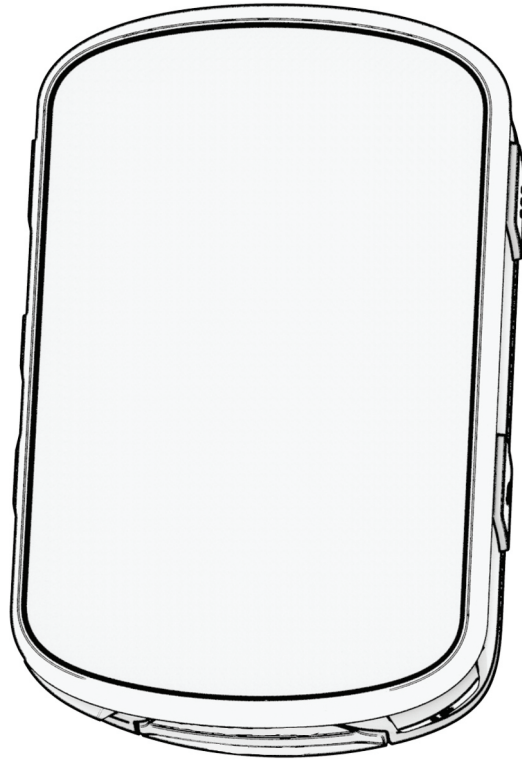


GARMIN®



EDGE 540

Hướng dẫn sử dụng

© 2023 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach và Virtual Partner là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh, được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, HRM-Dual, HRM-Run, Rally, Varia và Vector là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Di2™ và Shimano STEPS™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là các thương hiệu của Peaksware, LLC. STRAVA và Strava™ là thương hiệu của Strava, Inc. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® và Windows NT® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04394

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị.....	1
Công cụ	1
Xem công cụ tổng quan.....	1
Luyện tập	1
Đạp xe	1
Đánh giá hoạt động	2
Trạng thái luyện tập đồng nhất.....	2
Kế hoạch tập luyện.....	2
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect..	2
Lịch luyện tập.....	2
Hướng dẫn về Lược	2
Tạo Hướng dẫn về lược	3
Bắt đầu Hướng dẫn về lược	3
Bài luyện tập.....	3
Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect	3
Các bài luyện tập được đề xuất hằng ngày.....	3
Bắt đầu luyện tập.....	3
Dừng luyện tập	4
Xóa bài luyện tập.....	4
Đoạn đường	4
Đoạn đường Strava	4
Đi theo một cung đường của Garmin Connect.....	4
Kích hoạt đoạn đường.....	4
Đua trên đoạn đường	4
Xem chi tiết về đoạn đường	5
Tùy chọn phân đoạn	5
Xóa đoạn đường.....	5
Luyện tập trong nhà.....	5
Sử dụng máy luyện tập trong nhà	5
Bài tập biến tốc.....	6
Tạo bài luyện tập biến tốc.....	6
Bắt đầu bài tập biến tốc	6
Đua với hoạt động trước	6
Luyện tập cho sự kiện đua	6
Lịch đua và Sự kiện chính	6
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	7
Số liệu thống kê của tôi	7
Đo lường hiệu suất.....	7
Mức tình trạng tập luyện.....	7
Ước tính VO2 tối đa.....	8

Tải cường độ luyện tập.....	9
Trọng tâm tải luyện tập	9
Khả năng Đạp xe	10
Hiệu quả luyện tập.....	10
Thời gian phục hồi	10
Ước tính khối lượng bài tập của bạn.....	11
Nhận ước tính FTP.....	11
Xem thể lực trong thời gian thực của bạn	12
Xem điểm số căng thẳng của bạn	12
Xem đường cong công suất của bạn	13
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	13
Tắt thông báo hiệu suất.....	13
Tạm dừng trạng thái luyện tập.....	13
Tuổi thể chất.....	13
Xem số phút luyện tập cường độ cao	13
Thành tích cá nhân.....	13
Xem thành tích cá nhân.....	14
Khôi phục thành tích cá nhân	14
Xóa thành tích cá nhân.....	14
Vùng luyện tập.....	14
Điều hướng	14
Địa điểm	14
Đánh dấu vị trí của bạn.....	14
Lưu vị trí từ Bản đồ.....	14
Điều hướng đến một địa điểm	14
Điều hướng quay về điểm bắt đầu	14
Dừng điều hướng	15
Sửa vị trí	15
Xóa một địa điểm.....	15
Hành trình.....	15
Tạo hành trình trên thiết bị.....	15
Tạo một hành trình từ lần đạp gần đây	15
Đi theo hành trình từ Garmin Connect.....	15
Mẹo cho một hành trình.....	15
Xem chi tiết hành trình.....	15
Tùy chọn hành trình	16
Định tuyến lại hành trình.....	16
Dừng hành trình.....	16
Xóa hành trình	16
Tuyến đường mòn xe đạp leo núi.....	16
Sử dụng ClimbPro	16
Sử dụng Công cụ chinh phục dốc	17
Danh mục dốc.....	17

Thiết lập bản đồ.....	17	Xoá lượt đạp xe.....	27
Thiết lập Giao diện bản đồ.....	17	Xem tổng dữ liệu.....	28
Thay đổi hướng bản đồ.....	17	Xóa toàn bộ dữ liệu.....	28
Hình nền bản đồ.....	17	Garmin Connect.....	28
Thiết lập lộ trình.....	17	Gửi hành trình đạp xe đến Garmin Connect... 28	
Chọn hoạt động để định tuyến tuyến đường..	18	Ghi lại dữ liệu.....	28
Tính năng kết nối.....	18	Quản lý dữ liệu.....	28
Kết nối điện thoại.....	18	Kết nối thiết bị với máy tính của bạn.....	28
Tính năng kết nối Bluetooth.....	18	Chuyển tập tin sang thiết bị của bạn.....	28
Tính năng An toàn và Theo dõi.....	18	Xoá tệp dữ liệu.....	29
Nghe nhạc.....	21	Ngắt kết nối cáp USB.....	29
Tính năng kết nối Wi-Fi.....	21	Tùy chỉnh thiết bị.....	29
Thiết lập kết nối Wi-Fi.....	22	Tính năng có thể tải xuống Connect IQ.....	29
Thiết lập kết nối Wi-Fi.....	22	Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ... 29	
Cảm biến không dây.....	22	Hồ sơ.....	29
Đeo cảm biến nhịp tim.....	23	Thiết lập hồ sơ người dùng.....	29
Thiết lập vùng nhịp tim.....	23	Thiết lập luyện tập.....	29
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	24	Cập nhật hồ sơ hoạt động của bạn.....	30
Lắp cảm biến tốc độ.....	24	Thêm màn hình dữ liệu.....	30
Lắp cảm biến guồng chân.....	24	Sửa đổi Màn hình dữ liệu.....	30
Về cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân. 24		Sắp xếp lại các trường dữ liệu.....	30
Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất.....	24	Cài đặt Cảnh báo và Lời nhắc.....	30
Kết nối cảm biến không dây.....	25	Đếm vòng tự động.....	31
Tuổi thọ Pin của Cảm biến không dây.....	25	Sử dụng chế độ ngủ tự động.....	32
Tập luyện với dụng cụ đo công suất.....	25	Sử dụng chế độ Dừng tự động.....	32
Thiết lập vùng lực.....	25	Sử dụng cuộn tự động.....	32
Hiệu chỉnh dụng cụ đo công suất của bạn.....	25	Bắt đầu bấm giờ tự động.....	32
Công suất trên bàn đạp.....	25	Thay đổi thiết lập vệ tinh.....	33
Trạng thái đạp xe.....	25	Thiết lập điện thoại.....	33
Cập nhật phần mềm hệ thống Rally sử dụng thiết bị điều hướng đạp xe Edge.....	26	Thiết lập hệ thống.....	33
Nhận biết tình hình.....	26	Cài đặt hiển thị.....	33
Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia.....	26	Tùy chỉnh công cụ tổng quan.....	33
Bật Âm báo Cấp độ đe dọa màu xanh lá.....	26	Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	33
Sử dụng thiết bị gạt điện tử.....	27	Cài đặt ghi dữ liệu.....	33
Thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 và eBike của bạn.....	27	Thay đổi đơn vị đo.....	34
Xem chi tiết về cảm biến eBike.....	27	Bật và tắt tiếng thiết bị.....	34
inReach Remote.....	27	Thay đổi ngôn ngữ thiết bị.....	34
Sử dụng điều khiển từ xa inReach.....	27	Múi giờ.....	34
Lịch sử.....	27	Thiết lập chế độ màn hình mở rộng.....	34
Xem dữ liệu đạp xe của bạn.....	27	Thoát khỏi chế độ Màn hình mở rộng.....	34
Xem thời gian của bạn trong mỗi vùng luyện tập.....	27	Thông tin thiết bị.....	34
		Sạc thiết bị.....	34
		Thông tin về PIN.....	34
		Lắp đế gắn tiêu chuẩn.....	34

Lắp giá gắn phía trước.....	35	Xếp hạng FTP	46
Tháo thiết bị Edge.....	35	Tính toán vùng nhịp tim.....	46
Lắp đặt xe đạp leo núi.....	35	Kích cỡ và chu vi bánh xe	46
Cập nhật sản phẩm.....	36		
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect	36		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express.....	36		
Thông số kỹ thuật.....	36		
Thông số kỹ thuật Edge.....	36		
Thông số HRM-Dual.....	37		
Thông số của Cảm biến tốc độ 2 và Cảm biến guồng chân 2.....	37		
Xem thông tin thiết bị.....	37		
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	37		
Bảo dưỡng thiết bị.....	37		
Làm sạch thiết bị.....	37		
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim	37		
Pin có thể thay thế.....	37		
Thay thế pin HRM-Dual	37		
Thay thế pin cảm biến tốc độ.....	38		
Thay thế pin cảm biến nhịp.....	38		
Thay thế pin cảm biến nhịp.....	38		
Khắc phục sự cố	39		
Thiết lập lại thiết bị.....	39		
Khôi phục cài đặt mặc định.....	39		
Xóa dữ liệu người dùng và cài đặt	39		
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	39		
Bật chế độ Tiết kiệm pin	39		
Điện thoại của tôi không kết nối được với thiết bị	39		
Lời khuyên khi sử dụng thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 Solar.....	39		
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	40		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	40		
Cài đặt độ cao của bạn.....	40		
Chỉ số nhiệt độ.....	40		
Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp.....	40		
Hiệu chuẩn la bàn.....	40		
Thay thế vòng chữ O.....	40		
Thông tin chi tiết	40		
Phụ lục.....	40		
Trường dữ liệu	40		
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	45		

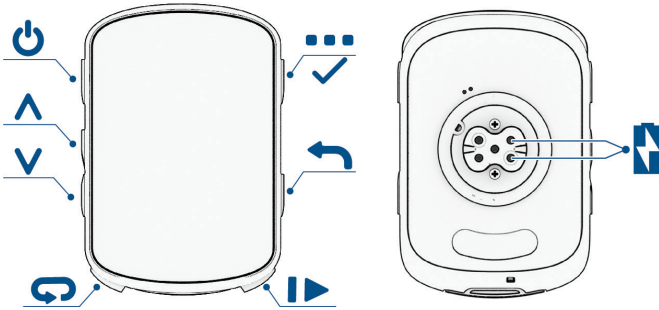
Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan về thiết bị



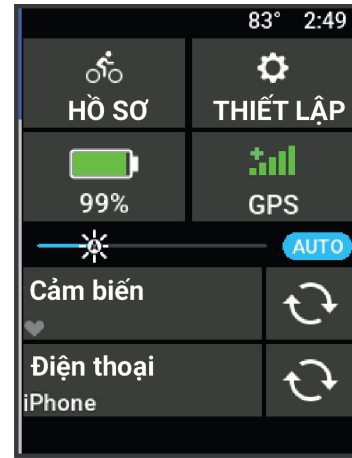
	Nhấn để nhập chế độ ngủ và khởi động thiết bị. Giữ để bật/tắt thiết bị và khóa màn hình cảm ứng.
	Nhấn để cuộn qua màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt dữ liệu. Từ màn hình chính, nhấn để xem các trang trạng thái.
	Nhấn để cuộn qua màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt. Từ màn hình chính, bấm để xem công cụ tổng quan.
	Nhấn để đánh dấu vòng hoạt động mới.
	Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
	Nhấn để trở về màn hình trước. Giữ để quay về màn hình chính.
	Giữ để mở danh mục chính. Nhấn để chọn.
	Sạc thiết bị sử dụng phụ kiện bộ pin bên ngoài của thiết bị Edge.

