc  ra khỏi bộ phận gắn kết với ghi đồng .



- 3 Đặt miếng đệm cao su bao quanh ghi đồng:
  - Nếu đường kính ghi đồng là 25,4 mm, hãy sử dụng miếng đệm dày hơn.

- Nếu đường kính ghi đồng là 31,8 mm, hãy sử dụng miếng đệm mỏng hơn.
- Đặt bộ phận gắn kết với ghi đồng bao quanh miếng đệm cao su.
  - Lắp đinh ốc vào và siết chặt.  
**LƯU Ý:** Garmin® khuyến nghị siết chặt đinh ốc để giá gắn vững chắc, với thông số lực siết tối đa là 7 lbf-in. (0.8 N-m).  
Bạn nên kiểm tra định kỳ độ siết chặt đinh ốc.
  - Căn chỉnh các mẫu ở phía sau thiết bị Edge khớp với các rãnh trên giá gắn ③.



- Ấn nhẹ và xoay thiết bị Edge theo chiều kim đồng hồ đến khi nó cố định tại vị trí.

### Tháo thiết bị Edge

- Xoay thiết bị Edge theo chiều kim đồng hồ để mở khóa thiết bị.
- Nhấc thiết bị Edge ra khỏi giá gắn.

### Bắt tín hiệu vệ tinh

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

- Đi ra ngoài đến khu vực ngoài trời.  
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 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.

## Luyện tập

### Đạp xe

Nếu thiết bị được trang bị cảm biến ANT+® thì chúng đã được kết nối và có thể được kích hoạt trong quá trình thiết lập ban đầu.

- Giữ để bật thiết bị.
- Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh. Các thanh vệ tinh chuyển sang màu xanh lá khi thiết bị sẵn sàng.
- Từ màn hình chính, chọn hoặc để chọn một lịch sử hoạt động.
- Chọn .
- Chọn để khởi động đồng hồ bấm giờ hoạt động.

Thời gian	
00:01:34	
Tốc độ	
0.0 <sup>m</sup> <sub>h</sub>	
Khoảng cách	
38 <sup>f</sup>	
Thời gian	
10:23:59 <sup>M</sup>	
Calo	Hướng hành trình
0 <sup>đ</sup>	N

**LƯU Ý:** Lịch sử được ghi lại chỉ khi đồng hồ bấm giờ đang hoạt động.

- Vuốt sang trái hoặc phải để xem màn hình dữ liệu bổ sung.  
Bạn có thể vuốt màn hình dữ liệu từ trên xuống để xem công cụ thiết lập.
- Nếu cần, chạm vào màn hình để xem lớp phủ đồng hồ bấm giờ.
- Chọn để dừng đồng hồ bấm giờ.  
**MẸO:** Trước khi bạn lưu lượt đi này và chia sẻ trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể thay đổi kiểu đạp xe. Thông tin chính xác về kiểu đạp xe là rất quan trọng trong việc tạo hành trình thân thiện với xe đạp.
- Chọn **Lưu lần đạp xe**.
- Chọn .

### Cung đường

**Đi theo một cung đường:** Bạn có thể gửi các cung đường từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi một cung đường được lưu vào máy tính của bạn, bạn có thể đi theo cung đường đó.

**LƯU Ý:** Khi tải xuống hành trình từ tài khoản Garmin Connect, tất cả phần hoạt động trong hành trình đều được tải xuống tự động.

**Đưa trên đoạn đường:** Bạn có thể đưa trên đoạn đường, cố gắng phù hợp hoặc vượt kỷ lục của cá nhân bạn hoặc những người đạp xe khác mà đã đạp đoạn đường đó.

### Strava™ Segments

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị Edge 1030 của bạn. Đi theo đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với những lần đạp xe trước, bạn bè của bạn và những vận động viên chuyên nghiệp đã đạp cùng đoạn đường đó.

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập công cụ các đoạn đường trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.strava.com](http://www.strava.com).

Thông tin trong hướng dẫn này áp dụng cho cả đoạn đường Garmin Connect và đoạn đường Strava.

### Sử dụng công cụ khám phá đoạn đường Strava

Công cụ khám phá đoạn đường Strava cho phép bạn xem và đạp xe gần đoạn đường Strava.

- 1 Từ công cụ khám phá đoạn đường Strava, chọn một đoạn đường.
- 2 Chọn một tùy chọn.
  - Chọn ★ để đánh dấu sao đoạn đường trong tài khoản Strava của bạn.
  - Chọn **Tải xuống** > **Đạp xe** để tải một đoạn đường xuống thiết bị của bạn và đạp xe trên đoạn đường đó.
  - Chọn **Đạp xe** để đạp xe trên đoạn đường tải xuống.
- 3 Chọn < hoặc > để xem thời gian trên đoạn đường của bạn, thời gian tốt nhất của bạn và thời gian của người dẫn đầu trên đoạn đường đó.

## Tuân theo việc luyện tập từ trang web

Trước khi bạn có thể tải xuống và đi theo một đoạn đường từ Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 20](#)).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

**LƯU Ý:** Nếu bạn đang sử dụng những đoạn đường Strava, những đoạn đường yêu thích của bạn được tự động chuyển đến thiết bị của bạn khi nó được kết nối với di động Garmin Connect hoặc máy tính của bạn.
- 2 Truy cập [connect.Garmin.com](http://connect.Garmin.com).
- 3 Tạo một đoạn đường mới, hoặc chọn một đoạn đường đã có sẵn.
- 4 Chọn **Gửi Tới Thiết Bị**.
- 5 Ngắt kết nối thiết bị.
- 6 Chọn **Tập luyện** > **Cung đường**.
- 7 Chọn đoạn đường.
- 8 Chọn **Bản đồ** > **Hành trình đạp xe**.

## Cho phép đoạn đường

Bạn có thể cho phép đua trên đoạn đường và lời nhắc báo cho bạn biết bạn đang đến gần đoạn đường đó.

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Cung đường**.
- 2 Chọn đoạn đường.
- 3 Chọn **Kích hoạt**.

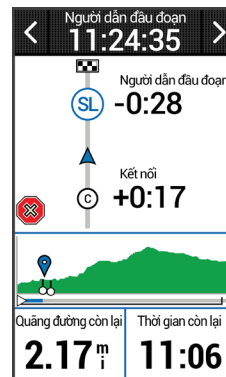
**LƯU Ý:** Lời nhắc báo cho bạn biết bạn đang đến gần những đoạn đường mà dường như chỉ dành cho những đoạn đường được phép.

## Đua trên đoạn đường

Các đoạn đường là hành trình đua ảo. Bạn có thể đua một đoạn đường và so sánh hiệu suất của bạn với các hoạt động trước đó, hiệu suất của những người khác, các kết nối trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

**LƯU Ý:** Nếu tài khoản Garmin Connect và tài khoản Strava của bạn liên kết với nhau, hoạt động của bạn được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

- 1 Chọn ▶ để khởi động đồng hồ bấm giờ, và đạp xe. Khi hướng đi của bạn đi qua một đoạn đường được phép, bạn có thể đua trên đoạn đường đó.
- 2 Bắt đầu đua trên đoạn đường. Màn hình dữ liệu đoạn đường xuất hiện tự động.



- 3 Nếu cần thiết, chọn < hoặc > để thay đổi mục tiêu của bạn trong khi đua.

Bạn có thể đua với người dẫn đầu đoạn đường đó, hiệu suất trước của bạn, hoặc những người đạp xe khác (nếu áp dụng). mục tiêu tự động điều chỉnh dựa trên hiệu suất hiện tại của bạn.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

## Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Cung đường**.
- 2 Chọn đoạn đường.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
  - Chọn **Nâng cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.
  - Chọn **Bảng xếp hạng** để xem thời gian đạp xe và tốc độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường, nhóm dẫn đầu, hoặc người thách thức, thời gian và tốc độ trung bình tốt nhất của cá nhân bạn và những người đạp xe khác (nếu áp dụng).

**MẸO:** Bạn có thể chọn mục nhập bảng xếp hạng để thay đổi mục tiêu đua xe.

## Tùy chọn đoạn đường

Chọn **Tập luyện** > **Cung đường** > ☰.

**Hướng dẫn điều hướng:** Bật hoặc tắt lời nhắc.

**Tìm kiếm:** Cho phép bạn tìm kiếm những đoạn đường đã lưu theo tên.

**Cho phép/ Vô hiệu:** Cho phép hoặc vô hiệu các đoạn đường đang được tải xuống thiết bị.

**Xoá:** Cho phép bạn xoá tất cả hoặc nhiều hành trình đã lưu trong thiết bị của bạn.

## Xoá đoạn đường

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Cung đường**.
- 2 Chọn đoạn đường.
- 3 Chọn ☒ > ✓.

## Bài tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn. Bạn cũng có thể tạo và lưu bài tập trực tiếp vào thiết bị của bạn.

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

### Tạo bài tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Bài tập** > **Tạo mới**.
- 2 Nhập tên bài tập, và chọn ✓.
- 3 Chọn Kiểu luyện tập để chỉ ra kiểu các bước luyện tập. Ví dụ, chọn **Nghỉ ngơi** để sử dụng bước đó như một giai đoạn nghỉ ngơi. Trong suốt giai đoạn nghỉ ngơi, đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy và dữ liệu được ghi lại.
- 4 Chọn **Khoảng thời gian** để chỉ ra cách đo bước này. Ví dụ, chọn **Quãng đường** để kết thúc bước này sau một quãng đường cụ thể.
- 5 Nếu cần thiết, nhập một giá trị tùy chỉnh cho khoảng thời gian đó.
- 6 Chọn **Mục tiêu** để chọn mục tiêu của bạn trong bước này. Ví dụ, chọn **Vùng nhịp tim** để duy trì nhịp tim phù hợp trong bước này.
- 7 Nếu cần thiết, chọn vùng mục tiêu hoặc nhập phạm vi tùy chỉnh. Ví dụ, bạn có thể chọn vùng nhịp tim. Mỗi lần bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới nhịp tim quy định, thiết bị sẽ phát tiếng bíp và hiển thị một thông báo.
- 8 Chọn ✓ để lưu bước này.
- 9 Chọn **Thêm bước mới** để bổ sung thêm các bước vào bài tập.
- 10 Chọn ✓ để lưu bài tập.

### Lặp lại các bước luyện tập

Trước khi bạn có thể lặp lại một bước luyện tập, bạn phải tạo một bài tập với ít nhất một bước tập.

- 1 Chọn **Thêm bước mới**.
- 2 Chọn **loại bước**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Lặp lại** để lặp lại một bước một hoặc nhiều lần. Ví dụ bạn có thể lặp lại bước tập 5 dặm 10 lần.
  - Chọn **Lặp lại đến khi** để lặp lại một bước trong một giai đoạn cụ thể. Ví dụ, bạn có thể lặp lại bước tập 5 dặm trong 60 phút hoặc cho đến khi nhịp tim của bạn đạt 160 bpm.

- 4 Chọn **Quay lại bước tập**, và lựa chọn một bước để lặp lại.
- 5 Chọn ✓ để lưu bước này.

### Sửa đổi bài tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Bài tập**.
- 2 Chọn hoạt động luyện tập.
- 3 Chọn ✎.
- 4 Chọn một bước, và chọn **Sửa đổi bước tập**.
- 5 Thay đổi thuộc tính của bước tập, và chọn ✓.
- 6 Chọn ↩ để lưu bài tập.

### Tuân theo việc luyện tập từ trang web

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 20](#)).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Truy cập [connect.Garmin.com](http://connect.Garmin.com).
- 3 Tạo và lưu hoạt động luyện tập mới.
- 4 Chọn **Gửi đến thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Ngắt kết nối thiết bị.

### Bắt đầu luyện tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Bài tập**.
- 2 Chọn hoạt động luyện tập.
- 3 Chọn **Hành trình đạp xe**.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. Một âm thanh báo động khi bạn sắp hoàn thành bước luyện tập. Một thông báo xuất hiện, đếm thời gian hoặc quãng đường cho đến khi bắt đầu một bước mới.

### Dừng luyện tập

- Ở thời điểm bất kỳ, chọn ↶ để kết thúc một bước luyện tập và bắt đầu bước tiếp theo.
- Ở thời điểm bất kỳ, vuốt lên trên từ dưới màn hình và chọn **Khởi động** lại bước tập để kết thúc một bước luyện tập và khởi động lại bước tập đó.
- Ở thời điểm bất kỳ, chọn ▶ để dừng đồng hồ bấm giờ.
- Ở thời điểm bất kỳ, vuốt xuống từ phía trên cùng màn hình và trên công cụ điều khiển, chọn **Dừng luyện tập** > ✓ để kết thúc luyện tập.

### Xoá luyện tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Bài tập**.
- 2 Chọn hoạt động luyện tập.
- 3 Chọn ✎ > 🗑 > ✓.


## Về lịch luyện tập

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

## Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 20](#)).


Có thể duyệt qua Garmin Connect để tìm kế hoạch luyện tập, lên lịch luyện tập và hành trình, và tải kế hoạch về thiết bị.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Truy cập [connect.Garmin.com](#).
- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.
- 5 Chọn , và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

## Luyện tập trong nhà

Thiết bị có chứa hồ sơ hoạt động trong nhà, ở đây, thiết bị định vị GPS được tắt. Bạn có thể bật thiết bị định vị GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc để tiết kiệm pin.

**LƯU Ý:** Bất kỳ thay đổi nào khi cài đặt thiết bị định vị GPS đều được lưu vào hồ sơ hoạt động.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Chế độ GPS**>**Tắt**.

Khi tắt thiết bị định vị GPS, tốc độ và quãng đường không có sẵn trừ khi bạn có một thiết bị cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và khoảng cách đến thiết bị.

## Ghép đôi thiết bị ANT + Máy luyện tập trong nhà


- 1 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ thiết bị ANT + máy luyện tập trong nhà.
- 2 Chọn **Tập luyện** > **Th.bị tập trong nhà** > **Thiết bị luyện tập trong nhà**.
- 3 Chọn máy luyện tập trong nhà để ghép đôi với thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Thêm**.