LƯU Ý: Truy cập vào buy.Garmin.com để mua các phụ kiện tùy chọn.

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 hoặc thiết bị tương thích khác.

- 1 Từ màn hình chính, nhấn cho đến khi cài đặt công cụ hiển thị.
- 2 Chọn hoặc để xem nhiều tiện ích hơn.



Công cụ thiết lập xuất hiện. Một biểu tượng nhấp nháy nghĩa là thiết bị đang tìm tín hiệu. Một biểu tượng cố định có nghĩa là tín hiệu được tìm thấy hoặc cảm biến được kết nối. Bạn có thể chọn biểu tượng bất kỳ để thay đổi thiết lập.

Lần sau khi bạn vuốt xuống để xem các công cụ, công cụ cuối cùng mà bạn đã xem xuất hiện.

Xem công cụ tổng quan

Công cụ tổng quan cung cấp truy cập nhanh dữ liệu sức khỏe, thông tin hoạt động, các cảm biến được tích hợp và nhiều thông tin khác.

- Từ màn hình chính, nhấn .
Thiết bị cuộn qua công cụ tổng quan.
- Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung.
- Chọn để tùy chỉnh công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 33*).

Luyện tập

Đạp xe

Nếu thiết bị của bạn được đóng gói với cảm biến không dây, chúng đã được ghép nối và có thể được kích hoạt trong quá trình thiết lập ban đầu.

- 1 Giữ để bật thiết bị.
- 2 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.
- 3 Từ màn hình chính, chọn .
- 4 Chọn hồ sơ hoạt động.
- 5 Chọn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

TỐC ĐỘ 18.2^m_h	🔥 CALO 750
⚡ LỰC 193	
BỘ HẸN GIỜ 1:24:14	
KHOẢNG CÁCH 22.4^m_i	▲ ĐỘ CAO 2214_f

LƯU Ý: Lịch sử được ghi lại chỉ khi bộ hẹn giờ hoạt động đang hoạt động.

- 6 Chọn hoặc cho màn hình dữ liệu bổ sung.
- 7 Nếu cần, chọn để xem tùy chọn trình đơn như thông báo và trường dữ liệu.
- 8 Chọn để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.

MẸO: Trước khi bạn lưu lượt đạp này và chia sẻ trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể thay đổi kiểu đạp xe.

Dữ liệu chính xác về kiểu đạp xe là rất quan trọng trong việc tạo hành trình thân thiện với xe đạp.

- 9 Chọn **Lưu**.

Đánh giá hoạt động

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho hồ sơ hoạt động của mình (*Thiết lập luyện tập, trang 29*).

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

LƯU Ý: Bạn có thể chọn **Bỏ qua** để bỏ qua quá trình tự đánh giá.

- 3 Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.
- 4 Chọn **Chấp nhận**.

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

Trạng thái luyện tập đồng nhất

Khi bạn sử dụng nhiều hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn một thiết bị làm nguồn dữ liệu chính để sử dụng hàng ngày và dùng cho mục đích luyện tập.

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

Thiết bị luyện tập chính: Cài đặt nguồn dữ liệu ưu tiên đối với các chỉ số luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung khối lượng.

Đồng hồ đeo tay chính: Cài đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các chỉ số sức khỏe hàng ngày như số bước đi và giấc ngủ. Đây nên là chiếc đồng hồ bạn đeo thường xuyên nhất.

MẸO: Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến

ngợi bạn nên đồng bộ thường xuyên với tài khoản Garmin Connect.

Kế hoạch tập luyện

Bạn có thể thiết lập kế hoạch tập luyện trong tài khoản Garmin Connect và gửi kế hoạch đó đến thiết bị của mình. Tất cả các bài tập đã lên lịch được gửi đến thiết bị sẽ xuất hiện trên lịch tập luyện.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 28*), và bạn phải kết nối thiết bị Edge với điện thoại tương thích.

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

Lịch luyện tập

Khi chọn một ngày trong lịch luyện tập, bạn có thể xem hoặc bắt đầu tập luyện. Bạn cũng có thể lưu lại các lần đạp xe,

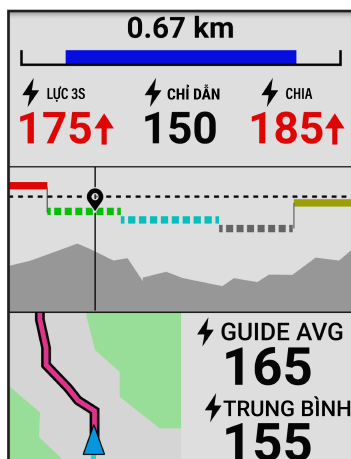
- 1 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch luyện tập**.
- 2 Chọn lịch.
- 3 Chọn một ngày để xem buổi luyện tập đã được lên lịch hoặc các lần đạp xe đã lưu.

Hướng dẫn về Lực

Bạn có thể tạo và sử dụng chiến lược về lực để lập kế hoạch cố gắng cho một hành trình. Thiết bị Edge sử dụng FTP, độ cao của hành trình và thời gian hoàn thành hành trình dự kiến để tạo hướng dẫn lực phù hợp.

Một trong những bước quan trọng nhất để lập kế hoạch chiến lược hướng dẫn về lực thành công là lựa chọn mức độ nỗ lực của bạn. Đặt nhiều cố gắng hơn vào hành trình sẽ làm tăng các đề xuất về sức mạnh, trong khi ít nỗ lực hơn sẽ giảm các đề xuất đó (*Tạo Hướng dẫn về lực, trang 3*). Mục tiêu chính của hướng dẫn về lực là giúp bạn hoàn thành hành trình dựa trên những gì đã có về khả năng của bạn, mà không phải để đạt được một thời gian mục tiêu cụ thể. Bạn có thể điều chỉnh mức độ nỗ lực trong quá trình đạp xe của mình.

Hướng dẫn về lực luôn được liên kết với một hành trình và không thể được sử dụng với các bài tập hoặc đoạn đường. Bạn có thể xem và chỉnh sửa chiến lược của mình tại Garmin Connect và đồng bộ hóa với các thiết bị Garmin tương thích. Tính năng này yêu cầu thiết bị đo công suất phải được kết nối với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Trường dữ liệu, trang 40*).



Tạo Hướng dẫn về lực

Trước khi bạn có thể tạo hướng dẫn về lực của mình, bạn phải kết nối thiết bị đo công suất với thiết bị của mình (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

- 1 Chọn **Luyện tập > Hướng dẫn về lực > +**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng hành trình đã lưu** để sử dụng một hành trình được lưu và chọn hành trình.
 - Chọn **Bộ tạo hành trình** để tạo một hành trình mới, và chọn **⋮ > Tạo Hướng dẫn về lực**.
- 3 Nhập tên cho hướng dẫn về lực, và chọn **✓**.
- 4 Chọn một vị trí đạp xe.
- 5 Chọn trọng lượng bánh răng.
- 6 Chọn **Lưu**.

Bắt đầu Hướng dẫn về lực

Trước khi bắt đầu bạn phải tạo một hướng dẫn về lực (*Tạo Hướng dẫn về lực, trang 3*).

- 1 Chọn **Luyện tập > Hướng dẫn về lực**.
- 2 Chọn một hướng dẫn về lực.
- 3 Chọn **Đạp xe**.
- 4 Nhấn **▶** để bắt đầu tính giờ hoạt động.

Bài luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng 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 luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 28*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Bài luyện tập >**

Tạo bài luyện tập.

- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Tạo bài luyện tập tùy chỉnh.
- 5 Chọn **Lưu**.
- 6 Nhập tên của bài luyện tập, và chọn **Lưu**.
Bài luyện tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài tập đến thiết bị của mình (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 3*).

Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 28*).

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

Các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày

Các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày được khuyến nghị dựa trên các hoạt động trước đây của bạn được lưu vào tài khoản Garmin Connect. Khi bạn đang luyện tập cho một sự kiện đua, các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày sẽ hiển thị trên lịch luyện tập của bạn (*Lịch luyện tập, trang 2*) và tùy chỉnh phù hợp với sự kiện chạy sắp đến của bạn (*Luyện tập cho sự kiện đua, trang 6*).

LƯU Ý: Bạn phải đạp xe với nhịp tim và công suất trong vòng một tuần để nhận được đề xuất luyện tập.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hàng ngày

Bạn phải đạp xe với nhịp tim và công suất trong vòng một tuần để nhận được đề xuất luyện tập.

- 1 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Bài tập được đề xuất hàng ngày**.
- 2 Chọn **Đạp xe**.

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

- 1 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Bài tập được đề xuất hàng ngày > ⋮**.
- 2 Chọn **Hiện thị trên màn hình chính**.







Bắt đầu luyện tập

- 1 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập**.
- 2 Chọn bài luyện tập.
- 3 Chọn **Đạp xe**.
- 4 Nhấn **▶** để bắt đầu tính giờ hoạt động.




Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy

chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. 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, nhấn  để kết thúc một bước luyện tập và bắt đầu bước tiếp theo.
- Từ màn hình tập luyện, giữ **...**, và chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để dừng bước luyện tập hiện tại.
 - Chọn  để kết thúc một bước luyện tập và lặp lại bước trước đó.
 - Chọn  để kết thúc một bước luyện tập và bắt đầu bước tiếp theo.
- Tại thời điểm bất kỳ, nhấn  để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- Tại thời điểm bất kỳ, giữ **...**, và chọn **Dừng luyện tập** >  để kết thúc luyện tập.

Xóa bài luyện tập

- 1 Chọn  > **Luyện tập** > **Bài tập** >  > **Xóa nhiều mục**.
- 2 Chọn một hoặc nhiều bài luyện tập
- 3 Chọn .

Đoạn 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 hành trình từ tài khoản Garmin Connect, tất cả đoạn đường trong hành trình đều được tải xuống tự động.

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

Đoạn đường Strava

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị Edge 540 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 trình đơn phân đoạn trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập 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.

Từ công cụ khám phá đoạn đường Strava, chọn


một đoạn đường.

Đoạn đường xuất hiện trên bản đồ.

Đi theo một cung đường của Garmin Connect

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 28*)

LƯU Ý: Nếu bạn đang sử dụng các đoạn đường Strava, các đoạn đường được đánh dấu sao của bạn sẽ được tự động chuyển sang thiết bị của bạn khi thiết bị này đồng bộ với ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect.
 - Truy cập connect.garmin.com.
- 2 Chọn phân đoạn.
- 3 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge, chọn **Luyện tập** > **Phân đoạn**.
- 6 Chọn đoạn đường.
- 7 Chọn **Đạp xe**.

Kích hoạt đoạn đường


Bạn có thể chọn các đoạn đường được kích hoạt đang được tải trên thiết bị.

- 1 Chọn **Luyện tập** > **Đoạn đường** > **Tùy chọn đoạn đường** > **Kích hoạt/Vô hiệu hóa** > **Sửa nhiều mục**.
- 2 Chọn các đoạn đường để kích hoạt.

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 bạn bè trong tài khoản Garmin Connect, hoặc các thành viên khác trong cộng đồng chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

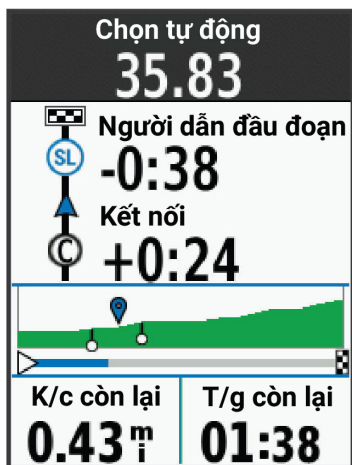
LƯU Ý: Nếu tài khoản Garmin Connect và Strava liên kết với nhau, hoạt động của bạn được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

- 1 Nhấn  để khởi động bộ hẹn giờ hoạt động, và bắt đầu 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, nhấn ... 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 **Luyện tập > Phân đoạn**.
- 2 Chọn phân đoạn.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
 - Chọn **Độ cao** để xem biểu 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 giải đua phân khúc.

 - Chọn **Kích hoạt** để bật đoạn đường đua và lời nhắc báo cho bạn biết bạn đang đến gần đoạn đường đó.

Tùy chọn phân đoạn

Chọn **Luyện tập > Đoạn đường > Tùy chọn đoạn đường**.

Hướng dẫn điều hướng: Bật hoặc tắt lời nhắc.

Tự động chọn người thi đấu: Bật hoặc tắt điều chỉnh mục tiêu tự động dựa trên hiệu suất hiện tại của bạn.

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

Kích hoạt/Vô hiệu hóa: Bật hoặc tắt các đoạn đường đang được tải trên thiết bị.

Mặc định ưu tiên dẫn đầu: Cho phép bạn chọn trình tự các mục tiêu trong khi đang đua trên một đoạn đường.

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

Xoá đoạn đường

- 1 Chọn **Luyện tập > Phân đoạn**.
- 2 Chọn phân đoạn.
- 3 Chọn > .

Luyện tập trong nhà

Thiết bị bao gồm hồ sơ luyện tập trong nhà nơi mà GPS bị tắt. Khi GPS bị tắt, tốc độ và khoảng cách không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tương thích hoặc máy luyện tập trong nhà gửi dữ liệu tốc độ và khoảng cách đến thiết bị.

Sử dụng máy luyện tập trong nhà

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà tương thích, bạn phải kết nối máy luyện tập với thiết bị sử dụng công nghệ ANT+® của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

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

- 1 Chọn **Luyện tập > Máy luyện tập thông minh**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Đạp xe tự do** để điều chỉnh thủ công mức lực cản.
 - Chọn **Đi theo hành trình** để theo dõi hành trình đã lưu (*Hành trình, trang 15*).
 - Chọn **Đi theo hoạt động** để theo dõi lượt đi đã được lưu (*Đạp xe, trang 1*).
 - Chọn **Làm theo bài tập** để theo dõi một bài tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 3*).

LƯU Ý: Lực cản máy tập thay đổi dựa vào thông tin hành trình hoặc đạp xe. Một số máy tập tương thích sẽ cho phép bạn cài đặt cấp độ và năng suất mục tiêu.

- 3 Chọn hành trình, hoạt động hoặc bài tập.
- 4 Chọn **Đạp xe**.
- 5 Nhấn để bắt đầu tính giờ hoạt động.

Cài đặt Lực cản

- 1 Chọn **Luyện tập > Máy tập thông minh > Đặt lực cản**.
- 2 Chọn hoặc để cài đặt lực cản mà máy luyện tập áp dụng.
- 3 Nhấn để bắt đầu tính giờ hoạt động.
- 4 Nếu cần, chọn ... > **Cài đặt lực cản** để thay đổi lực cản trong suốt hoạt động của bạn.

Cài đặt Công suất Mục tiêu

- 1 Chọn **Luyện tập > Máy tập thông minh > Đặt công suất mục tiêu**.
- 2 Cài đặt giá trị công suất mục tiêu.
- 3 Chọn hồ sơ hoạt động.

- Nhấn **▶** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Điều chỉnh lực cản áp dụng cho máy luyện tập để duy trì công suất ra liên tục dựa trên tốc độ của bạn.
- Nếu cần thiết, chọn **⋮** > **Cài đặt công suất mục tiêu** để thay đổi lực cản trong suốt hoạt động của bạn.

Bài tập biến tốc

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 nhấn **↻**, thiết bị ghi lại thời khoảng luyện tập và chuyển đến lượt nghỉ ngơi.

Tạo bài luyện tập biến tốc

- Chọn **Luyện tập** > **Biến tốc** > **✎** > **Ngắt quãng** > **Loại mục tiêu**.
- Chọn một tùy chọn.
MẸO: Bạn có thể tạo thời khoảng không giới hạn bằng cách cài đặt loại **Mở**.
- Nếu cần, nhập giá trị giới hạn cao và thấp cho khoảng thời gian.
- Chọn **Thời lượng**, nhập khoảng thời gian luyện tập, và chọn **✓**.
- Chọn **←**.
- Chọn **Nghỉ ngơi** > **Loại mục tiêu**.
- Chọn một tùy chọn.
- Nếu cần, hãy nhập giá trị cao và thấp cho khoảng thời gian nghỉ.
- Chọn **Thời lượng**, nhập giá trị thời gian cho khoảng thời gian nghỉ và chọn **✓**.
- Chọn **←**.
- Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
 - Để thêm động tác thả lỏng vào bài luyện tập, chọn **Thả lỏng** > **Bật**.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- Chọn **Luyện tập** > **Biến tốc** > **Bắt đầu luyện tập**.
- Nhấn **▶** để bắt đầu tính giờ hoạt động.
- Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn **↻** để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Khi bạn hoàn thành tất cả bài tập biến tốc, thông báo sẽ xuất hiện.

Đua với hoạt động trước

Bạn có thể thi đua với hoạt động được ghi lại hoặc đã lưu về trước đó.

- Chọn **Luyện tập** > **Đua với một hoạt động**.

- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Lịch sử đạp**.
 - Chọn **Hành trình được lưu**.
- Chọn hoạt động hoặc hành trình.
- Chọn **Đạp xe**.
- Nhấn **▶** để bắt đầu tính giờ hoạt động.

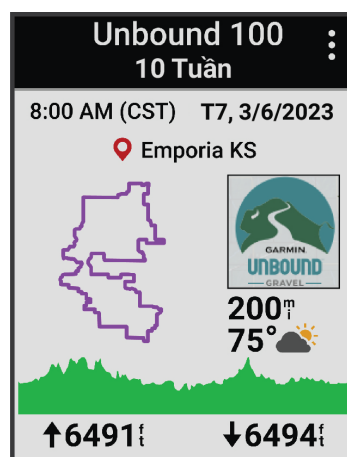
Luyện tập cho sự kiện đua

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn có thể gợi ý các bài tập hàng ngày để giúp bạn luyện tập cho một sự kiện đạp xe, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (**Ước tính VO2 tối đa, trang 8**) và đạp với tính năng đo nhịp tim và năng suất trong một tuần.

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

Lịch đua và Sự kiện chính

Bạn có thể thêm sự kiện đạp xe vào lịch Garmin Connect, bạn có thể xem sự kiện trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge bằng cách thêm tổng quan sự kiện chính (**Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 33**). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Thiết bị hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian và vị trí của sự kiện, chi tiết hành trình (nếu khả dụng) và thông tin thời tiết.



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

Từ công cụ tổng quan sự kiện chính, nhấn **✓** để xem thông tin hành trình và thông tin thời tiết. Phụ thuộc vào dữ liệu hành trình khả dụng đối với sự kiện của bạn, bạn có thể xem dữ liệu độ cao, bản đồ hành trình, yêu

cầu hành trình và chi tiết leo.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

Tính năng mục tiêu luyện tập hoạt động cùng với tính năng 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 **Luyện tập** > **Đặt mục tiêu**.

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 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 Nhấn ► để bắt đầu tính giờ hoạt động.

5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn ►, và chọn **Lưu**.

Số liệu thống kê của tôi

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 có thể theo dõi số liệu thống kê của cá nhân bạn và tính toán đo lường hiệu suất. Việc đo lường hiệu suất yêu cầu cảm biến theo dõi nhịp tim, dụng cụ đo công suất hoặc máy tập thông minh 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 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 Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập discover.garmin.com/vi-VN/minisite/garmin-technology/.

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

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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Khi bạn thích nghi với môi trường nóng

hơn hoặc độ cao cao hơn, thiết bị sẽ điều chỉnh lượng oxy hấp thụ tối đa theo nhiệt độ và độ cao.

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

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

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

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.

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.

Đường cong công suất: Đường cong công suất hiển thị công suất đầu ra được duy trì theo thời gian. Bạn có thể xem đường cong công suất của mình cho tháng trước, ba tháng hoặc mười hai tháng trước.

Mức tình trạng tập luyện

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

Không có trạng thái: Thiết bị cần lịch sử luyện tập của nhiều hoạt động trong hơn hai tuần để xác định trạng thái luyện tập.

Giảm luyện tập: Bạn bị gián đoạn trong thói quen tập luyện của mình hoặc bạn đang tập luyện ít hơn bình thường trong một tuần hoặc hơn. Bỏ tập có nghĩa là bạn không thể duy trì mức độ thể chất của

mình. Bạn có thể thử tăng tải trọng luyện tập của mình để thấy sự cải thiện.

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

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

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

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

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

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

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất một số đo VO2 tối đa mỗi tuần. VO2 tối đa ước tính của bạn được cập nhật sau khi đạp xe cả trong nhà và ngoài trời với giá trị công suất trong đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% so với nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút.

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

- Ít nhất một lần mỗi tuần, đạp xe với một dụng cụ đo công suất và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

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

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập thể chất trên thiết bị chính của bạn, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 13*).

Ước tính VO2 tối đa

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

có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa. Nói một cách dễ hiểu, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Firstbeat cung cấp và hỗ trợ ước tính VO2 tối đa. Bạn có thể sử dụng thiết bị Garmin được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim và dụng cụ đo công suất để hiển thị ước tính VO2 tối đa khi đạp xe của bạn.

Ước tính VO2 tối đa

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 kết nối chúng với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Nếu thiết bị đã được đóng gói cùng thiết bị theo dõi nhịp tim thì thiết bị và máy cảm biến đó đã được kết nối. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*).

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 **Lưu**.
- 3 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > Trạng thái luyện tập**.
- 4 Nhấn **✓** để xem VO2 tối đa.

Ước tính VO2 tối đa hiển thị dưới dạng số và vị trí trên ứng dụng đo màu.



Tím	Tuyệt vời
Xanh dương	Xuất sắc
Xanh lá	Tốt
Cam	Khá
Đỏ	Kém

Dữ liệu VO2 tối đa và phép phân tích 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 45*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Mẹo 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 đạp xe, hãy kiểm tra thiết bị, cảm biến nhịp tim, và dụng cụ đo công suất của bạn xem có đang hoạt động bình thường, đã được ghép đôi và có thời lượng pin kéo dài.
- 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 lực liên tục ở mức vừa phải.
- Tránh địa hình sườn núi dốc.
- Tránh đạp xe theo nhóm để tránh bị nhiễu sóng.

Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện ở độ cao cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với độ cao ở mức cao. Thiết bị Edge 540 của bạn đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt của bạn trong công cụ tình trạng tập luyện.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt độ chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại đã kết nối.

Tải cường độ luyện tập


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

Tải cường độ luyện tập

Trước khi bạn có thể xem ước tính tải cường độ luyện tập của bạn, bạn phải bật cảm biến theo dõi nhịp tim, lắp đặt dụng cụ đo công suất và ghép đôi chúng với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

Nếu thiết bị được bán kèm với cảm biến theo dõi nhịp tim, thiết bị và cảm biến đã được ghép nối sẵn. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*).

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

3 Nhấn  để xem tải cường độ luyện tập của bạn.



Trọng tâm tải luyện tập

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

Khả năng Đạp xe

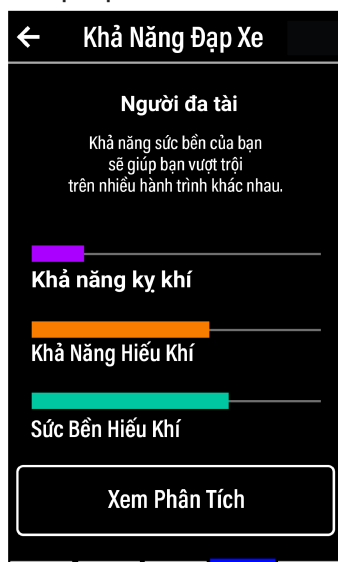
Trước khi xem khả năng đạp xe của mình, bạn phải có lịch sử luyện tập 7 ngày, dữ liệu VO2 tối đa được ghi lại trong hồ sơ người dùng (*Ước tính VO2 tối đa, trang 8*) và dữ liệu đường cong công suất từ đồng hồ đo công suất được kết nối (*Xem đường cong công suất của bạn, trang 13*).

Khả năng đạp xe là phép đo hiệu suất của bạn dựa trên ba loại: sức bền hiếu khí, khả năng hiếu khí và khả năng kỵ khí. Khả năng đạp xe bao gồm kiểu người đạp hiện tại, chẳng hạn như leo núi. Thông tin bạn nhập vào hồ sơ người dùng, chẳng hạn như trọng lượng cơ thể, cũng giúp xác định kiểu đạp của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*).