Khi máy luyện tập trong nhà được ghép đôi với thiết bị của bạn, nó như là một thiết bị cảm biến được kết nối. Bạn có thể tùy chỉnh trường dữ liệu để hiển thị dữ liệu cảm biến.

## Sử dụng thiết bị ANT + Máy luyện tập trong nhà

Trước khi bạn có thể sử dụng thiết bị ANT + máy luyện tập trong nhà 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 thiết bị ANT + Máy luyện tập trong nhà, trang 6](#)).

Bạn có thể sử dụng thiết bị của bạn với máy luyện tập trong nhà để mô phỏng lực cản trong khi tuân theo một hành trình, hoạt động hoặc bài tập. Trong khi sử dụng máy luyện tập trong nhà, thiết bị định vị GPS tự động tắt.

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Thiết bị luyện tập trong nhà**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tuân theo Hành trình** để tuân theo hành trình đã được lưu ([Hướng đi, trang 11](#)).
  - Chọn **Tuân theo Hoạt động** để tuân theo đường đi đã được lưu ([Đạp xe, trang 3](#)).
  - Chọn **Tuân theo Bài tập** để tuân theo bài luyện tập khoa học có hiệu quả được tải xuống từ tài khoản Garmin Connect ([Bài tập, trang 5](#)).
- 3 Chọn hành trình, hoạt động hoặc bài tập.
- 4 Chọn **Hành trình đạp xe**.
- 5 Chọn hồ sơ hoạt động.
- 6 Chọn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên thông tin độ cao trong hành trình hoặc đường đi.


## Cài đặt Lực cản

- 1 Chọn **Tập luyện**> **Thiết bị luyện tập trong nhà**>**Cài đặt sức bền**.
- 2 Cài đặt lực cản áp dụng cho máy luyện tập.
- 3 Chọn hồ sơ hoạt động.
- 4 Bắt đầu đạp xe.
- 5 Nếu cần thiết, bạn có thể điều chỉnh lực cản trong suốt quá trình hoạt động.

## Cài đặt Công suất Mục tiêu

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Thiết bị luyện tập trong nhà** > **Cài đặt sức bền** > **Cài đặt công suất mục tiêu**.
- 2 Cài đặt giá trị Công suất Mục tiêu.
- 3 Chọn hồ sơ hoạt động.
- 4 Bắt đầu đạp xe.  
Điều chỉnh lực cản áp dụng cho máy luyện tập để duy trì công suất ra liên tục dựa trên tốc độ của bạn.
- 5 Nếu cần thiết, bạn có thể điều chỉnh công suất ra mục tiêu trong quá trình hoạt động của bạn.

## Thời khoảng luyện tập

Có thể tạo ra thời khoảng luyện tập dựa vào khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu thời khoảng luyện tập tùy chỉnh cho đến khi tạo ra thời khoảng luyện tập khác. Bạn có thể sử dụng thời khoảng luyện tập mở khi bạn đang đi trên quãng đường đã biết. Khi bạn chọn , thiết bị ghi lại thời khoảng luyện tập và chuyển

đến thời khoảng nghỉ ngơi.

## Tạo ra thời khoảng luyện tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Thời khoảng** > **Hiệu chỉnh** > **Thời khoảng** > **Loại**.
- 2 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Mở**.  
**MẸO:** Bạn có thể tạo thời khoảng không giới hạn bằng cách cài đặt loại **Mở**.
- 3 Nếu cần thiết, nhập giá trị khoảng cách hoặc khoảng thời gian luyện tập, và chọn ✓.
- 4 Chọn **Nghỉ**.
- 5 Chọn **Khoảng cách**, **Thời gian**, hoặc **Mở**.
- 6 Nếu cần thiết, nhập một giá trị khoảng cách hoặc thời gian cho khoảng thời gian nghỉ ngơi, và chọn ✓.
- 7 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
  - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
  - Thêm khởi động kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
  - Thêm thả lỏng kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Thả lỏng** > **Bật**.

## Bắt đầu thời khoảng luyện tập

- 1 Chọn **Tập luyện** > **Thời khoảng** > **Thực hiện luyện tập**.
- 2 Chọn ▶ để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 3 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn ↺ để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.  
Khi bạn hoàn thành tất cả các thời khoảng luyện tập, mục massage xuất hiện.

## 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 tốc độ. 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 Chọn **Tập luyện** > **Thiết lập mục đích**.
- 2 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 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.
- 3 Chọn ✓.
- 4 Chọn ▶ để khởi động đồng hồ bấm giờ hoạt động.
- 5 Nếu cần thiết, cuộn lên hoặc xuống để xem bảng

thông báo Đối thủ ảo.

- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn ▶ > **Lưu**.

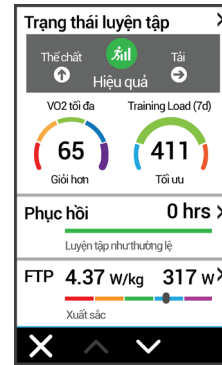
## Số liệu thống kê của tôi

Thiết bị Edge 1030 có thể lưu số liệu thống kê của cá nhân bạn và tính toán đo lường hiệu suất. Việc đo lường hiệu suất yêu cầu Thiết bị theo dõi nhịp tim hoặc dụng cụ đo công suất tương thích.

### 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, xem [Garmin.com.vn/minisite/runningdynamics](http://Garmin.com.vn/minisite/runningdynamics).



**LƯU Ý:** 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.

**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 cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

**VO2 max.:** VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (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.

**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.

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

**Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV:** Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV (sự thay đổi nhịp tim) 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.

## Trạng thái luyện tập

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến hình thể và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về cường độ luyện tập và VO2 tối đa trong khoảng thời gian dài.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Về ước tính VO2 tối đa

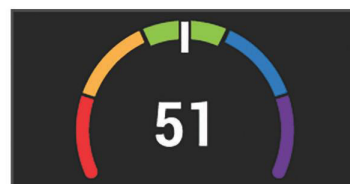
VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Ước tính VO2 tối đa được cung cấp và được hỗ trợ bởi Firstbeat. Bạn có thể sử dụng thiết bị Garmin của bạn được ghép đôi với Thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích và dụng cụ đo công suất để hiển thị ước tính VO2 tối đa của bạn khi đạp xe.






## Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Trước khi bạn có thể xem ước tính VO2 tối đa của bạn, bạn phải bật Thiết bị theo dõi nhịp tim, lắp đặt dụng cụ đo công suất và ghép đôi chúng với thiết bị của bạn. (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18*). Nếu thiết bị đã được đóng gói cùng Thiết bị theo dõi nhịp tim thì thiết bị và máy cảm biến đó đã được ghép đôi. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 22*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17*).

**LƯU Ý:** 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 **Đã lưu**.
- 3 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Trạng thái luyện tập > VO2 tối đa**.  
Ước tính VO2 tối đa hiển thị dưới dạng số và tình trạng trên ứng dụng đo màu.



 Tím	Giỏi hơn
 Xanh lam	Xuất sắc
 Xanh lá	Tốt
 Cam	Tốt
 Đỏ	Thấp

Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 31*), và truy cập [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Mẹo để ước tính VO2 tối đa khi đạp xe.

Sự thành công và chính xác của việc tính toán VO2 tối đa tăng lên khi bạn đạp xe với nỗ lực bền vững và ở mức vừa phải và khi nhịp tim và công suất không biến

đổi nhiều.

- Trước khi bạn đạp xe, hãy kiểm tra thiết bị, thiết bị theo dõi nhịp tim, và dụng cụ đo công suất của bạn xem có đang hoạt động bình thường, đã được ghép đôi và có tuổi thọ pin tốt.
- Trong suốt 20 phút đạp xe, duy trì nhịp tim của bạn lớn hơn 70% nhịp tim tối đa.
- Trong suốt 20 phút đạp xe, duy trì công suất ra liên tục ở mức vừa phải.
- Tránh địa hình sườn núi dốc.
- Tránh đạp xe theo nhóm vì có quá nhiều phương án.

## Cường độ luyện tập

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

## Nắm được ước tính cường độ luyện tập của bạn




Trước khi bạn có thể xem ước tính cường độ luyện tập của bạn, bạn phải bật Thiết bị theo dõi nhịp tim, lắp đặt dụng cụ đo công suất và ghép đôi chúng với thiết bị của bạn ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)). Nếu thiết bị đã được đóng gói cùng Thiết bị theo dõi nhịp tim thì thiết bị và máy cảm biến đó đã được ghép đôi. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 22](#)) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17](#)).

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 Đạp xe ít nhất một lần trong thời gian bảy ngày.
- 2 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Trạng thái luyện tập > Tải luyện tập**.

Ước tính cường độ luyện tập của bạn hiển thị dưới dạng số và trên vị trí máy đo màu.



 Cam	Cao
 Xanh lá	Tối ưu
 Xanh lam	Thấp

## Thời gian phục hồi

Có thể sử dụng thiết bị Garmin với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực

tương thích để hiển thị còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

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

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo.

## Xem thời gian phục hồi

Trước khi bạn có thể sử dụng tính năng phục hồi, bạn phải bật Thiết bị theo dõi nhịp tim và ghép đôi nó với thiết bị của bạn ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)). Nếu thiết bị đã được đóng gói cùng Thiết bị theo dõi nhịp tim thì thiết bị và máy cảm biến đó đã được ghép đôi. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 22](#)) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17](#)).

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Phục hồi > Kích hoạt**.
- 2 Bắt đầu đạp xe.
- 3 Sau lượt đạp xe, chọn **Đã lưu**.

Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày, và thời gian tối thiểu là 6 giờ.






## Nhận ước tính FTP

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng của bạn từ thiết lập ban đầu để ước tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP). Để có giá trị FTP chính xác hơn, bạn có thể thực hiện kiểm tra FTP, sử dụng dụng cụ đo công suất và Thiết bị theo dõi nhịp tim đã được ghép đôi ([Thực hiện kiểm tra FTP, trang 10](#)).

Chọn **Số liệu thống kê của tôi > FTP**.

Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.



 Tím	Giỏi hơn
 Xanh lam	Xuất sắc
 Xanh lá	Tốt
 Cam	Khách quan
 Đỏ	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng FTP, trang 32](#)).

## Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi thiết bị có thể tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải có dụng cụ đo công suất và Thiết bị theo dõi nhịp tim đã được ghép đôi ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)).

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > FTP > FTP Test > Hành trình đạp xe**.
- 2 Chọn **▶▶** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 3 Chọn **▶▶** để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 4 Chọn **Lưu lần đạp xe**.  
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.

## Tự động tính FTP

Trước khi thiết bị có thể tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải có dụng cụ đo công suất và Thiết bị theo dõi nhịp tim đã được ghép đôi ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)).

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > FTP > Kích hoạt tính toán tự động**.
- 2 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 3 Sau lượt đạp xe, chọn **Đã lưu**.
- 4 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > FTP**.  
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.

## Xem điểm số căng thẳng của bạn

Trước khi bạn có thể xem điểm số căng thẳng của bạn, bạn bật Thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và ghép đôi nó với thiết bị của bạn ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)).

Điểm số căng thẳng là kết quả kiểm tra trong 3 phút được thực hiện trong khi bạn đứng yên, khi đó thiết bị Edge 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 cách thức hoạt động của bạn. Điểm số 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 điểm số căng thẳng của bạn có thể giúp bạn quyết định xem liệu cơ thể của bạn đã sẵn sàng để tập yoga hay những bài luyện tập khắc nghiệt chưa.

**MẸO:** Garmin khuyến nghị bạn nên đo điểm số căng thẳng ở gần như cùng thời điểm và trong cùng điều kiện mỗi ngày.

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Điểm mức độ luyện tập > Đo lường**.
- 2 Đứng yên và nghỉ ngơi 3 phút.

## Tắt thông báo hiệu suất

Thông báo hiệu suất được bật theo mặc định Một số thông báo hiệu suất là những thông báo xuất hiện khi hoàn tất hoạt động của bạn. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong khi hoạt động hoặc khi bạn đặt được số đo hiệu suất mới, như ước tính VO2 tối đa mới.

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Thông báo hiệu suất**.
- 2 Chọn một tùy chọn.

## Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong hoạt động đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe dài nhất.

## Xem thành tích cá nhân

Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Hồ sơ cá nhân**.

## Phục hồi hồ sơ cá nhân

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

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Hồ sơ cá nhân**.
- 2 Lựa chọn hồ sơ để phục hồi.
- 3 Chọn **Thành tích trước > ✓**.

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

## Xoá hồ sơ cá nhân

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Hồ sơ cá nhân**.
- 2 Lựa chọn hồ sơ cá nhân.
- 3 Chọn **🗑️ > ✓**.

## Vùng luyện tập

- Vùng nhịp tim ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17](#)).
- Vùng lực ([Thiết lập vùng công suất, trang 18](#)).

## Điều hướng

Tính năng và các thiết lập điều hướng cũng áp dụng để điều hướng hành trình ([Hướng đi, trang 11](#)) và đoạn đường ([Cung đường, trang 3](#)).

- Vị trí và tìm kiếm địa điểm ([Địa điểm, trang 10](#)).
- Lập hành trình ([Hướng đi, trang 11](#)).
- Thiết lập tuyến đường ([Thiết lập tuyến đường, trang 13](#)).
- Thiết lập bản đồ ([Thiết lập bản đồ, trang 13](#)).

## Địa điểm

Bạn có thể ghi lại và lưu các địa điểm trong thiết bị.




## Đánh dấu địa điểm của bạn

Trước khi bạn có thể đánh dấu một địa điểm, bạn phải xác định vị trí qua vệ tinh.




Nếu bạn muốn nhớ các cột mốc hoặc trở lại một điểm nào đó, bạn có thể đánh dấu một địa điểm.

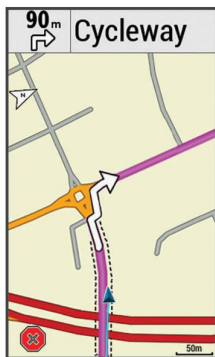
- 1 Bắt đầu đạp xe.
- 2 Chọn **Điều hướng** >  > **Đánh dấu địa điểm** > .