- 1 Từ màn hình chính, nhấn  để xem công cụ tổng quan khả năng đạp xe.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào màn hình chính (*Xem công cụ tổng quan, trang 1*).

- 2 Chọn công cụ tổng quan khả năng đạp xe để xem kiểu đạp xe hiện tại.



- 3 Chọn **Xem phân tích** để xem phân tích chi tiết về khả năng đạp xe của bạn.

Hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tài luyện tập, trang 9*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 tối đa có tác động cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

Hiệu quả luyện tập hiếu khí sử dụng nhịp tim của bạn

để đo cường độ luyện tập tích lũy ảnh hưởng đến khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí như thế nào và cho biết việc luyện tập có được hiệu quả duy trì hoặc cải thiện mức thể chất của bạn hay không. Mức tiêu thụ oxy dư thừa sau khi tập thể dục (EPOC) được tích lũy trong khi luyện tập được ánh xạ đến phạm vi giá trị dành cho mức thể lực và thói quen luyện tập. Việc luyện tập đều đặn với sự nỗ lực vừa phải hoặc luyện tập bao gồm các lượt tập với thời gian dài (>180 giây) có ảnh hưởng tích cực đến sự chuyển hóa hiếu khí và mang đến Hiệu quả luyện tập hiếu khí được cải thiện.

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

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

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

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Analytics. Để biết thêm thông tin, truy cập www.firstbeat.com.

Thời gian phục hồi

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

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

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động.

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

Xem thời gian phục hồi

Trước khi sử dụng tính năng thời gian phục hồi, bạn phải có một thiết bị Garmin có khả năng theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay hoặc thiết bị đo nhịp tim ở ngực tương tích được kết nối với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Nếu thiết bị đã được đóng gói cùng thiết bị theo dõi nhịp tim thì thiết bị và máy cảm biến đó đã được kết nối. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*).

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

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

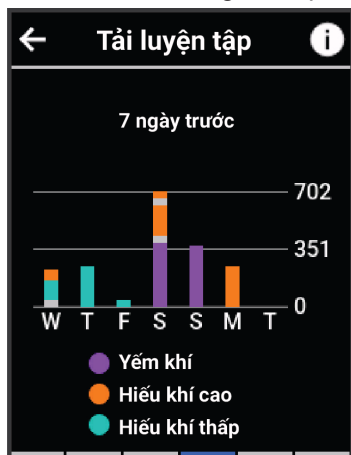
Ước tính khối lượng bài tập của bạn

Trước khi bạn có thể xem ước tính khối lượng luyện tập, bạn phải đeo cảm biến theo dõi nhịp tim, lắp đặt dụng cụ đo công suất và ghép đôi chúng với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

Nếu thiết bị được bán kèm với cảm biến theo dõi nhịp tim, thiết bị và cảm biến đã được ghép nối sẵn. Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 29*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*).

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 Đạp xe ít nhất một lần trong thời gian bảy ngày.
- 2 Chọn > **Số liệu thống kê của tôi** > **Trạng thái luyện tập**.
- 3 Nhấn để xem khối lượng bài tập của bạn.



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 tiến hành đo FTP, sử dụng dụng cụ đo công suất và cảm biến nhịp tim đã được ghép đôi (*Thực hiện kiểm tra FTP, trang 11*).

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

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



	Tím	Tuyệt vời
	Xanh lam	Xuất sắc
	Xanh lá	Tốt
	Cam	Khá
	Đỏ	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 46*).

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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

- 1 Chọn > **Số liệu thống kê của tôi** > **Lực** > **FTP** > > **Kiểm tra FTP** > **Đạp xe**.
- 2 Nhấn để bắt đầu tính giờ hoạt động.
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 Nhấn để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Chọn **Lưu**.

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

Tính FTP tự động

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 (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

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.

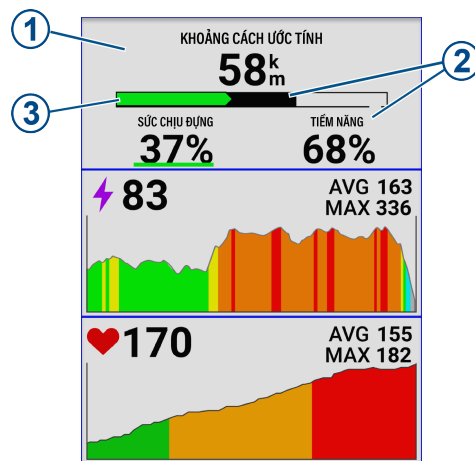
- 1 Chọn > **Số liệu thống kê của tôi** > **Lực** > **FTP** > > **Tự động phát hiện FTP**.
- 2 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất 20 phút ngoài trời.
- 3 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 4 Chọn > **Số liệu thống kê của tôi** > **Lực** > **FTP**.
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilogram, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.

Xem thể lực trong thời gian thực của bạn

Thiết bị của bạn có thể cung cấp ước tính thể lực theo thời gian thực dựa trên dữ liệu nhịp tim và ước tính VO2 tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 8*). Cường độ thực hiện một hoạt động cao sẽ ảnh hưởng đến tốc độ giảm sức chịu đựng của bạn. Theo dõi sức bền theo thời gian thực hoạt động bằng cách kết hợp các chỉ số sinh lý với lịch sử hoạt động gần đây và lâu dài của bạn, chẳng hạn như thời lượng tập luyện, khoảng cách đã thực hiện và tải trọng tập luyện tích lũy (*Đo lường hiệu suất, trang 7*).

LƯU Ý: Để có kết quả tốt nhất, hãy lưu lại các hoạt động đạp xe bằng đồng hồ đo công suất liên tục trong 2 đến 3 tuần với các mức cường độ và thời gian khác nhau.

- 1 Chọn > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ đạp xe.
- 3 Chọn **Màn hình dữ liệu** > **Thể lực**.
- 4 Chọn **Màn hình hiển thị** để xem màn hình dữ liệu khi đạp xe.
- 5 Chọn **Hiện thị Nỗ lực hiện tại**.
- 6 Chọn **Hiện thị khoảng cách** hoặc **Hiện thị thời gian** là trường dữ liệu chính.
- 7 Chọn **Trường bố cục và dữ liệu**.
- 8 Nhấn hoặc để thay đổi bố cục.
- 9 Chọn .
- 10 Bắt đầu hành trình đạp xe (*Đạp xe, trang 1*).
- 11 Nhấn hoặc để xem màn hình dữ liệu.



- 1 Trường dữ liệu thể lực chính. Hiển thị thời gian hoặc quãng đường ước tính còn lại cho đến khi thể lực của bạn cạn kiệt.
- 2 Ước tính thể lực tiềm năng. Hãy coi thể lực tiềm năng là tổng dung tích bình xăng. Chỉ số sẽ giảm nhanh chóng nếu bạn đạp xe ở mức độ nỗ lực cao. Giảm nỗ lực hoặc nghỉ ngơi sẽ làm chậm tốc độ suy giảm thể lực tiềm năng của bạn.
- 3 Ước tính thể lực hiện tại. Thể lực hiện tại phản ánh năng lượng còn lại trong bạn tại mức độ nỗ lực hiện tại của bạn. Ước tính này kết hợp sự mệt mỏi nói chung với các hoạt động đạp xe kỵ khí, chẳng hạn như các hoạt động nước rút, leo núi và tăng tốc.
 Đỏ: Thể lực đang cạn kiệt.
 Cam: Thể lực ổn định.
 Xanh lá cây: Thể lực đang được phục hồi.

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 với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

Điểm số căng thẳng là kết quả kiểm tra trong 3 phút được thực hiện 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 khác nghiệt chưa.




MEO: 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** > .
- 2 Đứng yên và nghỉ ngơi 3 phút.

Xem đường cong công suất của bạn

Trước khi bạn có thể xem đường cong công suất của mình, bạn phải ghép nối thiết bị đo công suất với thiết bị của mình (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

Đường cong công suất hiển thị công suất đầu ra của bạn theo thời gian. Bạn có thể xem đường cong công suất của mình cho tháng trước, ba tháng hoặc mười hai tháng trước.

- 1 Chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Lực**.
- 2 Nhấn  để xem đường cong lực.
- 3 Chọn  để chọn khoảng thời gian.
- 4 Chọn khoảng thời gian.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép thiết bị của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một lượt chạy bằng đồng hồ Forerunner và xem chi tiết hoạt động và tải luyện tập tổng thể trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 của bạn.


Đồng bộ thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 và các thiết bị Garmin khác với tài khoản Garmin Connect của bạn.

MẸO: Bạn có thể cài đặt thiết bị tập luyện và đồng hồ đeo tay chính trong ứng dụng Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 2*).

Các hoạt động gần đây và đo lường hiệu suất từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 của bạn.

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 đạt 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.

Tạm dừng trạng thái luyện tập

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

Chọn một tùy chọn:




- Từ thiết bị điều hướng đạp xe Edge, chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Trạng thái luyện tập** >  > **Tạm dừng tình trạng tập luyện**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất** > **Trạng thái luyện tập** >  > **Tạm dừng trạng thái luyện tập**.

MẸO: Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

Tiếp tục tạm dừng trạng thái luyện tập

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất hai phép đo VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 8*).

Chọn một tùy chọn:

- Từ thiết bị điều hướng đạp xe Edge, chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Trạng thái luyện tập** >  > **Tiếp tục tình trạng tập luyện**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất** > **Trạng thái luyện tập** >  > **Tiếp tục trạng thái luyện tập**.

MẸO: Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect.

Tuổi thể chất

Trước khi thiết bị có thể tính toán tuổi hoạt động chính xác, bạn phải hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng trong ứng dụng Garmin Connect.

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

Chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Tuổi thể chất**.

Xem số phút luyện tập cường độ cao

Trước khi thiết bị tính toán số phút luyện tập cường độ cao, bạn phải ghép nối thiết bị và đạp xe với thiết bị đo nhịp tim tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ cao. Thiết bị Edge, sau khi được ghép nối với cảm biến theo dõi nhịp tim, sẽ theo dõi thời gian bạn dành ra để tham gia các hoạt động cường độ vừa phải đến cường độ cao, mục tiêu số phút luyện tập cường độ cao hàng tuần, và mức tiến bộ theo mục tiêu.


Chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Số phút cường độ**.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành lần đạp, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong suốt lần đạp. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian nhanh

nhất trong các quãng đường thông thường, lần đạp xe với quãng đường dài nhất và độ dốc đạt được cao nhất trong suốt hành trình đạp. Khi được ghép đôi với dụng cụ đo lực tương thích, thiết bị hiển thị lực tối đa được ghi lại trong thời gian 20 phút.

Xem thành tích cá nhân

Chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Thành tích cá nhân**.

Khôi phục thành tích 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** > **Thành tích cá nhân**.

2 Chọn thành tích để phục hồi.

3 Chọn **Thành tích trước** > .

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

Xoá thành tích cá nhân

1 Chọn  > **Số liệu thống kê của tôi** > **Thành tích cá nhân**.

2 Lựa chọn thành tích cá nhân.

3 Chọn  > .

Vùng luyện tập

- Vùng nhịp tim (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*)
- Vùng lực (*Thiết lập vùng lực, trang 25*)

Điều hướng

Tính năng và các thiết lập điều hướng cũng áp dụng để điều hướng hành trình (*Hành trình, trang 15*) và đoạn đường (*Đoạn đường, trang 4*).

- Vị trí và tìm kiếm địa điểm (*Địa điểm, trang 14*).
- Lập hành trình (*Hành trình, trang 15*).
- Thiết lập tuyến đường (*Thiết lập lộ trình, trang 17*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 17*).

Địa điểm

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

Đánh dấu vị trí 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 hành trình đạp.

2 Chọn **Điều hướng** >  > **Đánh dấu vị trí** > .

Lưu vị trí từ Bản đồ

1 Chọn **Điều hướng** > **Quét bản đồ**.

2 Nhấn  hoặc  để xem bản đồ cho vị trí.

MẸO: Nhấn  để chuyển giữa các tùy chọn xem

bản đồ.

3 Giữ  để chọn vị trí.

Thông tin về địa điểm hiển thị phía trên cùng của bản đồ.

4 Lựa chọn thông tin về địa điểm đó.



5 Chọn  > **Lưu địa điểm** > .

Điều hướng đến một địa điểm

MẸO: Bạn có thể sử dụng công cụ tổng quan Tìm kiếm vị trí để tìm kiếm nhanh từ màn hình chính. Nếu cần thiết, bạn có thể thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp tổng quan (*Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 33*)

1 Chọn **Điều hướng**.

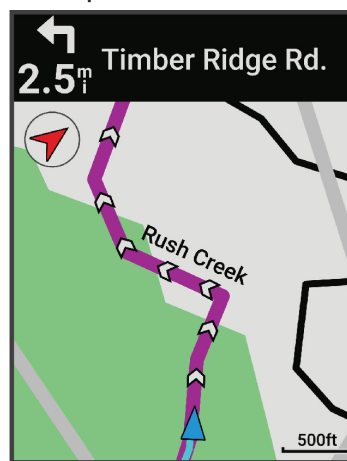
2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Quét bản đồ** để điều hướng đến một địa điểm trên bản đồ.
- Chọn **Hành trình** để điều hướng theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 15*).
- Chọn **Điều hướng đường mòn MTB** để điều hướng đến mạng lưới đường mòn đạp xe trên núi.
- Chọn **Tìm kiếm** để điều hướng đến điểm yêu thích, thành phố hoặc vị trí đã lưu.
MẸO: Bạn có thể chọn  để nhập thông tin tìm kiếm cụ thể.
- Chọn **Địa điểm đã lưu** để điều hướng đến một vị trí đã được lưu.
- 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 Chọn một vị trí.

4 Chọn **Đạp xe**.

5 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình tới điểm đến của bạn.



Điều hướng quay về 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 hành trình đạp.

2 Nhấn  >  để xem danh mục phím tắt.

- 3 Chọn **Quay về điểm bắt đầu**.
- 4 Chọn **Đọc theo tuyến đường tương tự** hoặc **Tuyến đường ngắn nhất**.
- 5 Chọn **Đạp xe**.
Thiết bị điều hướng bạn trở lại điểm bắt đầu của quá trình đạp xe.

Dừng điều hướng

- 1 Nhấn **:**.
- 2 Chọn **Dừng điều hướng** > ✓.

Sửa vị trí

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu**.
- 2 Chọn một vị trí.
- 3 Chọn **Chi tiết**.
- 4 Chọn **Hiệu chỉnh**.
- 5 Chọn một tùy chọn.
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** > **Địa điểm đã lưu**.
- 2 Chọn một vị trí.
- 3 Chọn **Xóa vị trí** > ✓.

Hành trình

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

Có thể đi theo hành trình đã lưu chỉ vì đó là tuyến đường tốt. Ví dụ, bạn có thể lưu và đi làm theo tuyến đường đạp xe thân thiện. Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó.

Tạo hành trình trên thiết bị

Trước khi bạn có thể tạo ra một hành trình, bạn phải có một hoạt động với dữ liệu GPS được lưu lại với thiết bị của bạn.

- 1 Chọn **☰** > **Điều hướng** > **Hành trình** > **Tạo mới**.
- 2 Chọn một hoạt động dựa trên hành trình của bạn.
- 3 Nhập tên hành trình, và chọn ✓.
Hành trình sẽ xuất hiện trên danh sách.
- 4 Lựa chọn hành trình và đánh giá chi tiết hành trình.
- 5 Nếu cần thiết, chọn **Thiết lập** để chỉnh sửa các chi tiết hành trình.
Ví dụ, bạn có thể thay đổi tên hoặc màu của hành trình.
- 6 Chọn **Đạp xe**.

Tạo một hành trình từ lần đạp gần đây

Bạn có thể tạo một hành trình mới từ một chuyến đi mà bạn đã lưu trên thiết bị Edge này.

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Hành trình đạp xe**.

- 2 Chọn hành trình đạp xe.
- 3 Chọn **:** > **Lưu lần đạp làm hành trình**.
- 4 Nhập tên hành trình, và chọn ✓.

Đi theo hành trình từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải hành trình về từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 28).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect.
 - Truy cập [connect.Garmin.com](#).
- 2 Tạo hành trình mới, hoặc chọn hành trình đã có sẵn.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Trên ứng dụng Garmin Connect, chọn **:** > **Gửi tới thiết bị**.
 - Trên trang mạng Garmin Connect, chọn **Gửi tới thiết bị**.
- 4 Chọn thiết bị Edge của bạn.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect.
 - Đồng bộ thiết bị của bạn sử dụng ứng dụng Garmin Express.

Trên thiết bị Edge, hành trình sẽ hiển thị trên màn hình chính.
- 6 Chọn hành trình.
LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể chọn **Điều hướng** > **Hành trình** để chọn một hành trình khác.
- 7 Chọn **Đạp xe**.

Mẹo cho một hành trình

- Sử dụng hướng dẫn điều hướng ([Tuỳ chọn hành trình](#), trang 16).
- Nếu bạn muốn bao gồm khởi động, nhấn **▶▶** 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.
- Cuộn lên hoặc xuống bản đồ để xem bản đồ hành trình.
Nếu bạn lạc khỏi hành trình, thông báo sẽ xuất hiện.

Xem chi tiết hành trình

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Hành trình**.
- 2 Chọn hành trình.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn hành trình để xem hành trình trên bản đồ.
 - Chọn đồ thị leo núi để xem chi tiết và sơ đồ độ cao cho mỗi lần leo.
 - Chọn **Tóm tắt** để xem chi tiết về hành trình.
 - Chọn **Yêu cầu của hành trình** để xem phân tích

khả năng đạp xe của bạn tại hành trình này.

- Chọn **Hướng dẫn về lực** để xem phân tích nỗ lực của bạn tại hành trình này.

Hiện 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 trình 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** > **Hành trình**.
- 2 Chọn hành trình.
- 3 Chọn **:**.
- 4 Chọn **Luôn hiển thị** để làm hành trình luôn xuất hiện 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.

Tùy chọn hành trình

Chọn **Điều hướng** > **Hành trình** > **:**.

Hướng dẫn điều hướng: Bật hoặc tắt lời nhắc.

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

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

Sắp xếp: Cho phép bạn sắp xếp các hành trình đã lưu theo tên, khoảng cách hoặc ngày.

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

Định tuyến lại hành trình

Bạn có thể chọn cách thiết bị tính toán lại tuyến đường khi bạn đi chệch hướng.

Khi bạn đi chệch hướng, hãy chọn một tùy chọn:

- Để dừng điều hướng cho đến khi bạn đi đúng đường, chọn **Dừng điều hướng**.
- Để chọn gợi ý định tuyến lại, chọn **Định tuyến lại**.

LƯU Ý: Tùy chọn định tuyến lại đầu tiên là tuyến đường ngắn nhất để quay lại hành trình và bắt đầu tự động sau 10 giây.

Dừng hành trình

- 1 Cuộn đến bản đồ.
- 2 Nhấn **:**.
- 3 Chọn **Dừng hành trình** > **✓**.

Xoá hành trình

- 1 Chọn **Điều hướng** > **Hành trình**.
- 2 Chọn sân.
- 3 Chọn **:** > **Xoá** > **✓**.

Tuyến đường mòn xe đạp leo núi

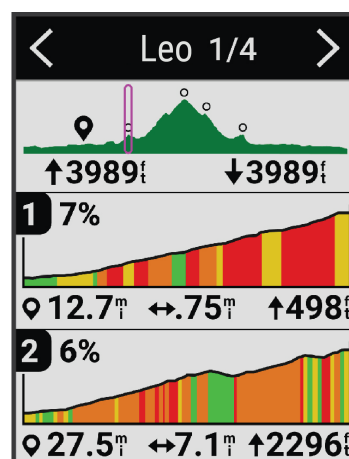
Với ứng dụng Trailfork, bạn có thể lưu các tuyến đường yêu thích hoặc duyệt qua các tuyến đường gần đó. Bạn có thể tải các tuyến đường dành cho xe đạp leo núi Trailfork về thiết bị điều hướng đạp xe Edge của mình. Các tuyến đường tải xuống sẽ xuất hiện trong danh sách các hành trình đã lưu.

Để đăng ký thành viên Trailfork, vui lòng truy cập www.trailfork.com.

Sử dụng ClimbPro

Tính năng ClimbPro giúp bạn quản lý nỗ lực của mình cho các con dốc sắp tới. Bạn có thể xem chi tiết về các con dốc, bao gồm khi chúng xảy ra, độ dốc trung bình và tổng độ dốc. Điểm số leo núi, dựa trên chiều dài và độ dốc, được chỉ định bằng màu sắc (**Danh mục dốc, trang 17**).

- 1 Kích hoạt tính năng ClimbPro cho cấu hình hoạt động (**Thiết lập luyện tập, trang 29**).
 - 2 Chọn **Phát hiện lên dốc**.
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tất cả lần leo** để hiển thị các lần leo với điểm số leo từ 1500 trở lên.
 - Chọn **Các lần leo núi Trung bình đến Lớn** để hiển thị các lần leo với điểm số leo từ 3500 trở lên.
 - Chọn **Chỉ các lần leo cao** để hiển thị các lần leo núi với điểm số leo từ 8000 trở lên.
 - 4 Chọn **Chế độ**.
 - 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khi điều hướng** để chỉ sử dụng ClimbPro khi bạn đi theo hành trình (**Hành trình, trang 15**) hoặc điều hướng đến một điểm đến (**Điều hướng đến một địa điểm, trang 14**).
 - Chọn **Luôn luôn** để sử dụng ClimbPro với tất cả các lần đạp xe.
 - 6 Xem lại các lần leo trong công cụ khám phá leo núi.
 - 7 Bắt đầu hành trình đạp.
- Khi bắt đầu leo, màn hình ClimbPro tự động xuất hiện.



Sau khi lưu chuyển đạp xe, bạn có thể xem các lần leo núi trong phần lịch sử.

Sử dụng Công cụ chỉnh phục dốc

1 Cuộn đến công cụ chỉnh phục dốc.

MEO: Bạn có thể thêm công cụ chỉnh phục dốc vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 33*).






2 Chọn .

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bán kính tìm kiếm** để nhập khoảng cách để tìm kiếm dốc.
- Chọn **Độ khó tối thiểu** để cài đặt danh mục dốc tối thiểu (*Danh mục dốc, trang 17*).
- Chọn **Độ khó tối đa** để cài đặt danh mục dốc tối đa (*Danh mục dốc, trang 17*).
- Chọn **Loại địa hình** để chỉ loại địa hình bạn muốn đạp xe.
- Chọn **Sắp xếp theo** để sắp xếp các lần leo theo khoảng cách, độ dốc, chiều dài hoặc cấp độ.
- Chọn **Sắp xếp thứ tự** để sắp xếp các lần leo theo thứ tự từ trên xuống hoặc từ dưới lên.

Danh mục dốc

Danh mục dốc được sắp xếp theo điểm số leo, được tính toán bằng cách nhân độ dốc với chiều dài của lần leo. Một lần leo phải bao gồm chiều dài ít nhất 500m và độ dốc trung bình 3%, hoặc điểm số leo 1.500 để được tính là một lần leo dốc.

Danh mục	Điểm leo	Màu sắc
Danh mục Hors (HC)	Lớn hơn 80.000	
Danh mục 1	Lớn hơn 64.000	
Danh mục 2	Lớn hơn 32.000	
Danh mục 3	Lớn hơn 16.000	
Danh mục 4	Lớn hơn 8.000	
Không có danh mục	Lớn hơn 1.500	

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.

Thu/phóng tự động: Tự động chọn mức thu phóng để sử dụng bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải thực hiện thu phóng thủ công.

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

Giao diện: Tùy chỉnh thiết lập giao diện trên bản đồ (*Thiết lập Giao diện bản đồ, trang 17*).

Thông tin bản đồ: Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa bản đồ hiện đã được tải xuống thiết bị.

Thiết lập Giao diện bản đồ

Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**, chọn hồ sơ và chọn **Điều hướng > Bản đồ > Giao diện**.

Hình nền bản đồ: Điều chỉnh hình thức của bản đồ theo kiểu đạp xe của bạn (*Hình nền bản đồ, trang 17*).

Bản đồ phổ biến: Đánh dấu những con đường hoặc đường mòn phổ biến cho kiểu đi xe của bạn. Đường hoặc đường mòn càng tối thì càng phổ biến.


Chi tiết của bản đồ: Đặt mức độ chi tiết hiển thị trên bản đồ.

Màu của tuyến đường lịch sử: Cho phép bạn thay đổi màu của tuyến đường lịch sử bạn đã đi.