### Lưu địa điểm từ Bản đồ

- 1 Chọn **Điều hướng** >  > Chọn vùng tìm kiếm > **Điểm bản đồ**.
- 2 Quét bản đồ để tìm địa điểm.
- 3 Lựa chọn địa điểm đó.  
Thông tin về địa điểm hiển thị phía trên cùng của bản đồ.
- 4 Lựa chọn thông tin về địa điểm đó.
- 5 Chọn  > .

### Điều hướng đến một địa điểm


- 1 Chọn **Điều hướng**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Quét Bản đồ** để điều hướng đến một địa điểm trên bản đồ.
  - Chọn **Tìm kiếm** để điều hướng một điểm yêu thích, thành phố, địa chỉ, giao lộ, hoặc tọa độ đã biết.  
**MẸO:** Bạn có thể chọn  để thu hẹp khu vực tìm kiếm.
  - Chọn **Địa điểm đã lưu** để điều hướng đến một địa điểm đã được lưu.  
**MẸO:** Bạn có thể chọn  để nhập thông tin tìm kiếm cụ thể.
  - Chọn **Tìm kiếm gần đây** để điều hướng đến một trong 50 địa điểm mà bạn đã tìm kiếm gần đây nhất.
  - Bạn có thể chọn  > **Tìm kiếm gần** để thu hẹp khu vực tìm kiếm.
- 3 Lựa chọn một địa điểm.
- 4 Chọn **Hành trình đạp xe**.
- 5 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình tới điểm đến của bạn.





### Điều hướng Trở lại điểm bắt đầu

Tại bất cứ điểm nào trong suốt quá trình đạp xe, bạn có thể trở lại điểm bắt đầu.



- 1 Bắt đầu đạp xe (**Đạp xe, trang 3**).

- 2 Trong quá trình đạp xe, bạn có thể lựa chọn bất cứ nơi nào trên màn hình để xem lớp phủ đồng hồ bấm giờ.
- 3 Chọn  > **Điều hướng** > **Quay về b.đ**.
- 4 Chọn **Đi theo cùng một tuyến đường** hoặc **Tuyến đường thẳng nhất**.
- 5 Chọn **Hành trình đạp xe**.  
Thiết bị điều hướng bạn trở lại điểm bắt đầu của quá trình đạp xe.



### Dừng điều hướng

- 1 Cuộn lên hoặc xuống bản đồ.
- 2 Chọn  > .

### Sửa đổi địa điểm



- 1 Chọn **Điều hướng** > **Đã lưu địa điểm**.
- 2 Lựa chọn một địa điểm.
- 3 Chọn thanh thông tin ở phía trên cùng của màn hình.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn một thuộc tính.  
Ví dụ, chọn **Thay đổi Độ cao** để nhập độ cao đã biết của địa điểm đó.
- 6 Nhập thông tin mới, chọn .

### Xoá một địa điểm

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Đã lưu địa điểm**.
- 2 Lựa chọn một địa điểm.
- 3 Chọn thông tin về địa điểm đó ở phía trên cùng của màn hình.
- 4 Chọn  > **Xoá vị trí** > .

### Chiều tọa độ điểm

Bạn có thể tạo một địa điểm mới bằng cách chiếu khoảng cách và chuyển một địa điểm đã đánh dấu đến một địa điểm mới.

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Đã lưu địa điểm**.
- 2 Lựa chọn một địa điểm.
- 3 Chọn thông tin về địa điểm đó ở phía trên cùng của màn hình.
- 4 Chọn  > **Tọa độ chiếu**.
- 5 Nhập vào việc di chuyển đó và khoảng cách đến tọa độ điểm được chiếu.
- 6 Chọn .

### Hướng đi

**Đi theo hoạt động đã được ghi lại trước đây:** 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.

**Đua theo hoạt động đã được ghi lại trước đây:** Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30

phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình dưới 30 phút.

**Đi theo đường đi đã có sẵn từ Garmin Connect:** Bạn có thể gửi hướng đi từ Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Khi hướng đi được lưu vào thiết bị của bạn, bạn có thể đi theo hướng đi đó, hoặc đua trên hướng đi đó.

## Vẽ bản đồ và đạp xe theo một hành trình

Bạn có thể tạo và đạp xe theo một hành trình tùy chỉnh. Một hành trình là chuỗi các điểm tham chiếu hoặc địa điểm dẫn bạn đến điểm đến cuối cùng của bạn.

1 Chọn **Điều hướng > Sân gôn > Bộ tạo hành trình > Thêm vị trí bắt đầu tiên.**

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn địa điểm hiện tại của bạn trên bản đồ, chọn **Địa điểm hiện tại.**
- Chọn một địa điểm đã lưu, chọn **Đã lưu**, và chọn một địa điểm.
- Chọn một địa điểm mà bạn đã tìm kiếm gần đây, chọn **Tim kiếm gần đây**, và chọn một địa điểm.
- Chọn một địa điểm trên bản đồ, chọn **Sử dụng bản đồ**, và chọn một địa điểm.
- Quét và chọn điểm yêu thích, chọn **Loại POI**, và chọn một thành phố ở gần.
- Chọn một thành phố, chọn **Thành phố**, và chọn một thành phố ở gần.
- Chọn một địa chỉ, chọn **Địa chỉ**, và nhập địa chỉ đó.
- Chọn một giao lộ, chọn **Giao lộ**, và nhập tọa độ.
- Sử dụng tọa độ, chọn **Toạ độ** và nhập tọa độ.

3 Chọn **Sử dụng.**

4 Chọn **Thêm vị trí tiếp theo.**

5 Lặp lại các bước 2 đến 4 cho đến khi bạn có tất cả các địa điểm cho tuyến đường đó.

6 Chọn **Xem bản đồ.**

Thiết bị tính quãng đường của bạn, và bản đồ của tuyến đường đó xuất hiện.

**MẸO:** Bạn có thể chọn  để xem biểu đồ độ cao của tuyến đường đó.

7 Chọn **Hành trình đạp xe.**

## Đi theo Hành trình từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hành trình từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 20](#)).

1 Chọn một tùy chọn:

- Mở ứng dụng Garmin Connect Mobile.
- Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Tạo hành trình mới, hoặc chọn hành trình đã có sẵn.

3 Chọn **Gửi Tới Thiết Bị.**

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

5 Trên thiết bị Edge, chọn **Điều hướng > Sân gôn > Hành trình được lưu.**

6 Chọn hành trình đó.

7 Chọn **Hành trình đạp xe.**

## Tạo lập và đạp xe theo hành trình xác định

Thiết bị có thể tạo hành trình dựa trên quãng đường xác định, địa điểm bắt đầu và hướng của điều hướng.

1 Chọn **Điều hướng > Sân gôn > Hướng hành trình.**

2 Chọn **Quãng đường**, và nhập tổng quãng đường cho hành trình đó.

3 Chọn **Vị trí bắt đầu.**

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn địa điểm hiện tại của bạn trên bản đồ, chọn **Địa điểm hiện tại.**
- Chọn một địa điểm trên bản đồ, chọn **Sử dụng bản đồ**, và chọn một địa điểm.
- Chọn một địa điểm đã lưu, chọn **Các địa điểm đã lưu**, và chọn một địa điểm.
- Quét và chọn điểm yêu thích, chọn **Tim kiếm công cụ > Loại POI**, và chọn một thành phố ở gần.
- Chọn một thành phố, chọn **Tim kiếm công cụ > Thành phố**, và chọn một thành phố ở gần.
- Chọn một địa chỉ, chọn **Tim kiếm công cụ > Địa chỉ**, và nhập địa chỉ.
- Chọn một giao lộ, chọn **Tim kiếm công cụ > Giao lộ**, và nhập tọa độ.
- Sử dụng tọa độ, chọn **Tim kiếm công cụ > Toạ độ**, và nhập tọa độ.

5 Chọn **Hướng bắt đầu**, và chọn hướng chuyển động

6 Chọn **Tim kiếm.**


**MẸO:** Bạn có thể chọn  để tìm kiếm lại.

7 Chọn hành trình để xem hành trình đó trên bản đồ.

**MẸO:** Bạn có thể chọn  và  để xem hành trình khác.

8 Chọn **Hành trình đạp xe.**

## Các mẹo luyện tập với các bài tập

- Mẹo luyện tập với hành trình ([Tuỳ chọn hành trình, trang 13](#)).
- Nếu bạn cài đặt khởi động, chọn  để bắt đầu hành trình và khởi động như bình thường.
- Tránh xa quãng đường hành trình trong khi bạn khởi động. Khi bạn sẵn sàng bắt đầu, hướng đến hành trình của bạn. Khi bạn đang ở bất kỳ phần nào trên quãng đường hành trình, sẽ có một thông báo xuất hiện.

**LƯU Ý:** Khi bạn chọn , Đối thủ ảo của bạn bắt đầu hành trình đó và không đợi bạn khởi động.

- Cuốn lên hoặc xuống bản đồ để xem bản đồ hành trình.

Nếu bạn lạc khỏi hành trình, có thông báo xuất hiện.

## Xem chi tiết hành trình

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Sân gôn** > **Hành trình được lưu**.
- 2 Chọn hành trình.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tóm tắt** để xem chi tiết về hành trình.
  - Chọn **Bản đồ** để xem hành trình trên bản đồ.
  - Chọn **Độ cao** để xem biểu đồ độ cao của hành trình.
  - Chọn **Số vòng** để chọn một vòng và xem thêm thông tin về mỗi vòng.

## Hiển thị hành trình trên bản đồ

Đối với mỗi hành trình đã được lưu vào thiết bị của bạn, bạn có thể tùy chỉnh hành trình đó xuất hiện trên bản đồ của bạn như thế nào. Ví dụ, bạn có thể cài đặt hành trình đi lại luôn hiển thị trên bản đồ bằng màu vàng. Bạn có thể hiển thị hành xen kẽ bằng màu xanh. Điều này cho phép bạn thấy các hành trình đó trong khi bạn đang đạp xe, nhưng không đi theo hoặc điều hướng một hành trình đặc biệt.

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Sân gôn** > **Hành trình được lưu**.
- 2 Chọn hành trình đó.
- 3 Chọn **Thiết lập**.
- 4 Chọn **Luôn Hiển thị** để khiến hành trình đó luôn hiển thị trên bản đồ.
- 5 Chọn **Màu sắc**, và chọn một màu.
- 6 Chọn **Điểm hành trình** để tính cả những điểm hành trình trên bản đồ. Lần tiếp theo khi bạn đạp xe đến gần hành trình đó, điểm đó xuất hiện trên bản đồ.

## Dừng hành trình

- 1 Cuộn lên hoặc xuống bản đồ.
- 2 Chọn **⊗** > **✓**.

## Xoá hành trình

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Sân gôn** > **Hành trình được lưu**.
- 2 Chọn hành trình.
- 3 Chọn **🗑️** > **✓**.

## Tùy chọn hành trình

Chọn **Điều hướng** > **Sân gôn** > **Hành trình được lưu** > **☰**.

**Hướng dẫn điều hướng:** Bật hoặc tắt lời nhắc.

**Cảnh báo lạc khỏi hành trình:** Cảnh báo bạn nếu bạn lạc khỏi hành trình đó.

**Tim kiếm:** Cho phép bạn tìm kiếm những hành trình đã lưu theo tên.

**Bộ lọc:** Cho phép bạn lọc theo loại hành trình chẳng hạn như các hành trình Strava.

**Xoá:** Cho phép bạn xoá tất cả hoặc nhiều hành trình đã lưu trong thiết bị của bạn.

## Thiết lập bản đồ

Chọn **☰** > **Hồ sơ Hoạt động**, chọn hồ sơ và chọn **Điều hướng** > **Bản đồ**.

**Hướng:** Thiết lập bản đồ được hiển thị trên trang đó như thế nào.

**Zoom 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.

**Mục hướng dẫn:** Thiết lập khi lời nhắc điều hướng chi tiết xuất hiện (yêu cầu bản đồ có thể định tuyến).

**Khả năng nhìn bản đồ:** Cho phép bạn thiết lập tính năng bản đồ nâng cao.

**Thông tin về bản đồ:** Cho phép hoặc vô hiệu bản đồ hiện đang được tải xuống thiết bị.

## Thay đổi Hướng bản đồ

- 1 Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Điều hướng** > **Bản đồ** > **Hướng**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Hướng lên phía Bắc** để hiển thị phía Bắc ở đầu trang.
  - Chọn **Đường đi phía trên** để hiển thị hướng đi hiện tại ở đầu trang.
  - Chọn **Chế độ 3D** để hiển thị bản đồ trong ba chiều.

## Thiết lập tuyến đường

Chọn **☰** > **Hồ sơ Hoạt động**, chọn hồ sơ và chọn **Điều hướng** > **Định tuyến**.

**Tuyến đường phổ biến:** Tính toán các tuyến đường dựa trên số lượt đạp xe phổ biến nhất từ Garmin Connect.

**Chế độ định tuyến:** Thiết lập phương pháp vận tải để tối ưu hoá tuyến đường của bạn.

**Phương pháp tính toán:** Thiết lập phương pháp được dùng để tính toán tuyến đường của bạn.

**Theo dõi đường:** Khóa biểu tượng vị trí thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, so với đường gần nhất.

**Thiết lập tránh xa:** Thiết lập các loại đường cần tránh xa trong khi điều hướng.

**Tính toán lại:** Tự động tính toán lại tuyến đường khi bạn đi chệch khỏi tuyến đường đó.

## Chọn hoạt động để tính toán tuyến đường

Bạn có thể chọn thiết bị để tính toán tuyến đường dựa trên loại hoạt động.

- 1 Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Điều hướng** > **Định tuyến** > **Chế độ định tuyến**.
- 4 Chọn một tùy chọn để tính toán tuyến đường của bạn. Ví dụ, bạn có thể chọn Đạp xe trên đường để điều hướng đi trên đường hoặc Đạp xe địa hình để điều hướng đi trên địa hình gập ghềnh, hiểm hóc.