Nâng cao: Cho phép bạn cài đặt mức độ phóng to và kích thước văn bản, và bật chế độ tô bóng và đường viền.

Đặt lại bản đồ mặc định: Đặt lại hình thức bản đồ về cài đặt mặc định.

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 **North Up** để hiển thị phía Bắc ở đầu trang.
- Chọn **Track Up** để hiển thị hướng đi hiện tại của hành trình ở góc màn hình.

Hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để điều chỉnh hình thức của bản đồ cho kiểu đi xe của bạn.

Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**, chọn hồ sơ và chọn **Điều hướng > Bản đồ > Giao diện > Hình nền bản đồ**.

Cổ điển: Sử dụng cách phối màu bản đồ cổ điển Edge, không bổ sung hình nền.

Độ tương phản cao: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với độ tương phản cao hơn, để hiển thị tốt hơn trong môi trường khắc nghiệt.

Đạp xe leo núi: Cài đặt bản đồ để tối ưu hóa dữ liệu đường mòn trong chế độ đạp xe trên núi.

Thiết lập lộ trình

Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**, chọn hồ sơ và chọn **Điều hướng > Lộ trình**.

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 cách di chuyển để tối ưu hóa tuyến đường của bạn.

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

Xác định phương hướng: Khóa hình tam giác màu xanh, thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, trên con đường gần nhất.


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

Định tuyến lại hành trình: Tự động tính toán lại tuyến đường khi bạn đi lệch khỏi hành trình.

Định tuyến lại lộ trình: Tự động tính toán lại tuyến đường khi bạn đi lệch khỏi tuyến đường đó.

Chọn hoạt động để định tuyến 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



CẢNH BÁO

Khi đạp xe, không tương tác với màn hình để nhập thông tin hoặc đọc hoặc trả lời tin nhắn, vì làm như vậy có thể gây xao nhãng và có thể dẫn đến tai nạn nghiêm trọng hoặc tử vong.

Tính năng kết nối có sẵn trên thiết bị Edge của bạn khi bạn kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi® hoặc điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth.

Kết nối điện thoại

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

- 1 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 của mình.
MẸO: Bạn có thể chọn  > **Tính năng được kết nối** > **Điện thoại** > **Kết nối điện thoại thông minh** để vào chế độ ghép nối theo cách thủ công.
- 2 Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

LƯU Ý: Dựa trên tài khoản Garmin Connect và các phụ kiện, thiết bị của bạn sẽ đề xuất các trường dữ liệu và hồ sơ hoạt động trong quá trình thiết lập. Nếu bạn đã kết nối các cảm biến với thiết bị trước đó, bạn có thể chuyển chúng trong quá trình thiết lập.

LƯU Ý: Việc thiết lập Wi-Fi và sử dụng chế độ ngủ trên thiết bị của bạn sẽ cho phép thiết bị đồng bộ hóa với tất cả dữ liệu của bạn, chẳng hạn như số liệu thống kê luyện tập, tải xuống hành trình và cập nhật phần mềm.

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

Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị Edge có một số tính năng được kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích bằng ứng dụng Garmin Connect và Connect IQ. Truy cập [Garmin.com.vn/products/apps](https://www.garmin.com/vn/products/apps) để biết thêm thông tin.

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.

Nhắc nhở bằng âm thanh: Cho phép ứng dụng Garmin Connect bật nhắc nhở thông báo trạng thái trên điện thoại trong khi chạy bộ hoặc trong hoạt động khác.

Cảnh báo xe đạp: Cho phép bạn bật cảnh báo phát ra trên thiết bị và gửi cảnh báo đến điện thoại của mình khi thiết bị phát hiện chuyển động.

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

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

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

Tìm thiết bị Edge: Định vị thiết bị Edge bị mất được kết nối với điện thoại và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tin nhắn: Cho phép trả lời cuộc gọi đến hoặc tin nhắn bằng tin nhắn mẫu. Tính năng này khả dụng với điện thoại có hệ điều hành Android™ tương thích.

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

Các tính năng theo dõi và an toàn: (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 18*).

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

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

Tính năng An toàn và Theo dõi

CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, thiết bị Edge 540 phải bật GPS và được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin

Connect của bạn.

Thiết bị Edge 540 có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập Garmin.com/safety.

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

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị Edge 540 phát hiện sự cố trong các hoạt động ngoài trời nhất định, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

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

Phát hiện sự cố

CHÚ Ý

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

LƯU Ý

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

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

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

Hỗ trợ

CHÚ Ý

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

LƯU Ý



Trước khi bạn có thể bật tính năng hỗ trợ trên thiết bị của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect. Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí tin nhắn văn bản theo tỷ lệ văn bản của nhà mạng).

Khi thiết bị Edge của bạn đã bật GPS được kết nối với ứng dụng Garmin Connect, bạn có thể gửi tin nhắn văn bản tự động với tên và vị trí GPS của bạn, nếu có thể, đến các số liên lạc khẩn cấp.

Một tin nhắn xuất hiện trên thiết bị của bạn cho biết sẽ thông báo đến các liên hệ của bạn khi hết thời gian đếm ngược. Nếu không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy tin nhắn.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp


Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho tính năng An toàn và Theo dõi.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > Liên hệ khẩn cấp > Thêm liên hệ khẩn cấp.**
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

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.

Chọn  > **An toàn & Theo dõi > Liên hệ khẩn cấp.**
Tên và số điện thoại liên hệ khẩn cấp của bạn xuất hiện.

Yêu cầu hỗ trợ

LƯU Ý

Trước khi bạn yêu cầu hỗ trợ, bạn phải bật GPS trên thiết bị Edge và cài đặt thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect. Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận email hoặc tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí tin nhắn văn bản theo tỷ lệ văn bản của nhà mạng).

- 1 Giữ  trong 5 giây để kích hoạt tính năng hỗ trợ. Thiết bị phát ra tiếng bíp và gửi tin nhắn sau khi hết thời gian đếm ngược trong năm giây.
MẸO: Bạn có thể chọn  trước khi hết thời gian đếm ngược để hủy tin nhắn.
- 2 Nếu cần thiết, hãy chọn **Gửi** để gửi tin nhắn ngay lập tức.

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

- 1 Chọn **☰** > **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện sự cố**.
- 2 Chọn hồ sơ hoạt động để bật tính năng Phát hiện sự cố.

LƯU Ý: Tính năng phát hiện sự cố được bật mặc định cho một số hoạt động ngoài trời nhất định. Tùy thuộc vào địa hình và phong cách đạp xe của bạn, các phát hiện giả có thể xảy ra.

Hủy bỏ tin nhắn tự động

Khi sự cố được phát hiện bởi thiết bị, bạn có thể hủy tin nhắn khẩn cấp tự động trên thiết bị hoặc điện thoại đã kết nối trước khi thiết bị gửi tin nhắn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

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.

Từ trang trạng thái, chọn **Đã phát hiện sự cố** > **Tôi ổn**.

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

Bật theo dõi trực tiếp

Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Chọn **☰** > **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khởi động tự động** để bắt đầu phiên theo dõi trực tiếp mỗi khi bạn bắt đầu loại hoạt động này.
 - Chọn **Tên LiveTrack** để cập nhật tên phiên LiveTrack của bạn. Ngày hiện tại là tên mặc định.
 - Chọn **Người nhận** để xem người nhận.
 - Chọn **Chia sẻ hành trình** nếu bạn muốn người nhận nhìn thấy hành trình của bạn.
 - Chọn **Tin nhắn người xem** nếu bạn muốn cho phép người nhận gửi tin nhắn trong suốt hoạt động đạp xe (*Tin nhắn người xem, trang 21*).
 - Chọn **Mở rộng LiveTrack** để mở rộng xem phần LiveTrack trong 24 giờ.

- 3 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.

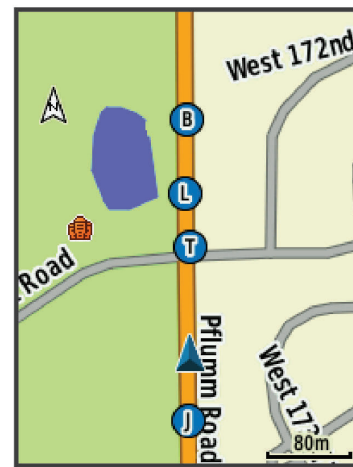
Người nhận có thể xem dữ liệu trực tiếp của bạn trên trang theo dõi Garmin Connect.

Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack, bạn phải có điện thoại có ứng dụng Garmin Connect được ghép đôi với thiết bị của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 18*).

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

- 1 Trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge, chọn **☰** > **An toàn & Theo dõi** > **GroupTrack** để cho phép xem kết nối trên màn hình bản đồ.
- 2 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 3 Chọn **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack** > **⋮** > **Thiết lập** > **GroupTrack** > **Tất cả bạn bè**.
- 4 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 5 Trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge, nhấn **▶** và đạp xe.
- 6 Cuộn đến bản đồ để xem các kết nối của bạn.



- 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 540 với điện thoại bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮** và chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách người đạp xe cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.
- Đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 25 dặm).
- Trong suốt phiên GroupTrack, cuộn bản đồ để xem các kết nối của bạn.

- 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.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp

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

Bật Chia sẻ sự kiện trực tiếp

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

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

- 1 Bật thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn.
- 2 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > Chia sẻ sự kiện trực tiếp**.
- 3 Chọn **Thiết bị**, và chọn thiết bị điều hướng đạp xe Edge.
- 4 Chọn công tắc chuyển đổi để kích hoạt **Chia sẻ sự kiện trực tiếp**.
- 5 Chọn **Hoàn tất**.
- 6 Chọn **Người nhận** để thêm người vào danh bạ của bạn.
- 7 Chọn **Tùy chọn tin nhắn** để tùy chỉnh các tùy chọn và trình kích hoạt tin nhắn.
- 8 Ra ngoài, và chọn hồ sơ đạp xe GPS trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 của bạn.

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

Tin nhắn người xem

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Tin nhắn người xem là một tính năng cho phép những người theo dõi LiveTrack của bạn gửi cho bạn tin nhắn văn bản trong hoạt động đạp xe. Bạn có thể thiết lập tính năng này trong cài đặt LiveTrack của ứng dụng Garmin Connect.

Khóa tin nhắn người xem



Nếu bạn muốn khóa tin nhắn người xem, Garmin khuyến khích bạn khóa trước khi bắt đầu hoạt động.

Chọn  > **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > Tin nhắn người xem**.

Đặt cảnh báo xe đạp

Bạn có thể bật cảnh báo xe đạp khi bạn rời khỏi xe đạp, chẳng hạn như khi dừng xe trong một chuyến đi dài. Bạn có thể điều khiển cảnh báo xe đạp từ thiết bị của mình hoặc cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin

Connect.


- 1 Chọn  > **An toàn & Theo dõi > Cảnh báo xe đạp**.
- 2 Tạo hoặc cập nhật mật mã của bạn.
Khi bạn tắt báo thức xe đạp khỏi thiết bị Edge, bạn sẽ được nhắc nhập mật mã.
- 3 Giữ , và chọn **Đặt cảnh báo xe đạp**.

Nếu thiết bị phát hiện chuyển động, nó phát ra âm thanh cảnh báo và gửi cảnh báo đến điện thoại được kết nối của bạn.

Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại

Trước khi bạn có thể thiết lập lời nhắc bằng âm thanh, bạn phải có một điện thoại có ứng dụng Garmin Connect đã kết nối với thiết bị Edge của bạn.






Bạn có thể đặt ứng dụng Garmin Connect để phát thông báo trạng thái động lực trên điện thoại của bạn trong khi đạp xe hoặc hoạt động khác. Lời nhắc bằng âm thanh bao gồm số vòng và thời gian vòng, điều hướng, sức lực, nhịp đi hoặc tốc độ và dữ liệu nhịp tim. Trong thời gian lời nhắc bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect sẽ tắt âm thanh chính của điện thoại để phát thông báo. Bạn có thể tùy chỉnh các mức âm lượng trên ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**.
- 3 Chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Âm báo**.

Nghe nhạc

CẢNH BÁO

Không nghe nhạc khi đạp xe trên đường công cộng, bởi vì hành động này có thể gây xao nhãng dẫn đến tai nạn cá nhân hoặc tử vong. Trách nhiệm của người dùng là phải am hiểu luật lệ địa phương liên quan đến việc dùng tai nghe khi lái xe.