## Tính Năng Kết Nối

Tính năng kết nối có sẵn trên thiết bị Edge của bạn khi bạn kết nối thiết bị với mạng WiFi® hoặc điện thoại thông minh tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth không dây.

### Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị Edge có tính năng kết nối Bluetooth cho điện thoại thông minh tương thích hoặc thiết bị phù hợp của bạn. Một số tính năng yêu cầu bạn cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh của bạn. Truy cập [Garmin.com.vn/products/apps](http://Garmin.com.vn/products/apps) để biết thêm thông tin.

**LƯU Ý:** Thiết bị phải được kết nối với điện thoại thông minh đã được kích hoạt Bluetooth để tận dụng một số tính năng.

**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 truyền thông xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

**GroupTrack:** Cho phép theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn khi sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình và theo thời gian thực. Bạn có thể gửi các tin nhắn được cài đặt sẵn đến những người đạp xe khác trong phiên GroupTrack có thiết bị Edge tương thích.

**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.

**Tải xuống hành trình và việc luyện tập từ Garmin Connect:** Cho phép tìm kiếm các hoạt động trên Garmin Connect bằng điện thoại thông minh và gửi đến thiết bị của bạn.

**Tính năng có thể tải xuống Connect IQ:** Cho phép bạn tải xuống các tính năng Connect IQ từ ứng dụng Garmin Connect Mobile.

**Truyền từ thiết bị này sang thiết bị khác:** Cho phép truyền không dây các tập tin đến thiết bị Edge tương thích khác.

**Tương tác truyền thông xã hội:** Cho phép đăng cập nhật lên trang mạng truyền thông xã hội yêu thích khi tải hoạt động lên ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

**Thông báo điện thoại:** Hiện thị tin nhắn và thông báo điện thoại.

**Tin nhắn:** Cho phép bạn trả lời cuộc gọi đến hoặc tin nhắn văn bản với một tin nhắn thiết lập trước. Tính năng này có sẵn với điện thoại thông minh Android™ hoặc Windows® tương thích.

**Nhắc nhở bằng âm thanh:** Cho phép ứng dụng Garmin Connect Mobile bật nhắc nhở thông báo trạng thái trên điện thoại thông minh trong khi đạp xe.

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

### Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trong thời gian hoạt động

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

Bạn có thể cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile để phát thông báo trạng thái động lực trên điện thoại thông minh của bạn trong khi chạy bộ hoặc hoạt động khác. Cảnh báo bằng âm thanh bao gồm số lượt và thời gian của lượt đó, nhịp độ hoặc tốc độ và dữ liệu cảm biến ANT+. Trong khi cảnh báo bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect Mobile tắt tiếng của điện thoại thông minh để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect Mobile.

- 1 Từ các thiết lập trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Chọn thiết bị của bạn.
- 3 Nếu cần thiết, chọn **Thiết lập thiết bị**.
- 4 Chọn **Lời nhắc âm thanh**.

### Bắt đầu phiên GroupTrack

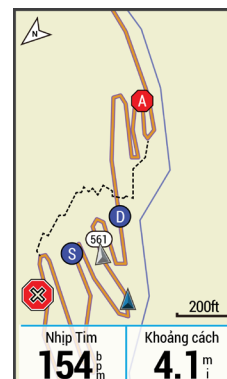
Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack, bạn phải có điện thoại thông minh có ứng dụng Garmin Connect Mobile được ghép đôi với thiết bị của bạn (**Kết nối điện thoại thông minh, trang 1**).

Trong khi đạp xe, bạn có thể thấy những người đạp xe trong phiên GroupTrack của bạn trên bản đồ.

- 1 Trên thiết bị Edge, chọn **≡ > Tính năng kết nối > GroupTrack** để cho phép xem kết nối trên màn hình bản đồ.
- 2 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Chọn **Visible to > All Connections**.

**LƯU Ý:** Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.

- 4 Chọn **Start LiveTrack**.
- 5 Trên thiết bị Edge, chọn **▶** và đạp xe.
- 6 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.



Bạn có thể chạm vào biểu tượng trên bản đồ để xem thông tin về địa điểm và hướng chuyển động của những người đạp xe khác trong phiên GroupTrack.

#### 7 Cuộn lên hoặc xuống danh sách GroupTrack.

Bạn có thể chọn một người đạp xe trong danh sách, và người đó xuất hiện ở giữa bản đồ.



### 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.

- Đạp xe ngoài trời có sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị Edge 1030 với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, 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 Mobile.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn trong phạm vi (40 km hay 25 dặm).
- Trong phiên GroupTrack, cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.
- Dừng đạp xe trước khi bạn cố gắng xem thông tin về địa điểm và hướng chuyển động của những người đạp xe khác trong phiên GroupTrack.

### Chuyển tập tin sang thiết bị khác

Bạn có thể chuyển hành trình, đoạn đường và bài tập từ một thiết bị Edge tương thích sang thiết bị khác sử dụng công nghệ Bluetooth không dây.

- 1 Bật các thiết bị Edge và mang chúng vào trong phạm vi 3m.
- 2 Từ thiết bị chứa tập tin, chọn  > **Tính năng kết nối** > **Chuyển sang thiết bị** > **chia sẻ tập tin**.
- 3 Chọn loại tập tin để chia sẻ.
- 4 Chọn một hoặc nhiều tập tin hơn để chuyển.
- 5 Từ thiết bị nhận tập, chọn  > **Tính năng đã được kết nối** > **Chuyển thiết bị**.
- 6 Chọn kết nối gần kề.
- 7 Chọn một hoặc nhiều tập tin hơn để nhận.

Thông báo xuất hiện trên cả hai thiết bị sau khi hoàn tất việc chuyển tập tin.

### Phát hiện sự cố

#### **Chú ý**

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung được thiết kế chủ yếu để sử dụng trên đường. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect Mobile không thay mặt bạn liên hệ với dịch vụ khẩn cấp.

Khi sự cố được phát hiện bởi thiết bị Edge với GPS được kích hoạt, ứng dụng Garmin Connect Mobile có thể gửi tin nhắn và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến điểm liên hệ khẩn cấp của bạn.

Tin nhắn hiển thị trên thiết bị của bạn và điện thoại thông minh được ghép đôi cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể huỷ bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên điện thoại của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect Mobile. Điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn phải có mạng (data plan) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (có thể áp dụng đánh giá tin nhắn văn bản chuẩn).

### Thiết lập phát hiện sự cố

- 1 Truy cập [Garmin.com.vn/products/apps](http://Garmin.com.vn/products/apps), và tải xuống ứng dụng Garmin Connect Mobile vào điện thoại thông minh của bạn.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Forerunner (**Kết nối điện thoại thông minh, trang 1**).
- 3 Thiết lập các liên hệ khẩn cấp và thông tin về người đạp xe trong ứng dụng Garmin Connect Mobile (**Thiết lập các liên hệ khẩn cấp và thông tin về người đạp xe, trang 15**).
- 4 Cho phép phát hiện sự cố trên thiết bị của bạn (**Bật hoặc tắt phát hiện sự cố, trang 15**).
- 5 Cho phép GPS trên thiết bị của bạn (**Thay đổi thiết lập vệ tinh, trang 23**).

### Thiết lập các liên hệ khẩn cấp và thông tin về người đạp xe

- 1 Mở ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh của bạn.
- 2 Từ cài đặt ứng dụng, chọn **Phát hiện sự cố**.
- 3 Nhập thông tin về người đạp xe và các liên hệ khẩn cấp của bạn.  
Các liên hệ đã chọn của bạn nhận được một tin nhắn xác định chúng là liên hệ khẩn cấp để phát hiện sự cố.

### Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

Chọn  > **Hệ thống** > **Phát hiện sự cố**.

### Xem các liên hệ khẩn cấp của bạn

Trước khi bạn có thể xem các liên hệ khẩn cấp trên thiết bị của bạn, bạn phải thiết lập các liên hệ khẩn cấp và thông tin về người đạp xe trong ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Chọn **Danh bạ**.

Tên và số điện thoại liên hệ khẩn cấp của bạn xuất hiện.

## Hủy bỏ tin nhắn tự động

Khi một thiết bị được phát hiện bởi thiết bị của bạn, bạn có thể hủy tin nhắn khẩn cấp tự động đó trên thiết bị của bạn hoặc điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn trước khi tin nhắn đó được gửi đến liên hệ khẩn cấp.

Chọn **Hủy** > ✓ trước khi kết thúc đếm ngược 30 giây.

## Gửi bản cập nhật trạng thái sau sự cố

Trước khi bạn có thể gửi bản cập nhật trạng thái đến các liên hệ khẩn cấp của bạn, thiết bị của bạn phải phát hiện ra một sự cố và gửi tin nhắn khẩn cấp tự động đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

Bạn có thể gửi bản cập nhật trạng thái đến các liên hệ khẩn cấp của bạn thông báo rằng bạn không cần sự trợ giúp.

1 Vuốt xuống từ trên cùng màn hình và vuốt sang trái hoặc phải để xem công cụ điều khiển.

2 Chọn **Đã phát hiện sự cố** > **Tôi ổn**.

Tin nhắn được gửi đến tất cả các liên hệ khẩn cấp.

## Tính năng kết nối WiFi

Một số mẫu Edge 1030 có tính năng kết nối Wi-Fi. Không cần ứng dụng Garmin Connect Mobile để sử dụng kết nối Wi-Fi.

**LƯU Ý:** Thiết bị của bạn phải được kết nối với mạng không dây để tận dụng những tính năng này.

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

**Các bài tập và kế hoạch luyện tập:** Các hoạt động và kế hoạch luyện tập được gửi đến thiết bị của bạn qua mạng không dây.

**Cập nhật phần mềm:** Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng. Lần sau khi bạn bật hoặc mở khóa thiết bị, bạn có thể làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt cập nhật phần mềm.

## Thiết lập kết nối Wi-Fi

1 Chọn một tùy chọn:

- Tải xuống ứng dụng Garmin Connect Mobile và ghép đôi với điện thoại thông minh của bạn (**Kết nối điện thoại thông minh, trang 1**).
- Truy cập [Garmin.com.vn/express](http://Garmin.com.vn/express), và tải xuống ứng dụng Garmin Express™.

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để thiết lập kết nối Wi-Fi.

## Thiết lập kết nối Wi-Fi

Chọn **☰** > **Tính năng được kết nối > Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** Cho phép kết nối mạng Wi-Fi không dây.

**LƯU Ý:** Các thiết lập kết nối Wi-Fi khác xuất hiện chỉ khi Wi-Fi được cho phép.

**Tải lên tự động:** Cho phép bạn tải lên các hoạt động một cách tự động thông qua một mạng không dây đã biết.

**Thêm mạng:** Kết nối thiết bị của bạn với một mạng không dây.

## Cảm biến không dây

Thiết bị của bạn có thể được dùng với cảm biến Bluetooth + ANT không dây. Để biết thêm thông tin về tính tương thích và mua cảm biến tùy chọn, truy cập [Garmin.com.vn/buy](http://Garmin.com.vn/buy).

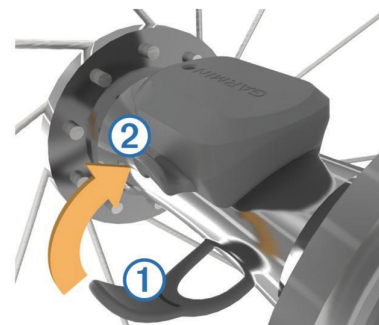
## Lắp cảm biến tốc độ

**LƯU Ý:** Nếu không có cảm biến này, bạn có thể bỏ qua bước này.

**MẸO:** Garmin khuyến nghị bạn cố định xe đạp trên chân chống trong khi lắp cảm biến.

1 Đặt và giữ cảm biến tốc độ ở phía trên ổ trục bánh xe.

2 Kéo dây ① bao quanh ổ trục, và gắn dây vào móc ② trên cảm biến.



Cảm biến có thể bị nghiêng nếu lắp trên trục không đối xứng. Điều này không ảnh hưởng đến hoạt động.

3 Quay bánh xe để kiểm tra khoảng cách an toàn.

Cảm biến không được tiếp xúc với các bộ phận khác của xe đạp.

**LƯU Ý:** LED xanh lá nhấp nháy trong 5 giây để báo hiệu hoạt động sau 2 vòng quay.

## Lắp cảm biến giồng chân

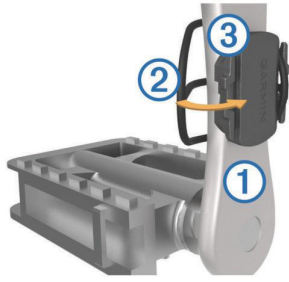
**LƯU Ý:** Nếu không có cảm biến này, bạn có thể bỏ qua bước này.

**MẸO:** Garmin khuyến nghị bạn cố định xe đạp trên chân chống trong khi lắp cảm biến.

1 Chọn kích cỡ dây phù hợp nhất với giò đĩa ①. Bạn nên chọn dây nhỏ nhất và có thể kéo căng bao quanh giò đĩa.

2 Ở bên không truyền động, đặt và giữ mặt phẳng của cảm biến giồng chân ở phía bên trong giò đĩa.

3 Kéo các dây ② bao quanh giò đĩa, và gắn dây vào móc ③ trên cảm biến.



- 4 Quay bánh xe để kiểm tra khoảng cách an toàn. Cảm biến và dây không được tiếp xúc với bất kỳ bộ phận nào của xe đạp hoặc giày.
- LƯU Ý:** LED xanh lá nhấp nháy trong 5 giây để báo hiệu hoạt động sau 2 vòng quay.
- 5 Đạp thử 15 phút và kiểm tra cảm biến và dây để đảm bảo không có biểu hiện hư hỏng nào cả.

### Về cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân

Dữ liệu về guồng chân từ cảm biến guồng chân luôn được ghi lại. Nếu cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân không được ghép đôi với thiết bị của bạn, dữ liệu GPS được dùng để tính toán tốc độ và khoảng cách.

Guồng chân là tỷ lệ đạp xe của bạn hoặc “vòng quay” được đo bởi số vòng quay của giò đĩa mỗi phút (rpm).

### Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất

Thiết lập tính giá trị trung bình khác không có sẵn nếu bạn đang luyện tập cùng với cảm biến guồng chân hoặc dụng cụ đo công suất tùy chọn. Thiết lập mặc định không bao gồm giá trị bằng không mà xảy ra khi bạn không đạp xe.

Bạn có thể thay đổi giá trị cài đặt này ([Cài đặt ghi dữ liệu, trang 25](#)).

### Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

**LƯU Ý:** Nếu không có thiết bị theo dõi nhịp tim, bạn có thể bỏ qua bước này.

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

- 1 Gắn mô-đun theo dõi nhịp tim ① lên trên dây đeo.



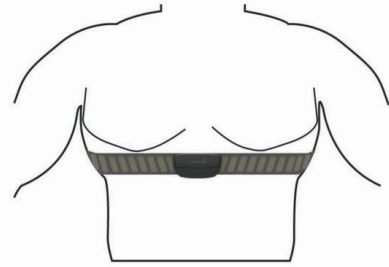
Logo Garmin trên mô-đun và dây đeo nằm ở mặt phải phía trên.

- 2 Làm ướt điện cực ② và các miếng đệm tiếp xúc ③ ở phía sau dây đeo để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết bị truyền dẫn.



- 3 Quấn dây đeo quanh ngực và gắn móc với ④ vòng dây với nhau ⑤.

**LƯU Ý:** Nhãn hướng dẫn không bị gấp chùng lên nhau.



Logo Garmin nằm ở mặt phải phía trên.

- 4 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ thiết bị theo dõi nhịp tim.

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

**MẸO:** Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không hiển thị, hãy xem các mẹo khắc phục sự cố ([Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 18](#)).

### 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. Bạn có thể điều chỉnh thủ công vùng nhịp tim theo mục tiêu sức khỏe của bạn (Mục tiêu sức khỏe, trang 14). Để có dữ liệu về lượng calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động của bạn, bạn nên thiết lập nhịp tim tối đa, nhịp tim khi nghỉ và vùng nhịp tim.

- Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Vùng tập luyện > Vùng nhịp tim.**
- Nhập mức tối đa, ngưỡng lactat và giá trị nhịp tim khi nghỉ của bạn.

Bạn có thể sử dụng tính năng phát hiện âm thanh để tự động phát hiện nhịp tim của bạn trong suốt quá trình hoạt động. Các giá trị của vùng được cập nhật tự động, nhưng bạn cũng có thể sửa đổi mỗi giá trị bằng cách thủ công.

- Chọn **Dựa trên:**
- Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
  - Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa Là** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
  - Chọn **%HRR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm dự phòng nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ đi nhịp tim lúc nghỉ ngơi).
  - Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactat.

### 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.

### Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.
- Biết được vùng nhịp tim có thể ngăn chặn việc luyện tập quá mức và có thể làm giảm nguy cơ tổn thương.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 32*) 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.

### Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Thoa nước lần nữa vào điện cực và mẫn tiếp xúc (nếu có).
- Thắt chặt dây đeo trên ngực.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút.
- Làm theo hướng dẫn cách bảo quản (*Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 26*).
- Mặc áo chất liệu cotton hoặc làm ướt hoàn toàn hai mặt của dây đeo.

Chất liệu vải tổng hợp cọ xát vào thiết bị theo dõi nhịp tim có thể tạo ra tĩnh điện cản trở tín hiệu nhịp tim.

- Tránh xa các nguồn có thể gây cản trở thiết bị theo dõi nhịp tim.

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

### Ghép đôi cảm biến không dây của bạn

Trước khi bạn có thể ghép đôi, bạn phải bắt thiết bị theo dõi nhịp tim hoặc lắp đặt cảm biến

Ghép đôi là việc kết nối cảm biến ANT + Bluetooth không dây, ví dụ, kết nối nhịp tim với thiết bị Garmin của bạn.

- 1 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác

khi kết nối.

- 2 Chọn  > **Cảm biến** > **Thêm cảm biến**.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn loại cảm biến.
- Chọn **Tìm kiếm tất cả** để tìm kiếm tất cả các cảm biến ở gần. Danh sách các cảm biến sẵn có xuất hiện.

- 4 Chọn một hoặc nhiều cảm biến để ghép đôi với thiết bị của bạn.

- 5 Chọn **Thêm**.

Khi bộ cảm biến đã được ghép đôi với thiết bị của bạn, x là liên tục. Bạn có thể tùy chỉnh trường dữ liệu để hiển thị dữ liệu công suất.

### 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, xem hướng dẫn sử dụng cho dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng công suất trùng khớp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng công suất, trang 18*).
- Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động phạm vi, trang 23*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).

### Thiết lập vùng công suất

Giá trị của các vùng đó là các giá trị mặc định và có thể không hợp với khả năng của cá nhân bạn. Bạn có thể điều chỉnh thủ công các vùng của bạn hoặc dùng Garmin Connect. 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 toán vùng công suất của bạn.

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi** > **Vùng tập luyện** > **Vùng lực**.

- 2 Nhập giá trị FTP của bạn.

- 3 Chọn **Dựa trên**.

- 4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Watts** 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.

### Hiệu chỉnh dụng cụ đo công suất của bạn

Trước khi bạn có thể hiệu chỉnh dụng cụ đo công suất của bạn, bạn phải lắp đặt và ghép đôi nó với thiết bị của bạn, và bắt đầu chủ động ghi lại dữ liệu với thiết bị này.

Để biết hướng dẫn hiệu chuẩn cho dụng cụ đo công suất của bạn, xem hướng dẫn của nhà sản xuất.

- 1 Chọn **☰** > **Cảm biến**.
- 2 Chọn dụng cụ đo công suất của bạn.
- 3 Chọn **Hiệu chuẩn**.
- 4 Giữ dụng cụ đo công suất của bạn hoạt động bằng cách đạp xe cho đến khi tin nhắn xuất hiện.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Công suất trên bàn đạp

Vector đo công suất trên bàn đạp.

Vector đo lực mà bạn áp dụng vài trăm lần mỗi giây. Vector cũng đo tốc độ guồng chân và đạp xe của bạn. Bằng cách đo lực, hướng lực và vòng quay của giò đĩa và thời gian, Vector có thể xác định công suất (watts). Vì Vector đo độc lập công suất chân bên trái và bên phải, nó cho biết sự cân bằng của công suất bên trái và bên phải.

**CHÚ Ý:** Hệ thống Vector S không cung cấp cân bằng công suất hai bên trái - phải.

## Động năng đạp xe

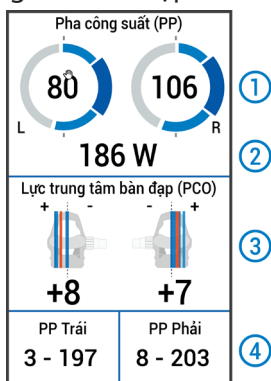
Chỉ số động năng đạp xe mô tả giá trị về cách thức bạn đang tạo ra công suất trong một vòng đạp và vị trí bạn tác dụng lực lên bàn đạp. Chỉ số này cho phép bạn hiểu cách đạp xe của chính mình. Hiểu được cách và vị trí bạn sinh ra công suất sẽ cho phép bạn luyện tập hiệu quả hơn và đánh giá độ phù hợp của xe đạp.

## Sử dụng động năng đạp xe

Trước khi bạn có thể sử dụng động năng đạp xe, bạn phải ghép đôi dụng cụ đo công suất Vector với thiết bị của bạn ([Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 18](#)).

**CHÚ Ý:** Việc ghi lại động năng đạp xe sử dụng bộ nhớ thiết bị bổ sung.

- 1 Bắt đầu đạp xe
- 2 Cuộn lên hoặc xuống màn hình động năng đạp xe để xem pha công suất tối đa **①**, tổng pha công suất **②**, và lực trung tâm bàn đạp **③**.



- 3 Nếu cần thiết, giữ một trường dữ liệu 1 để thay đổi ([Thêm màn hình dữ liệu, trang 22](#)).

**LƯU Ý:** Hai trường dữ liệu ở phía dưới màn hình có thể tùy chỉnh.

Bạn có thể gửi dữ liệu đạp xe lên ứng dụng Garmin Connect Mobile để xem dữ liệu động năng đạp xe ([Gửi](#)

[dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản Garmin Connect, trang 20](#)).

## Dữ liệu pha công suất

Pha công suất là độ chênh lệch trong vòng đạp (độ chênh lệch giữa góc bắt đầu và góc kết thúc) tại nơi bạn sinh ra công suất dương.

## Lực trung tâm bàn đạp

Lực trung tâm bàn đạp là vị trí trên bàn đạp nơi bạn tạo ra lực.

## Tùy chỉnh tính năng của Vector

Trước khi bạn có thể tùy chỉnh tính năng của Vector, bạn phải ghép đôi dụng cụ đo công suất Vector với thiết bị của bạn.

- 1 Chọn **☰** > **Cảm biến**.
- 2 Chọn dụng cụ đo công suất Vector.
- 3 Chọn **Chi tiết cảm biến** > **Tính năng Vector**.
- 4 Chọn một tùy chọn.
- 5 Nếu cần thiết, chọn cầu dao để bật hoặc tắt hiệu suất mô-men xoắn, và động năng đạp xe.

## Cập nhật Phần mềm Vector sử dụng thiết bị Edge

Trước khi có thể cập nhật phần mềm, bạn phải ghép đôi thiết bị Edge với hệ thống Vector.

- 1 Gửi dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản Garmin Connect ([Gửi dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản Garmin Connect, trang 20](#)).  
Garmin Connect tự động tìm kiếm các bản cập nhật phần mềm và gửi chúng tới thiết bị Edge của bạn.
- 2 Mang thiết bị Edge của bạn trong phạm vi 3m từ bộ cảm biến.
- 3 Quay giò đĩa vài phút. Thiết bị Edge nhắc nhở bạn cài đặt tất cả các bản cập nhật phần mềm bị hoãn.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## 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 18](#)). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (Tùy chỉnh Màn hình dữ liệu, trang 19). Thiết bị Edge 1030 hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

## Nhận biết tình hình

Thiết bị Edge có thể được dùng với thiết bị Varia Vision™, đèn xe đạp thông minh Varia™ và radar cảnh báo va chạm để nâng cao khả năng nhận biết tình hình. Xem hướng dẫn sử dụng của thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần cập nhật phần mềm Edge trước khi ghép đôi thiết bị Varia ([Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 28](#)).

## 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 ANT+ tùy chọn.

**CHÚ Ý:** Lịch sử không được ghi lại trong khi đồng hồ bấm giờ tạm ngừng hoặc dừng lại.

Khi bộ nhớ thiết bị đầy, xuất hiện một thông báo. Thiết bị không tự động xóa hoặc ghi đè lên lịch sử của bạn. Tải lên lịch sử của bạn để Garmin Connect định kỳ theo dõi tất cả dữ liệu đạp xe của bạn.

### Xem dữ liệu đạp xe của bạn

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Hành trình đạp xe**.
- 2 Chọn đạp xe.
- 3 Chọn một tùy chọn.

### Xem thời gian của bạn trong mỗi vùng luyện tập

Trước khi bạn có thể xem thời gian của bạn trong mỗi vùng luyện tập, bạn phải ghép đôi thiết bị của bạn với thiết bị theo dõi nhịp tim hoặc dụng cụ đo công suất tương thích, hoàn thành một hoạt động và lưu hoạt động đó.

Xem thời gian của bạn trong mỗi vùng nhịp tim và vùng công suất có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập. Bạn có thể điều chỉnh vùng công suất của bạn (**Thiết lập vùng công suất, trang 18**) và vùng nhịp tim của bạn (**Thiết lập vùng nhịp tim, trang 17**) để phù hợp với mục tiêu và khả năng của bạn. Bạn có thể tùy chỉnh trường dữ liệu để hiển thị thời gian của bạn trong vùng luyện tập trong suốt quá trình đạp xe (**Thêm màn hình dữ liệu, trang 22**).

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Hành trình đạp xe**.
- 2 Chọn đạp xe.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Nếu bạn có dữ liệu đạp xe từ một cảm biến, chọn **Thời gian trong vùng nhịp tim** hoặc **Thời gian trong vùng công suất**.
  - Nếu bạn có dữ liệu đạp xe từ cả hai cảm biến, chọn **Thời gian trong vùng**, và chọn Vùng nhịp tim hoặc Vùng công suất.

### Xem tổng dữ liệu

Có thể xem dữ liệu quãng đường và thời gian tích lũy được lưu vào thiết bị, bao gồm số lượt đạp xe, thời gian, quãng đường và lượng calo.

Chọn **Lịch sử** > **Tổng**.

Xóa lượt đạp xe.

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Hành trình đạp xe**.
- 2 Chọn đạp xe.
- 3 Chọn **≡** > **Xóa** > **✓**.

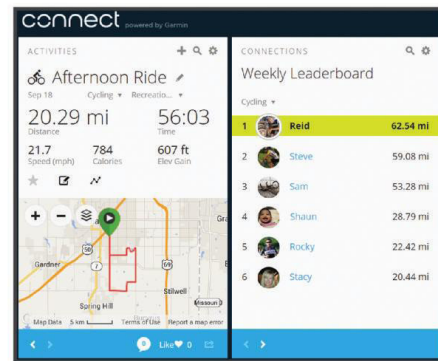
## Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ, triathlons và hơn thế nữa.

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

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

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



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

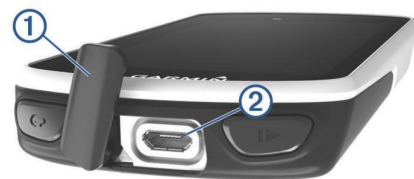
**Chia sẻ các hoạt động:** Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo từng hoạt động khác hoặc gửi đường kết nối đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

### Gửi dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản Garmin Connect

#### CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm khô kỹ cổng USB, nắp chống chịu thời tiết và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính.

- 1 Kéo nắp chống chịu thời tiết ① ra khỏi cổng USB ②.



- 2 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng USB trên thiết bị.
- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 4 Truy cập [Garminconnect.com/start](http://Garminconnect.com/start).