- 1 Bắt đầu hành trình đạp.
- 2 Trong khi tạm dừng, nhấn  hoặc  để xem màn hình tính thời gian.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Công cụ**.
- 5 Nhấn  hoặc  để xem công cụ điều khiển nhạc.
LƯU Ý: Bạn có thể thêm tùy chọn vào vòng công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 33*).
- 6 Bắt đầu nghe nhạc từ điện thoại đã được ghép nối.

Bạn có thể điều khiển danh sách nhạc trên điện thoại từ màn hình xe đạp Edge của bạn.

Tính năng kết nối Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

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

Cập nhật phần mềm: Bạn có thể tải xuống và cài đặt

bản cập nhật phần mềm mới nhất.

Kế hoạch luyện tập và bài luyện tập: Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và bài luyện tập trên trang Garmin Connect. Lần tới nếu thiết bị của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin sẽ được gửi đến thiết bị.

Thiết lập kết nối Wi-Fi

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

1 Chọn một tùy chọn:

- Tải xuống ứng dụng Garmin Connect và ghép nối điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 18*).

- Truy cập Garmin.com/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.

Tự động tải lên: Sử dụng mạng không dây đã được kết nối trước đó để tự động tải lên các hoạt động được ghi lại.

Thêm mạng: Kết nối thiết bị với mạng không dây.

Cảm biến không dây

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*). Nếu thiết bị của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được ghép nối.

Để biết thông tin về khả năng tương thích của cảm biến Garmin cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu, hãy truy cập buy.Garmin.com để xem cảm biến đó.

Loại cảm biến	Mô tả
Xe đạp điện	Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình với xe đạp điện và xem dữ liệu xe đạp, chẳng hạn như pin và thông tin cần chuyển số trong quá trình đạp xe (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 27</i>).
Điều khiển từ Xa Edge	Bạn có thể điều khiển màn hình xe đạp Edge với điều khiển từ xa Edge, bao gồm bắt đầu bấm giờ hoạt động, đánh dấu vòng lặp và cuộn xem các màn hình dữ liệu.
Màn hình mở rộng	Bạn có thể sử dụng chế độ Hiển thị mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ thiết bị Edge của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe đạp hoặc ba môn phối hợp.
Nhịp tim	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
Điều khiển từ xa inReach	Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị Edge (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 27</i>).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.
Lực	Bạn có thể sử dụng thiết bị đo công suất, chẳng hạn như Rally và Vector, để xem dữ liệu lực trên đồng hồ của bạn. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (<i>Thiết lập vùng lực, trang 25</i>) hoặc sử dụng cảnh báo phạm vi để được thông báo khi bạn đạt đến vùng lực cụ thể (<i>Thiết lập báo động phạm vi, trang 31</i>).
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng ra-đa chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn chiếu hậu của ra-đa máy quay Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và quay video trong khi đi xe (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 26</i>).
Cần chuyển	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử để hiển thị thông tin chuyển số trong quá trình đạp xe. Thiết bị Edge 540 hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Shimano Di2	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử Shimano® Di2™ để hiển thị thông tin chuyển số trong khi đạp xe. Thiết bị Edge 540 hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Shimano STEPS	Bạn có thể sử dụng thiết bị với Shimano STEPS™ eBike và xem dữ liệu đạp xe, chẳng hạn như thông tin về Pin, cần chuyển số trong suốt quá trình đạp (<i>Xem chi tiết về cảm biến eBike, trang 27</i>).
Máy luyện tập thông minh	Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình với máy luyện tập thông minh dành cho xe đạp trong nhà để mô phỏng lực cản trong hành trình, đạp xe hoặc tập luyện (<i>Sử dụng máy luyện tập trong nhà, trang 5</i>).

Loại cảm biến	Mô tả
Tốc độ/ Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công (<i>Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 46</i>).
Tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.
VIRB	Chức năng từ xa VIRB giúp bạn điều khiển camera hành động VIRB bằng thiết bị.

Đeo cảm biến nhịp tim

LƯU Ý: Nếu không có cảm biến theo dõi nhịp tim, bạn có thể bỏ qua bước này.

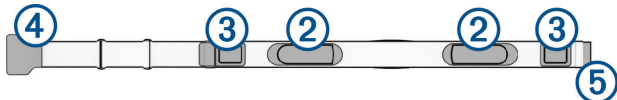
Cảm biến theo dõi nhịp tim nên được đeo dưới xương ức và tiếp xúc trực tiếp với da. Nên đeo vừa đủ chặt để cố định thiết bị trong quá trình hoạt động.

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.

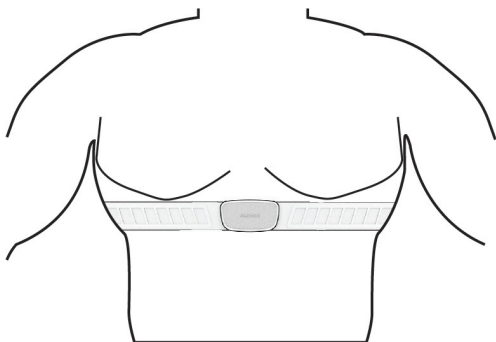


2 Làm ướt điện cực ② và các miếng đệm tiếp xúc ③ ở phía sau dây đeo để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết bị truyền dẫn.



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

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.) của cảm biến nhịp tim.

Sau khi mang cảm biến nhịp tim, thiết bị hoạt động và gửi dữ liệu.

MEO: Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không hiển thị, hãy xem các mẹo khắc phục sự cố (*Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 24*).

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 23*). 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.

1 Chọn > Số liệu thống kê của tôi > Vùng luyện tập > Vùng nhịp tim.

2 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.

3 Chọn Dựa trên:

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
- Chọn **%Tối đa** 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 lactate.

Vùng nhịp tim

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

Mục tiêu sức khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 46*) 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.

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Thoa lại nước vào điện cực và mảng 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 37*).
- 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 đến cảm biến nhịp tim.

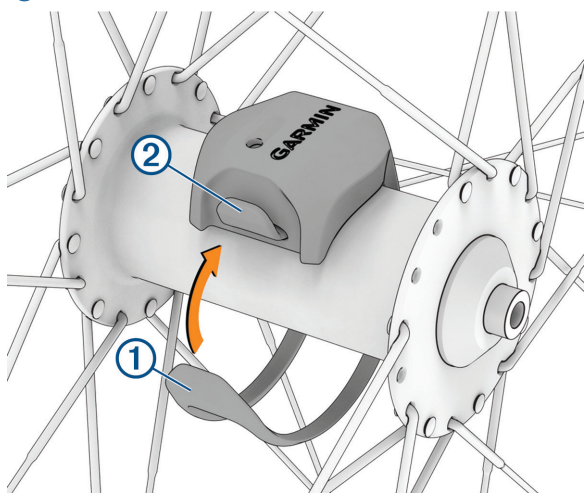
Các nguồn gây cản trở có thể bao gồm trường điện từ, một số cảm biến không dây 2.4 GHz, đường dây điện cao áp, động cơ điện, các lò, lò vi sóng, điện thoại không dây 2.4 GHz và điểm truy cập mạng cục bộ không dây.

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.

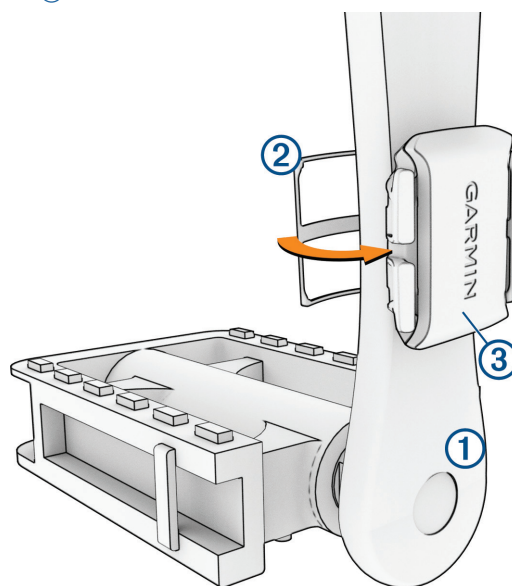
LƯU Ý: LED xanh lá nhấp nháy trong 5 giây để báo hiệu hoạt động sau 2 vòng quay.

Lắp cảm biến guồng 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 guồng 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 giò đĩa 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 dây đeo cảm biến để đảm bảo không có biểu hiện hư hỏng nào.

Về cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân

Dữ liệu guồng chân từ cảm biến guồng chân luôn được ghi lại. Nếu không có cảm biến tốc độ và cảm biến guồng chân ghép đôi với thiết bị, 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 xảy ra khi bạn không đạp xe.

Bạn có thể thay đổi giá trị cài đặt này (*Cài đặt ghi dữ liệu, trang 33*).

Kết nối cảm biến không dây

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

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với thiết bị bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép đôi thiết bị và cảm biến. Nếu cảm biến có cả công nghệ ANT+ và Bluetooth, Garmin khuyên bạn nên ghép nối bằng công nghệ ANT+. Sau khi chúng được ghép đôi, thiết bị điều hướng đạp xe Edge sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

LƯU Ý: Nếu thiết bị được đóng gói chung với cảm biến, chúng đã được ghép nối sẵn.

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

LƯU Ý: Cách các cảm biến của người đạp xe khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi ghép đôi.

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

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn loại cảm biến.
- Chọn **Tim kiểm 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 cảm biến được ghép đôi với thiết bị, trạng thái cảm biến là Đã kết nối. Bạn có thể tùy chỉnh trường dữ liệu để hiển thị dữ liệu cảm biến.

Tuổi thọ Pin của Cảm biến không dây

Sau khi đạp xe, mức tuổi thọ pin cho các cảm biến không dây được kết nối trong quá trình hoạt động sẽ xuất hiện. Danh sách được sắp xếp theo mức pin.

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập Garmin.com/intosports để xem danh sách các đồng hồ đo năng suất tương thích với thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn (như hệ thống Rally và Vector).
- Để biết thêm thông tin chi tiết, xem hướng dẫn sử dụng đối với dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng lực phù hợp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng lực, trang 25*).
- Sử dụng thông báo phạm vi để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động phạm vi, trang 31*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

Thiết lập vùng lực

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 **Watt** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
- Chọn **%FTP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
- Chọn **Cấu hình** để chỉnh số vùng năng suất.

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 cụ thể hướng dẫn hiệu chuẩn dụng cụ đo công suất, 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 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 lực bàn đạp.

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

LƯU Ý: Hệ thống Rally cảm biến đơn không cung cấp cân bằng lực hai bên trái - phải.

Trạng thái đạp xe

Chỉ số trạng thái đạp xe đo lường cách bạn sử dụng lực trong suốt hành trình bàn đạp và vị trí bạn tác dụng lực lên bàn đạp. Chỉ số này giúp bạn hiểu cách đạp xe của chính mình. Hiểu được cách và vị trí bạn tạo ra lực sẽ giúp bạn luyện tập hiệu quả hơn và đánh giá độ phù hợp của xe đạp.

LƯU Ý: Bạn phải có thiết bị đo công suất cảm biến kép được kết nối bằng công nghệ ANT + để sử dụng các số liệu về trạng thái đạp xe.

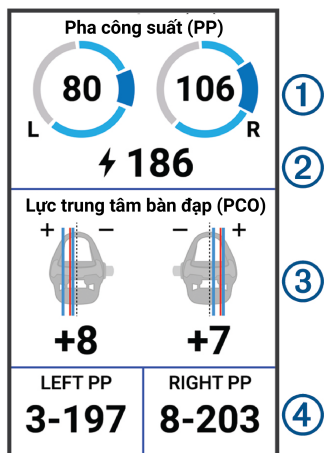
Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/runningdynamics.

Sử dụng Trạng thái đạp xe

Trước khi bạn có thể sử dụng dữ liệu trạng thái đạp xe, bạn phải kết nối dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn bằng công nghệ ANT+ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).

LƯU Ý: Việc ghi lại trạng thái đạp xe sử dụng bộ nhớ thiết bị bổ sung.

- 1 Bắt đầu hành trình đạp.
- 2 Cuộn đến màn hình trạng thái đạp xe để xem dữ liệu pha công suất ①, tổng công suất ②, và lực trung tâm bàn đạp ③.



- 3 Nếu cần, chọn **Trường dữ liệu** để thay đổi trường dữ liệu (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

LƯU Ý: Hai trường dữ liệu ở phía dưới màn hình ④ 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 bổ sung (*Gửi hành trình đạp xe đến Garmin Connect, trang 28*).