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Ghi lại dữ liệu

Thiết bị của bạn có tính năng ghi chép thông minh. Nó ghi lại những điểm chính khi bạn thay đổi hướng, tốc độ hoặc nhịp tim.

Khi dụng cụ đo công suất được ghép đôi, thiết bị ghi lại các điểm mỗi giây. Việc ghi lại các điểm mỗi giây cung cấp các dữ liệu theo dõi vô cùng chi tiết và sử dụng nhiều bộ nhớ có sẵn.

Để biết thêm thông tin về việc tính giá trị trung bình giường chân hoặc công suất, xem [Tính giá trị trung bình giường chân hoặc công suất, trang 17](#).

## 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.

## Kết nối thiết bị với máy tính của bạn

### CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm khô kỹ cổng USB, nắp chống chịu thời tiết và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính.

- 1 Kéo nắp chống chịu thời tiết ra khỏi cổng USB.
- 2 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng USB.
- 3 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.

Thiết bị của bạn xuất hiện dưới dạng một ổ đĩa di động trong My Computer trên máy tính Windows và như một bộ đĩa gắn kết trên máy tính Mac.

## chuyển tập tin sang thiết bị của bạn

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.  
Trên các máy tính Windows, thiết bị như một ổ đĩa di động hoặc thiết bị cầm tay. Trên các máy tính Mac, thiết bị như một bộ đĩa gắn kết.  
**LƯU Ý:** Một số máy tính có nhiều ổ đĩa mạng có thể không hiển thị các ổ đĩa thiết bị hợp lý. Xem tài liệu về hệ điều hành để tìm hiểu cách sắp xếp ổ đĩa.
- 2 Trên máy tính của bạn, mở file browser.
- 3 Chọn tập tin.
- 4 Chọn **Hiệu chỉnh** > **Sao chép**.
- 5 Mở thiết bị di động, ổ đĩa hoặc bộ đĩa cho thiết bị.
- 6 Duyệt thư mục.
- 7 Chọn **Hiệu chỉnh** > **Paste**.  
Tập tin đó hiển thị trong danh sách các tập tin trong bộ nhớ thiết bị.

## Xoá tập dữ liệu

### CHÚ Ý

Nếu không biết mục tiêu của tập dữ liệu, không xóa nó. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tập dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin** .
- 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tập tin.
- 4 Ấn phím **Xoá** trên bàn phím.

**LƯU Ý:** Nếu đang sử dụng máy tính Apple, bạn phải làm trống tập tin Rác để loại bỏ hoàn toàn các tập tin.

## Ngắt kết nối cáp USB

Nếu thiết bị được kết nối với máy tính dưới dạng ổ đĩa di động hoặc thiết bị rời, bạn phải ngắt kết nối thiết bị với máy tính an toàn để tránh mất dữ liệu. Nếu thiết bị được kết nối với máy tính hệ điều hành Windows dưới dạng thiết bị di động, không cần ngắt kết nối thiết bị an toàn.

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

## Tùy chỉnh thiết bị

### Tính năng có thể tải xuống Connect IQ

Bạn có thể thêm tính năng Connect IQ vào thiết bị của bạn từ Garmin và những nhà cung cấp khác sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile. Bạn có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

**Trường dữ liệu:** Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng được cài sẵn.

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

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

### Hồ sơ

Thiết bị Edge có một số tính năng cho bạn tùy chỉnh thiết bị, bao gồm hồ sơ. Hồ sơ là tập hợp các cài đặt tối ưu hóa thiết bị của bạn dựa trên cách bạn đang sử dụng nó. Ví dụ: bạn có thể tạo các cài đặt và chế độ xem khác nhau cho việc luyện tập và đạp xe địa hình. Khi bạn đang sử dụng hồ sơ và bạn thay đổi cài đặt chẳng hạn như trường dữ liệu hoặc đơn vị đo, các thay đổi được lưu tự động như một phần của hồ sơ đó.

**Hồ sơ hoạt động:** Bạn có thể tạo hồ sơ hoạt động cho kiểu đạp xe. Ví dụ, bạn có thể tạo hồ sơ hoạt động riêng để luyện tập, để đua xe và để đạp xe địa hình. Hồ sơ hoạt động bao gồm các trang dữ liệu tùy

chỉnh, tất cả hoạt động, cảnh báo, vùng luyện tập (chẳng hạn như nhịp tim và tốc độ), thiết lập luyện tập (chẳng hạn như Auto Pause® và Auto Lap®) và thiết lập điều hướng.

**Hồ sơ người dùng:** Bạn có thể cập nhật giới tính, tuổi, cân nặng, chiều cao và thiết lập là vận động viên suốt đời. Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán dữ liệu đạp xe chính xác.

## Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật giới tính, tuổi, cân nặng, chiều cao và thiết lập là vận động viên suốt đời. Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán dữ liệu đạp xe chính xác.

- 1 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Hồ sơ người dùng.**
- 2 Chọn một tùy chọn.

## Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp



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

## Về thiết lập luyện tập

Các thiết lập và tùy chọn sau cho phép bạn tùy chỉnh thiết bị của bạn dựa trên nhu cầu luyện tập của bạn. Các thiết lập này được lưu vào hồ sơ hoạt động. Ví dụ, bạn có thể thiết lập báo động thời gian cho hồ sơ đua xe của bạn và bạn có thể thiết lập kích hoạt vị trí Vòng chạy tự động cho hồ sơ đạp xe của bạn.

## Cập nhật hồ sơ hoạt động của bạn

Bạn có thể tùy chỉnh mười hồ sơ hoạt động. Bạn có thể tùy chỉnh thiết lập và trường dữ liệu của bạn cho một hoạt động hoặc chuyển đi đặc biệt.








- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn hồ sơ.
  - Chọn  > Thêm.
- 3 Nếu cần thiết, sửa đổi tên và màu sắc của hồ sơ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Màn hình dữ liệu** để tùy chỉnh màn hình dữ liệu và trường dữ liệu (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).
  - Chọn Kiểu đạp xe mặc định để thiết lập kiểu đạp xe mà tiêu biểu cho hồ sơ hoạt động này, chẳng hạn như việc làm hằng ngày.  
**MẸO:** Sau mỗi lượt đạp xe không thuộc dạng điển hình, bạn có thể cập nhật kiểu đạp xe thủ công. Dữ liệu về kiểu đạp xe chính xác là rất quan trọng để tạo ra hành trình đạp xe thân thiện.
  - Chọn **Đoạn đường** để bật đoạn đường được phép của bạn (*Cho phép đoạn đường, trang 4*).
  - Chọn **Báo động** để tùy chỉnh báo động luyện tập (*Báo động, trang 23*).
  - Chọn **Tính năng tự động > Vòng chạy tự động**

để thiết lập số vòng được kích hoạt (*Đánh dấu vòng chạy bằng vị trí, trang 23*).


- Chọn **Tính năng tự động > Dừng tự động** để thay đổi đồng hồ bấm giờ dừng tự động (*Sử dụng chế độ Dừng tự động, trang 24*).
- Chọn **Tính năng tự động > Ngủ tự động** để tự động nhập chế độ ngủ sau năm phút không hoạt động (*Sử dụng chế độ ngủ tự động, trang 24*).
- Chọn **Tính năng tự động > Cuộn tự động** để tùy chỉnh hiển thị màn hình dữ liệu luyện tập khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 24*).
- Chọn **Chế độ khởi động đồng hồ bấm giờ** để tùy chỉnh cách thiết bị phát hiện lúc bắt đầu đạp xe và tự động khởi động đồng hồ bấm giờ (*Khởi động đồng hồ bấm giờ tự động, trang 24*).
- Chọn **Điều hướng** để tùy chỉnh thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 13*) và thiết lập tuyến đường (*Thiết lập tuyến đường, trang 13*).
- Chọn **Chế độ GPS** để tắt GPS (*Thay đổi thiết lập vệ tinh, trang 23*) hoặc thay đổi thiết lập vệ tinh.
- Chọn **Độ cảm ứng** để thay đổi độ nhạy của màn hình cảm ứng.

Tất cả thay đổi đều được lưu vào hồ sơ hoạt động.

## Thêm màn hình dữ liệu

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Màn hình dữ liệu.**
- 4 Chọn một loại, và chọn một hoặc nhiều trường dữ liệu.
- 5 Chọn .
- 6 Chọn một tùy chọn.
  - Chọn một loại khác để chọn nhiều trường dữ liệu hơn.
  - Chọn .
- 7 Chọn  hoặc  để thay đổi sơ đồ.
- 8 Chọn .
- 9 Chọn một tùy chọn.
  - Chạm hai lần vào trường dữ liệu để thay đổi trường dữ liệu đó.
  - Chạm vào một trường dữ liệu và chạm vào một trường dữ liệu khác để sắp xếp lại các trường dữ liệu đó.
- 10 Chọn .

## Sửa đổi Màn hình dữ liệu

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Màn hình dữ liệu.**
- 4 Chọn Màn hình dữ liệu.
- 5 Chọn **Trường bố cục và dữ liệu.**

- 6 Chọn hoặc để thay đổi sơ đồ.
- 7 Chọn .
- 8 Chọn một tùy chọn.
  - Chạm hai lần vào trường dữ liệu để thay đổi trường dữ liệu đó.
  - Chạm vào một trường dữ liệu và chạm vào một trường dữ liệu khác để sắp xếp lại các trường dữ liệu đó.
- 9 Chọn .

### Sắp xếp lại các trường dữ liệu

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Màn hình dữ liệu** > .
- 4 Chọn Màn hình dữ liệu.
- 5 Chọn hoặc .
- 6 Chọn .

### Thay đổi thiết lập vệ tinh

Để tăng hiệu suất trong các môi trường đầy thách thức và định vị vị trí bằng GPS nhanh hơn, bạn có thể cho phép GPS+GLONASS. Sử dụng thiết lập GPS+GLONASS làm giảm tuổi thọ pin nhanh hơn chỉ sử dụng GPS.

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Chế độ GPS**.
- 4 Chọn một tùy chọn.

### Báo động

Bạn có thể sử dụng báo động để luyện tập theo thời gian cụ thể, quãng đường, calo, nhịp tim, guồng chân và mục tiêu công suất. Thiết lập báo động được lưu vào hồ sơ hoạt động của bạn.

#### Thiết lập báo động phạm vi

Nếu bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến guồng chân, hoặc dụng cụ đo công suất, bạn có thể thiết lập báo động phạm vi. Báo động phạm vi thông báo cho bạn biết khi thiết bị đo được mức trên hoặc dưới phạm vi giá trị quy định. Ví dụ, bạn có thể thiết lập thiết bị báo động cho bạn biết guồng chân của bạn dưới 40 RPM và trên 90 RPM. Bạn cũng có thể sử dụng vùng luyện tập (*Vùng luyện tập, trang 10*) để báo động phạm vi.

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Báo động**.
- 4 Chọn **Thông báo về nhịp tim, Thông báo về guồng chân, Thông báo công suất**.
- 5 Nếu cần thiết, bật báo động.
- 6 Chọn giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc vùng lựa chọn.
- 7 Nếu cần thiết, chọn .

Mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm dưới phạm vi quy

định, một thông báo xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp nếu âm thanh được bật (*Bật và tắt tiếng thiết bị, trang 25*).

#### Thiết lập báo động định kỳ

Báo động định kỳ thông báo cho bạn mỗi khi thiết bị ghi lại một giá trị hoặc thời khoảng quy định. Ví dụ, bạn có thể thiết lập thiết bị báo động cho bạn biết 30 phút một lần.

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Báo động**.
- 4 Chọn loại báo động.
- 5 Bật báo động.
- 6 Nhập giá trị.
- 7 Chọn .

Mỗi khi bạn tới giá trị báo động, một thông báo xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp nếu âm thanh được bật (*Bật và tắt tiếng thiết bị, trang 25*).

### Vòng chạy tự động


#### Đánh dấu vòng chạy bằng vị trí

Bạn có thể sử dụng tính năng Vòng chạy tự động để đánh dấu vòng chạy đó tại vị trí cụ thể một cách tự động. Tính năng này rất hữu ích cho bạn so sánh hiệu suất với những phần đạp xe khác nhau (ví dụ, leo dốc hoặc tập luyện nước rút). Trong suốt hành trình, bạn có thể sử dụng Tùy chọn vị trí để kích hoạt vòng chạy ở tất cả các vị trí vòng chạy được lưu trong hành trình.

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Vòng chạy tự động > Chọn kích hoạt vòng hoạt động tự động > Theo khoảng cách > Vòng hoạt động tại**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Chỉ ấn vòng** chạy để kích hoạt máy đếm số vòng mỗi khi bạn chọn và mỗi khi bạn lại vượt qua bất kỳ vị trí nào trong số đó.
  - Chọn **Khởi động và Vòng** chạy để kích hoạt máy đếm số vòng tại vị trí GPS nơi mà bạn chọn và ở bất kỳ vị trí nào trong suốt quá trình đạp xe, nơi mà bạn chọn .
  - Chọn **Đánh dấu và Vòng** chạy để kích hoạt máy đếm số vòng tại vị trí GPS cụ thể nơi mà bạn chọn và ở bất kỳ vị trí nào trong suốt quá trình đạp xe, nơi mà bạn chọn .
- 5 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng chạy (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).


#### Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

Bạn có thể sử dụng tính năng Vòng chạy tự động để đánh dấu vòng chạy đó tại một khoảng cách cụ thể một cách tự động. Tính năng này rất hữu ích cho bạn so sánh hiệu suất với những phần đạp xe khác nhau (ví dụ, 10 dặm hoặc 40 km).

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Vòng chạy tự động > Chọn kích hoạt vòng hoạt động tự động > Theo khoảng cách > Vòng hoạt động tại.**
- 4 Nhập giá trị.
- 5 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng chạy (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).

### Đánh dấu Vòng chạy theo thời gian


Bạn có thể sử dụng tính năng Vòng chạy tự động để đánh dấu vòng chạy đó tại một thời gian cụ thể một cách tự động. Tính năng này rất hữu ích cho bạn so sánh hiệu suất với những phần đạp xe khác nhau (ví dụ, 20 phút).

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Vòng chạy tự động > Chọn kích hoạt vòng hoạt động tự động > Theo khoảng cách > Vòng hoạt động tại.**
- 4 Nhập giá trị.
- 5 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng chạy (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).

### Sử dụng chế độ ngủ tự động

Bạn có thể sử dụng tính năng ngủ tự động để nhập chế độ ngủ sau 5 phút không hoạt động. Trong suốt chế độ ngủ, màn hình tắt và ANT+ cảm biến, Bluetooth và GPS không được kết nối.


Wi-Fi tiếp tục hoạt động trong khi thiết bị ngủ.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Ngủ tự động.**

### Sử dụng chế độ Dừng tự động


Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn dừng di chuyển hoặc khi tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định. Tính năng này rất hữu ích khi bạn đang đạp xe và phải dừng trước đèn đỏ hoặc những nơi khác mà bạn cần giảm tốc độ hoặc dừng lại.

**CHÚ Ý:** Lịch sử không được ghi lại trong khi đồng hồ bấm giờ tạm ngừng hoặc dừng lại.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Dừng tự động.**
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Khi dừng di chuyển** để dừng đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn dừng di chuyển.
  - Chọn **Tốc độ tùy chỉnh** để dừng đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định.
- 5 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu thời gian tùy chọn (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 22*).



### Sử dụng cuộn tự động

Bạn có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để đạp xe tự động qua tất cả màn hình dữ liệu luyện tập trong khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Tính năng tự động > Cuộn tự động.**
- 4 Chọn tốc độ hiển thị.

### Khởi động đồng hồ bấm giờ tự động

Tính năng này tự động phát hiện khi thiết bị của bạn yêu cầu vệ tinh và khi đang di chuyển. Nó khởi động đồng hồ bấm giờ hoặc nhắc nhở bạn khởi động đồng hồ bấm giờ, do vậy bạn có thể ghi lại dữ liệu đạp xe của bạn.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động.**
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Chế độ bắt đầu bấm giờ.**
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Làm thủ công**, và chọn  để khởi động đồng hồ bấm giờ.
  - Chọn **Nhắc nhở** để hiển thị người nhắc ảo khi bạn đạt đến tốc độ thông báo bắt đầu.
  - Chọn **Tự động** để khởi động đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn đạt đến tốc độ thông báo bắt đầu.

### Thiết lập điện thoại

Chọn  > **Tính năng được kết nối > Điện thoại.**

**Cho phép:** Cho phép công nghệ Bluetooth không dây.

**LƯU Ý:** Thiết lập Bluetooth khác xuất hiện chỉ khi công nghệ Bluetooth không dây được cho phép.

**Tên thân thiện:** Cho phép bạn nhập tên thân thiện mà xác định thiết bị của bạn với công nghệ Bluetooth không dây.

**Ghép đôi điện thoại thông minh:** Kết nối thiết bị của bạn với điện thoại thông minh cho phép Bluetooth tương thích. Thiết lập này cho phép bạn sử dụng tính năng kết nối Bluetooth, bao gồm LiveTrack và tải hoạt động lên Garmin Connect.

**Báo động cuộc gọi và tin nhắn:** Cho phép bạn cho phép thông báo điện thoại từ điện thoại thông minh tương thích của bạn.

**Tin nhắn và cuộc gọi nhớ:** Hiển thị thông báo thông báo và cuộc gọi nhớ từ điện thoại thông minh tương thích của bạn.

### Thiết lập hệ thống

Chọn  > **Hệ thống.**

- Cài đặt hiển thị (*Cài đặt hiển thị, trang 25*).
- Cài đặt ghi dữ liệu (*Cài đặt ghi dữ liệu, trang 25*).
- Cài đặt đơn vị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 25*).
- Cài đặt âm thanh (*Bật và tắt tiếng thiết bị, trang 25*).
- Cài đặt ngôn ngữ (*Thay đổi ngôn ngữ thiết bị, trang 25*).

## Cài đặt hiển thị

Chọn  > **Hệ thống** > **Hiển thị**.

**Độ sáng:** Cài đặt độ sáng màn hình.

**Thời gian hiển thị màn hình:** Cài đặt thời gian màn hình sáng.

**Chế độ màu sắc:** Cài đặt thiết bị để hiển thị màu sắc ban ngày hoặc ban đêm. Bạn có thể chọn các lựa chọn có sẵn hoặc để cho thiết bị tự động cài đặt màu sắc ban ngày hoặc ban đêm dựa theo thời gian trong ngày.

**Chụp màn hình:** Cho phép bạn lưu hình ảnh màn hình thiết bị.

## Cài đặt ghi dữ liệu

Chọn  > **Hệ thống** > **Ghi dữ liệu**.

**Ghi vào:** Cài đặt vị trí lưu dữ liệu vào bộ nhớ trong hoặc thẻ nhớ tùy chọn.

**Ghi theo từng khoảng thời gian:** Kiểm soát cách thiết bị ghi dữ liệu hoạt động. Lựa chọn Smart ghi lại những điểm chính khi bạn đổi hướng, tốc độ hoặc nhịp tim. Lựa chọn 1 Giây sẽ ghi lại từng giây, tạo thành dữ liệu hoạt động chi tiết và tăng kích thước tệp lưu trữ hoạt động.


**Nhịp chân trung bình:** Kiểm soát liệu thiết bị có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu nhịp chân khi bạn không đạp xe (*Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, trang 17*).

**Công suất trung bình:** Kiểm soát liệu thiết bị có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu công suất khi bạn không đạp xe (*Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, trang 17*).

**Thay đổi nhịp tim:** Cài đặt thiết bị ghi lại những thay đổi về nhịp tim trong khi thực hiện hoạt động.

## Thay đổi đơn vị đo

Bạn có thể tùy chỉnh các đơn vị đo lường về khoảng cách và tốc độ, độ cao, nhiệt độ, trọng lượng, định vị và định dạng thời gian.

1 Chọn  > **Hệ thống** > **Đơn vị**.

2 Chọn loại số đo.

3 Chọn đơn vị đo để cài đặt.

## Bật và tắt tiếng thiết bị

Chọn  > **Hệ thống** > **Âm thanh**.

## Thay đổi ngôn ngữ thiết bị

Chọn  > **Hệ thống** > **Ngôn ngữ**.

## Vùng thời gian

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

## Thông tin thiết bị

### Thông số kỹ thuật

#### Thông số kỹ thuật Edge

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại
Tuổi thọ pin	Lên đến 20 giờ
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số / giao thức không dây	ANT+ 2.4 GHz Bluetooth 2.4 GHz Wi-Fi 2.4 GHz
Chỉ số chống nước	IEC 60529 IPX7*

\*Thiết bị này có khả năng tiếp xúc trực tiếp với nước với độ sâu 1 m trong thời gian tối đa 30 phút. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/legal/waterrating](http://Garmin.com.vn/legal/waterrating).

#### Thông số thiết bị đo nhịp tim

Loại pin	Người dùng có thể thay thế CR2032, 3 viên.
Tuổi thọ pin	Lên đến 4.5 năm, 1 giờ/ ngày
Chỉ số chống nước	3 ATM* <b>CHÚ Ý:</b> Thiết bị không truyền dữ liệu nhịp tim khi đang bơi.
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -5° đến 50°C (từ 23° đến 122°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2,4 GHz ANT+ giao thức truyền thông không dây

\*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 30m. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/legal/waterrating](http://Garmin.com.vn/legal/waterrating).

#### Thông số của Cảm biến tốc độ và Cảm biến nhịp chân.

Loại pin	Người dùng có thể thay thế CR2032, 3 viên.
Tuổi thọ pin	Xấp xỉ 12 tháng (1 giờ mỗi ngày)/
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2,4 GHz ANT+ giao thức truyền thông không dây
Chỉ số chống nước	1 ATM*

\*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 10m. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/legal/waterrating](http://Garmin.com.vn/legal/waterrating).

## Bảo dưỡng thiết bị

### CHÚ Ý

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

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể gây hỏng hóc.

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

Đóng chặt nắp để chống thời tiết làm hỏng cổng USB.

### Làm sạch thiết bị

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

2 Lau sạch khi thiết bị khô.

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

### Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

### CHÚ Ý

Bạn phải tháo các module trước khi rửa dây đeo.

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

- Tham khảo trang [Garmin.com/HRMcare](http://Garmin.com/HRMcare) để xem hướng dẫn vệ sinh.
- Rửa sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Giặt sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng bằng máy.
- Không cho dây đeo vào máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.
- Để kéo dài tuổi thọ của thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy tháo các module ra khi không dùng.

### Lắp đặt thẻ nhớ

Bạn có thể lắp đặt thẻ nhớ để bổ sung bộ nhớ hoặc cài đặt bản đồ tải trước. Thiết bị hỗ trợ thẻ microSD hoặc microSDHC với dung lượng bộ nhớ lên đến 2TB, cấu trúc FAT32.

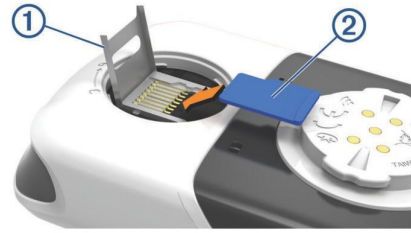
1 Đặt thẻ nhớ vào khe sau thiết bị.

2 Dùng một đồng xu để vặn ngược chiều kim đồng hồ cho đến khi nắp lỏng ra và tháo dễ dàng.



3 Tháo nắp.

4 Trượt khe cắm thẻ ① và nhấn lên.



5 Đặt thẻ nhớ vào khe ②, mặt tiếp xúc màu vàng úp xuống dưới.

6 Đóng khe cắm thẻ, và trượt để khóa lại.

7 Thay thế nắp, đảm bảo rằng thiết bị chỉ vào chữ 🔒.

8 Dùng đồng xu vặn nắp đậy theo chiều kim đồng hồ, đảm bảo rằng thiết bị chỉ vào chữ 🔒.

### Người dùng có thể thay thế pin.

### ⚠ Cảnh báo

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

### Thay pin cho Thiết bị theo dõi nhịp tim

- 1 Sử dụng một tuốc-nơ-vít Phillips nhỏ để tháo bốn con vít ở phần lưng mô-đun.
- 2 Tháo nắp và pin ra.



3 Đợi 30 giây.

4 Đặt pin mới vào, đầu dương ngửa lên trên.

**CHÚ Ý:** Không làm hỏng hoặc làm mất vòng đệm hình chữ O.

5 Lắp lại nắp lưng và bốn con vít.

**LƯU Ý:** Đừng vặn chặt quá.

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

### Thay cảm biến tốc độ hoặc pin cảm biến nhịp chân đi.

Đèn LED nháy màu đỏ để báo hiệu pin sẽ hết sau hai vòng nữa.

1 Đặt nắp pin ① lên lưng cảm biến.



2 Vận ngược chiều kim đồng hồ cho đến khi điểm được đánh dấu được mở ra và nắp đủ lỏng để tháo.

3 Tháo nắp và pin ② ra.

**MẸO:** Bạn có thể dùng một miếng băng dính ③ hoặc nam châm để tháo pin ra khỏi nắp.



4 Đợi 30 giây.

5 Lắp pin mới vào nắp, quan sát cực.

**CHÚ Ý:** Không làm hỏng hoặc làm mất vòng đệm hình chữ O.


6 Vận theo chiều kim đồng hồ cho đến khi điểm được đánh dấu bị khóa.

**CHÚ Ý:** Đèn LED nháy màu đỏ và xanh vài giây sau khi thay pin. Khi đèn LED nháy màu xanh và sau đó ngừng nháy, thiết bị đã được kích hoạt và sẵn sàng gửi dữ liệu.

## Khắc phục sự cố

### Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này. Khởi động lại thiết bị có thể xoá hết dữ liệu hoặc thiết lập.

Giữ  trong 10 giây.

Thiết bị thiết lập lại và bật lên.

### Khôi phục cài đặt gốc

Bạn có thể khôi phục cài đặt cấu hình như bạn đầu và hồ sơ hoạt động. Điều này sẽ không xoá lịch sử dữ liệu hoạt động như đạp xe luyện tập và tiến trình.

Chọn  > **Hệ thống** > **Khôi phục mặc định** > **Khôi phục cài đặt mặc định** > .

### Xoá dữ liệu người dùng và cài đặt

Bạn có thể xoá tất cả dữ liệu người dùng và khôi phục thiết bị về cài đặt ban đầu. Điều này sẽ xoá lịch sử dữ liệu hoạt động như đạp xe luyện tập và tiến trình, và đặt lại cài đặt thiết bị và dữ liệu hoạt động. Hành động này sẽ không xoá các tệp bạn đã chuyển vào thiết bị từ máy tính.

Chọn  > **Hệ thống** > **Khôi phục mặc định** > **Xoá dữ liệu và Cài đặt** > .

### Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

- Bật chế độ tiết kiệm pin (**Bật chế độ tiết kiệm pin**, trang 27).
- Giảm độ sáng màn hình hoặc giảm thời gian chờ màn hình (**Cài đặt hiển thị**, trang 25).
- Chọn Ghi âm thông minh theo khoảng thời gian (**Cài đặt ghi dữ liệu**, trang 25)).

- Bật tính năng Tự động ngủ (**Sử dụng chế độ ngủ tự động**, trang 24).

- Tắt tính năng kết nối không dây trên điện thoại (**Thiết lập điện thoại**, trang 24).

- Chọn cài đặt GPS (**Thay đổi thiết lập vệ tinh**, trang 23).

- Loại bỏ những kết nối không dây bạn không còn dùng nữa.

### Bật chế độ tiết kiệm pin

Chế độ tiết kiệm pin tự động điều chỉnh các cài đặt để tăng thời gian sử dụng pin, giúp đạp xe trong thời gian lâu hơn. Trong khi hoạt động, màn hình sẽ tắt. Bạn có thể kích hoạt báo thức và chạm vào màn hình để bật lại thiết bị. Chế độ tiết kiệm pin ghi lại các điểm đến trên quãng đường và các dữ liệu cảm biến. Tốc độ, quãng đường và độ chính xác của dữ liệu bị giảm.

**LƯU Ý:** Lịch sử được ghi lại trong chế độ tiết kiệm pin khi bộ đếm thời gian hoạt động.

1 Chọn  > **Chế độ tiết kiệm pin** > **Kích hoạt**.

2 Chọn báo thức để bật lại màn hình trong khi hoạt động.

### Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:

- Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.

- Đồng bộ hoá thiết bị với ứng dụng di động kết nối Garmin dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.

- Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây WiFi.

Trong khi kết nối với tài khoản kết nối Garmin, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa thiết bị ra khỏi khu vực ngoài trời và xa các tòa nhà và cây cao.

- Đứng yên trong vài phút.

### Cài đặt độ cao của bạn

Nếu bạn có dữ liệu độ cao chính xác cho vị trí của mình, bạn có thể hiệu chỉnh máy đo độ cao trên thiết bị của mình theo cách thủ công.


1 Chọn **Điều hướng** >  > **Đặt Nâng cao**.

2 Nhập độ cao, và chọn .

### Số ghi nhiệt độ

Thiết bị có thể hiển thị số ghi nhiệt độ. Số ghi này có thể cao nhiệt độ không khí thực tế nếu thiết bị được đặt ở nơi có ánh nắng trực tiếp, cầm trong tay hoặc đang được sạc pin. Thiết bị cũng sẽ thỉnh thoảng điều chỉnh để thay đổi phù hợp với nhiệt độ.

## Ngôn ngữ của thiết bị không đúng


- 1 Chọn .
- 2 Cuộn xuống đến mục cuối cùng trong danh sách và chọn.
- 3 Cuộn xuống đến mục thứ năm trong danh sách và chọn.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

## Thay thế vòng chữ O

Thay thế đai (vòng hình chữ O) để treo.

**CHÚ Ý:** Chỉ dùng đai làm từ cao su EPDM. Tham khảo tại trang [Garmin.com.vn/buy](http://Garmin.com.vn/buy) hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn.

## Xem thông tin thiết bị

- 1 Chọn  > **Hệ thống**.
- 2 Chọn một tùy chọn.
  - Chọn **Thông tin quy định** để xem thông tin quy định và số hiệu dòng máy.
  - Chọn **Thông tin bản quyền** để xem thông tin về phần mềm, số ID và các thỏa thuận cấp phép.

## Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect Mobile.

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*).

- 1 Đồng bộ thiết bị của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect.  
Khi phần mềm mới khả dụng, thiết bị của bạn sẽ báo cho bạn cập nhật phần mềm.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

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

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

**CHÚ Ý:** Nếu bạn đã cài đặt thiết bị bằng kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tự động tải các bản cập nhật phần mềm về thiết bị khi sử dụng kết nối Wi-Fi.

## 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 Connect Mobile.

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

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

## Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập [support.Garmin.com/vi-VN/](http://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/products/intosports](http://Garmin.com.vn/products/intosports).
- Truy cập [Garmin.com/learningcenter](http://Garmin.com/learningcenter).
- Truy cập [Garmin.com.vn/buy](http://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.

## Phụ lục

### Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu có phụ kiện tùy chọn để hiển thị dữ liệu.

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

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

**Đoạn dốc còn lại:** Tổng đoạn đường dốc còn lại.

**Đoạn dốc đến điểm tiếp theo:** Đoạn đường dốc còn lại để đi đến điểm tiếp theo.

**Mức cân bằng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

**Mức cân bằng trung bình 10 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

**Mức cân bằng trung bình 30 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Mức cân bằng trung bình 3 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 3 giây chuyển động vừa qua.

**Trung bình Mức cân bằng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của hoạt động hiện tại.

**Mức cân bằng vòng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của vòng hiện tại.

**Mức pin:** Năng lượng pin còn lại.

**Trạng thái ắc quy:** Năng lượng còn lại trong ắc quy của phụ kiện chiếu sáng xe đạp.

**Trạng thái góc chum:** Chế độ chum đèn trước.

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

**Trung bình Giường chân:** Đạp xe Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

**Thanh giường chân:** Biểu đồ cột cho biết giá trị giường chân khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

**Đồ thị giường chân:** Biểu đồ đường cho biết giá trị giường chân khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

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

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

**Calo để đi:** Trong khi luyện tập, lượng calo còn lại khi bạn sử dụng mục tiêu calo

**Khoảng cách đến điểm tiếp theo:** Là khoảng cách còn lại để đến điểm tiếp theo trong quá trình luyện tập.

**Pin Di2:** Năng lượng pin còn lại của bộ cảm biến Di2.

**Khoảng cách vòng chạy:** Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

**Quãng đường của vòng trước:** Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

**Khoảng cách còn lại:** Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.  
Bạn phải bật định vị để hiển thị dữ liệu này.

**Quãng đường đi:** Trong khi luyện tập, quãng đường còn lại khi bạn sử dụng mục tiêu quãng đường

**Quãng đường đến điểm tiếp theo:** Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Khoảng cách:** Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

**Khoảng cách phía trước:** Khoảng cách phía trước của Đối thủ ảo.

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

**Biểu đồ độ cao:** Biểu đồ đường thể hiện độ cao của bạn.

**Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính:** Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính:** Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Líp trước:** Líp trước của xe đạp từ một cảm biến vị trí líp.

**Ắc quy líp:** trạng thái ắc quy của cảm biến vị trí líp.

**Tổ hợp líp:** Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Tỷ số truyền:** Số răng của líp xe trước và sau, theo phát hiện của bộ cảm biến vị trí líp.

**Líp:** Líp xe đạp phía trước và phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Độ chính xác của định vị:** Sai số vị trí chính xác của bạn. Ví dụ, vị trí GPS của bạn chính xác trong khoảng +/-

3.65m (12ft.).

**Độ mạnh của tín hiệu định vị:** Độ mạnh của tín hiệu vệ tinh GPS

**Độ dốc:** Kết quả của phép tính của sự gia tăng (độ cao) trên quãng đường đi. Ví dụ, cho mỗi 3 m (10 ft.) bạn trèo, bạn đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.

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

**Nhịp tim:** Nhịp tim theo tiếng bíp trong một phút (bpm) Thiết bị phải được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

**% nhịp tim dự phòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ).

**% nhịp tim tối đa:** Phần trăm của nhịp tim tối đa.

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

**Trung bình % nhịp tim dự phòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

**% Nhịp tim tối đa trung bình:** Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

**Cột nhịp tim:** Biểu đồ hình cột hiển thị nhịp tim của bạn.

**Biểu đồ nhịp tim:** Biểu đồ đường hiển thị nhịp tim của bạn.

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

**% nhịp tim dự phòng của vòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của vòng hiện tại.

**% nhịp tim tối đa của vòng:** Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

**Nhịp tim trong vòng cuối cùng:** Nhịp tim trung bình trong vòng cuối cùng được hoàn thành.

**Nhịp tim khi đi lại:** Trong khi luyện tập, mức nhịp tim của bạn trên hoặc dưới nhịp tim mục tiêu.

**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).

**Biểu đồ vùng nhịp tim:** Biểu đồ đường cho bạn biết vùng nhịp tim hiện tại (1 đến 5).

**Số vòng:** Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.

**Chế độ nhẹ nhàng:** Chế độ cấu hình mạng nhẹ nhàng

**Đèn được kết nối:** Số lượng đèn được kết nối.

**Địa điểm đích đến:** Điểm cuối cùng trên cung đường hoặc quá trình luyện tập.

**Địa điểm tiếp theo:** Điểm tiếp theo trên cung đường hoặc quá trình luyện tập.

**Đồng hồ đo tốc độ:** Ghi lại tổng quãng đường chạy được trong tất cả các chuyến đi. Tổng này không rõ ràng khi đặt lại dữ liệu chuyến đi.

**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.

**Trung bình Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

**Lực trung tâm bàn đạp của vòng:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.

**Độ đều đặn của lực đạp:** Thước đo về mức đều đặn mà người đạp xe tác dụng đến bàn đạp qua mỗi lần đạp bàn đạp.

**Trạng thái hiệu suất:** Điểm trạng thái hiệu suất là đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

**Công suất:** Công suất hiện tại tính bằng watt. Thiết bị của bạn phải được kết nối với một thiết bị đo công suất tương thích.

**% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực:** Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm của ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

**Công suất trung bình trong 10 giây:** Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

**Công suất trung bình trong 10 giây watts/kg:** Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.

**Công suất trung bình trong 30 giây:** Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Công suất trung bình trong 30 giây watts/kg:** Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.

**Công suất trung bình trong 3 giây:** Công suất trung bình trong 3 giây chuyển động vừa qua.

**Công suất trung bình trong 3 giây watts/kg:** Công suất trung bình trong 3 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.

**Công suất trung bình:** Công suất trung bình cho hoạt động hiện tại.

**Thanh công suất:** Biểu đồ cột cho biết giá trị công suất.

**Đồ thị công suất:** Biểu đồ đường cho biết giá trị công suất của hoạt động hiện tại.

**Hệ số cường độ:** Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

**Công suất - kJ:** Lượng công việc đã thực hiện (công suất) tính bằng kilôjun.

**Công suất của vòng:** Công suất trung bình của vòng hiện tại.

**Công suất tối đa của vòng:** Công suất cao nhất của vòng hiện tại.

**Công suất vòng trước:** Công suất trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

**Công suất chuẩn hóa:** Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.

**Công suất chuẩn hóa của vòng:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.

**Công suất chuẩn hóa của vòng trước:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Pha công suất chân trái:** Góc pha công suất hiện tại của

chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

**Trung bình Pha công suất chân trái:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

**Pha công suất chân trái của vòng:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

**Đỉnh pha công suất chân 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.

**Trung bình Đỉnh pha công suất chân trái:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

**Đỉnh pha công suất chân trái của vòng:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

**Pha công suất - R:** Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

**Trung bình Pha công suất chân phải:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

**Pha công suất chân phải của vòng:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

**Đỉnh pha công suất chân 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.

**Trung bình Đỉnh pha công suất chân phải:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

**Đỉnh pha công suất chân phải của vòng:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

**Điểm áp lực tập luyện:** Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.

**Công suất - watts/kg:** Lượng công suất tính bằng đơn vị watt trên kg.

**Công suất trung bình - watts/kg:** Lượng công suất tính bằng đơn vị watt trên kg.

**Công suất trung bình mỗi vòng - watts/kg:** Lượng công suất trung bình tính bằng đơn vị watt trên kg của vòng hiện tại.

**Vùng công suất:** 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.

**Đi bộ nhắc lại:** Trong khi tập luyện, số lần lặp lại còn lại.

**Tốc độ:** Nhịp tim di chuyển hiện tại.

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

**Biểu đồ cột:** Biểu đồ cột hiện tốc độ của bạn.

**Biểu đồ tốc độ:** Biểu đồ đường hiện tốc độ của bạn ở hoạt động hiện tại.

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

**Tốc độ vòng trước:** Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Tốc độ tối đa:** Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.

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

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

**Công suất mục tiêu:** Công suất mục tiêu trong suốt một hoạt động.

**Nhiệt độ:** Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ.

**Thời gian:** Thời gian bấm giờ của hoạt động hiện tại.

**Thời gian đầu:** Thời gian đầu của Đối thủ ảo.

**Thời gian - Vòng hoạt động trung bình:** Thời gian vòng chạy Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

**Thời gian - Đã trôi qua:** Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

**Thời gian trong vùng:** Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

**Thời gian - Vòng hoạt động:** Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

**Thời gian - Vòng hoạt động trước:** Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

**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 ngày).

**Thời gian ngồi:** Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

**Thời gian ngồi của vòng:** Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

**Thời gian đứng:** Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

**Thời gian đứng của vòng:** Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

**Thời gian xuống dốc:** Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn tới đích. Bạn phải điều hướng để những dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đi:** Trong khi luyện tập, thời gian ước tính khi bạn đang sử dụng mục tiêu thời gian.

**Thời gian đến điểm tiếp theo:** Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Hiệu quả của mô-men xoắn:** Phép đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.

**Tổng quãng đường lên dốc:** Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tổng quãng đường xuống dốc:** Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Sức đề kháng của người huấn luyện:** Lực đề kháng được áp dụng bởi một ngoài huấn luyện ở trong nhà.

**VAM- Trung bình:** Vận tốc lên dốc trung bình cho hoạt động hiện tại.

**VAM- Vòng:** Vận tốc lên dốc trung bình của vòng hiện tại.

**Tốc độ rơi:** Tỷ lệ lên dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

**Tốc độ rơi - 30 giây trung bình:** 30 giây di chuyển với tốc độ rơi trung bình.

**Bước luyện tập:** Trong bài luyện tập, bước hiện tại trong tổng số bước.

## Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính (tỷ lệ hấp thụ oxy tối đa đo trong khi luyện tập) theo độ tuổi và giới tính.

Nam	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Giỏi hơn	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Xuất sắc	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
Khách quan	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Thấp	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
Giỏi hơn	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Xuất sắc	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khách quan	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Thấp	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Số liệu được in lại với sự cho phép của The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, xem [www.CooperInstitute.org](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)
Giỏi hơn	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Xuất sắc	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Khách quan	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Giỏi hơn	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Xuất sắc	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Khách quan	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).

## Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiệu quả mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng 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	Kỹ năng và độ bền cơ bắp,

## Kích cỡ và chu vi bánh xe

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

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086

700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

### Phơi nhiễm tần số vô tuyến

Thiết bị này là thiết bị truyền và thu di động sử dụng ăng-ten nội bộ để gửi và nhận mức năng lượng tần số vô tuyến (RF) thấp để truyền dữ liệu. Thiết bị phát ra năng lượng RF dưới mức công bố khi hoạt động trong chế độ công suất đầu ra tối đa và khi được sử dụng với phụ kiện Garmin được cho phép. Để thực hiện theo yêu cầu tuân thủ phơi nhiễm RF, thiết bị phải được sử dụng theo mô tả trong hướng dẫn. Không được sử dụng thiết bị theo cấu hình khác.

Thiết bị này không được đặt hoặc hoạt động cùng với các thiết bị truyền hoặc ăng-ten khác.

support.Garmin.com/vi-VN