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 Trạng thái đạp xe

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

- 1 Chọn > **Cảm biến**.
- 2 Chọn dụng cụ đo công suất Rally.
- 3 Chọn **Chi tiết cảm biến** > **Trạng thái đạp xe**.
- 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 hệ thống Rally sử dụng thiết bị điều hướng đạp xe Edge

Trước khi có thể cập nhật phần mềm, bạn phải kết nối thiết bị điều hướng đạp xe Edge với hệ thống Rally.

- 1 Gửi dữ liệu đạp xe của bạn đến tài khoản Garmin Connect (*Gửi hành trình đạp xe đến Garmin Connect, trang 28*).

Garmin Connect tự động tìm kiếm các bản cập nhật phần mềm và gửi chúng tới thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn.

- 2 Mang thiết bị điều hướng đạp xe Edge trong phạm vi 3 m (10 ft.) của thiết bị đo công suất.
- 3 Quay giò đĩa vài phút. Thiết bị điều hướng đạp xe 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.

Nhận biết tình hình

CẢNH BÁO

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

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn có thể được sử dụng với sản phẩm nhận thức đạp xe Varia (*Cảm biến không dây, trang 22*). Xem hướng dẫn sử dụng phụ kiện để biết thêm thông tin.

Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia

LƯU Ý

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

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với thiết bị điều hướng đạp xe (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*).


- 1 Từ màn hình chính, nhấn cho đến khi cài đặt công cụ hiển thị.
- 2 Cuộn đến tiện ích điều khiển máy quay Varia, hãy chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Máy quay ra-đa** để xem cài đặt máy quay.
 - Chọn để chụp ảnh.
 - Chọn để lưu đoạn ghi hình.

Bật Âm báo Cấp độ đe dọa màu xanh lá

Trước khi có thể bật âm báo cấp độ đe dọa màu xanh lá, bạn phải kết nối thiết bị với thiết bị ra-đa chiếu hậu Varia tương thích và bật âm báo.

Bạn có thể bật âm báo khi ra-đa của bạn chuyển sang

cấp độ đe dọa màu xanh lá.

- 1 Chọn  > **Cảm biến**.
- 2 Chọn thiết bị ra-đa của bạn.
- 3 Chọn **Chi tiết cảm biến** > **Thiết lập cảnh báo**.
- 4 Chọn công tắc chuyển đổi **Âm báo Cấp độ đe dọa màu xanh lá**.



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 điều hướng đạp xe Edge (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*). Thiết bị điều hướng đạp xe Edge hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 và eBike của bạn

Trước khi bạn có thể sử dụng một eBike tương thích, như Shimano STEPS™ eBike, bạn phải kết nối nó với thiết bị điều hướng đạp xe Edge của mình (*Kết nối cảm biến không dây, trang 25*). Bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu và trường dữ liệu eBike tùy chọn (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

Xem chi tiết về cảm biến eBike



- 1 Chọn  > **Cảm biến**.
- 2 Chọn eBike của bạn.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem chi tiết về eBike, như hành trình kế hoặc khoảng cách di chuyển, chọn **Chi tiết về cảm biến** > **Chi tiết về eBike**.
 - Để xem thông báo lỗi eBike, chọn .

Xem hướng dẫn sử dụng của eBike để biết thêm thông tin.

inReach Remote

Chức năng inReach remote cho phép bạn điều khiển thiết bị giao tiếp qua vệ tinh inReach của mình bằng thiết bị điều hướng đạp xe Edge. Truy cập buy.Garmin.com để biết thêm thông tin về thiết bị tương thích.

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

- 1 Bật thiết bị giao tiếp qua vệ tinh inReach.
- 2 Trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn, chọn  > **Cảm biến** > **Thêm cảm biến** > **inReach**.
- 3 Chọn thiết bị giao tiếp qua vệ tinh inReach của bạn, và chọn **Thêm**.
- 4 Từ màn hình chính, chọn  > **Điều khiển từ xa inReach**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để gửi tin nhắn mẫu, chọn **Tin nhắn inReach** > **Gửi tin nhắn mẫu** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
 - Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn**

inReach > **Bắt đầu trò chuyện**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản tin nhắn hoặc chọn tùy chọn văn bản nhanh.

- Để xem bộ hẹn giờ và quãng đường di chuyển trong phiên theo dõi, chọn **Theo dõi inReach** > **Bắt đầu theo dõi**.
 - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **SOS**.
- LƯU Ý:** Bạn chỉ nên dùng tính năng SOS trong trường hợp thực sự khẩn cấp.

Lịch sử

Lịch sử bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo, tốc độ, dữ liệu vòng hoạt động, độ cao và thông tin tùy chọn về cảm biến sử dụng công nghệ ANT+.

LƯU Ý: Lịch sử không được ghi lại trong khi bộ hẹn giờ của hoạt động dừng hoặc tạm dừng.

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. Đăng tải lịch sử của bạn lên Garmin Connect định kỳ để 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 hành trình 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 lực, trang 25*) và vùng nhịp tim của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 23*) 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 30*).

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Hành trình đạp xe**.
- 2 Chọn hành trình đạp xe.
- 3 Chọn **Tóm tắt**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vùng nhịp tim**.
 - Chọn **Vùng lực**.

Xóa lượt đạp xe.


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

Xem tổng dữ liệu

Bạn có thể xem dữ liệu tích lũy mà bạn đã lưu vào thiết bị, bao gồm số hành trình, thời gian, quãng đường và lượng calo.

Chọn **Lịch sử** > **Tất cả**.

Xóa toàn bộ dữ liệu

- 1 Chọn **Lịch sử** > **Tất cả**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để xóa tất cả dữ liệu khỏi lịch sử.
 - Chọn một hồ sơ hoạt động để xóa tổng dữ liệu đã tích lũy trong một hồ sơ.

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

- 3 Chọn .

Garmin Connect

Bạn có thể kết nối 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. Ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn bao gồm chạy, đi bộ, đạp xe, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi ghép đôi thiết bị với điện thoại bằng ứng dụng di động Garmin Connect hoặc truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động, bao gồm thời gian, khoảng cách, độ cao, nhịp tim, lượng calo bị đốt cháy, guồng chân, 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 cảm biến 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 đổi theo các hoạt động của nhau hoặc gửi đường link đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

Gửi hành trình đạp xe đến Garmin Connect

- Đồng bộ thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn với ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại.
- Sử dụng cáp USB kèm theo thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn để gửi dữ liệu đạp xe đến tài khoản Garmin Connect của bạn trên máy tính.

Ghi lại dữ liệu

Thiết bị ghi lại vị trí mỗi giây. Thiết bị sẽ ghi lại các vị trí chính khi bạn thay đổi hướng đi, tốc độ hoặc nhịp tim. Vị trí được ghi lại mỗi giây sẽ cung cấp theo dõi vô cùng chính xác và sử dụng nhiều bộ nhớ khả dụng hơn.

Để biết thêm thông tin về việc tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, xem [Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, trang 24](#).

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

LƯU Ý

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

- 1 Kéo nắp bảo vệ lên từ 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, mở trình duyệt tệp.
- 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 **Chỉnh sửa > Dán**.

Tập tin đó hiển thị trong danh sách các tập tin trong bộ nhớ thiết bị.

Xoá tệp dữ liệu

LƯU Ý

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

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần, mở thư mục hoặc ổ đĩa.
- 3 Chọn tập tin.
- 4 Nhấn phím **Delete** trên bàn phím.

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

Ngắt kết nối cáp USB

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

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

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 Connect IQ.

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

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

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

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com/apps, và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Hồ sơ

Thiết bị điều hướng đạp xe Edge có một số tính năng cho phép bạn tùy chỉnh thiết bị, bao gồm hồ sơ. Hồ sơ là tập hợp các cài đặt tối ưu hóa thiết bị dựa trên cách bạn đang sử dụng. 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, đua xe và 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.

MẸO: Khi bạn đồng bộ, hồ sơ hoạt động được lưu trên tài khoản Garmin Connect và có thể gửi đến thiết bị của bạn bất kỳ khi nào.

Hồ sơ người dùng: Bạn có thể cập nhật cài đặt giới tính, tuổi, cân nặng và chiều cao. 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 các thiết lập giới tính, tuổi, cân nặng và chiều cao. 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.

Cài đặt giới tính

Khi bạn cài đặt thiết bị lần đầu tiên, bạn phải chọn giới tính. Hầu hết các thuật toán tính số liệu thể chất và luyện tập theo hệ nhị phân. Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến nghị bạn chọn giới tính khai sinh. Sau lần cài đặt đầu tiên, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hồ sơ trong tài khoản Garmin Connect của mình.

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

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

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 đường đi của bạn và bạn có thể thiết lập kích hoạt vị trí Đếm vòng tự động cho hồ sơ đạp xe của bạn.

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh hồ sơ hoạt động từ

cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect.

Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**, chọn hồ sơ.

Cảnh báo và Lời nhắc: Cài đặt cách thức vòng lặp cảnh báo, và tùy chỉnh cảnh báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cài đặt Cảnh báo và Lời nhắc, trang 30*).

Chế độ ngủ tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động vào chế độ ngủ sau 5 phút không hoạt động (*Sử dụng chế độ ngủ tự động, trang 32*).

Leo: Kích hoạt tính năng ClimbPro và cài đặt loại hình leo để thiết bị phát hiện (*Sử dụng ClimbPro, trang 16*).

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

MTB/CX: Cho phép ghi lại các dữ liệu grit, flow và các lần nảy.

Điều hướng: Cài đặt thông báo điều hướng và tùy chỉnh bản đồ và cài đặt lộ trình (*Thiết lập bản đồ, trang 17*) (*Thiết lập lộ trình, trang 17*).

Dinh dưỡng/Nước: Kích hoạt theo dõi tiêu thụ thực phẩm và nước uống.

Hệ thống vệ tinh: Cho phép bạn tắt GPS (*Luyện tập trong nhà, trang 5*), hoặc cài đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng trong một hoạt động (*Thay đổi thiết lập vệ tinh, trang 33*).

Đoạn đường: Bật đoạn đường đã được kích hoạt của bạn (*Kích hoạt đoạn đường, trang 4*).

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

Bộ hẹn giờ: Cài đặt tùy chọn bộ hẹn giờ. Tùy chọn Tự động dừng sẽ cho phép bạn cài đặt khi bộ hẹn giờ hoạt động tự động dừng (*Sử dụng chế độ Dừng tự động, trang 32*). Chế độ bắt đầu bấm giờ cho phép bạn cài đặt cách thiết bị phát hiện bắt đầu đạp xe và tự động bắt đầu bấm giờ hoạt động (*Bắt đầu bấm giờ tự động, trang 32*).

Cập nhật hồ sơ hoạt động của bạn


Bạn có thể tùy chỉnh các 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 (*Thiết lập luyện tập, trang 29*).

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh hồ sơ hoạt động từ cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect.

1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn hồ sơ.
- Chọn **Tạo mới** để thêm hoặc sao chép hồ sơ.

3 Nếu cần, chọn  để chỉnh sửa tên, màu sắc và kiểu đạp xe mặc định cho hồ sơ.

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.

Thêm màn hình dữ liệu

1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.

2 Chọn hồ sơ.


3 Chọn **Màn hình dữ liệu** > **Thêm màn hình dữ liệu** > **Màn hình dữ liệu**.

4 Chọn một loại, và chọn một hoặc nhiều trường dữ liệu.


MẸO: Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu khả dụng, truy cập (*Trường dữ liệu, trang 40*).

5 Nhấn .

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một danh mục khác để chọn nhiều trường dữ liệu hơn.
- Chọn .

7 Chọn  hoặc  để thay đổi bố cục.


8 Chọn .

9 Chọn một tùy chọn:

- Chạm vào một trường dữ liệu và chạm vào một trường dữ liệu khác để sắp xếp lại các trường dữ liệu đó.
- Chạm hai lần vào trường dữ liệu để thay đổi 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 bố cục.

7 Chọn .

8 Chọn một tùy chọn:

- Chạm vào một trường dữ liệu và chạm vào một trường dữ liệu khác để sắp xếp lại các trường dữ liệu đó.
- Chạm hai lần vào trường dữ liệu để thay đổi 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** >  > **Sắp xếp lại**.

4 Chọn Màn hình dữ liệu.

5 Nhấn  hoặc .

6 Nhấn .

Cài đặt Cảnh báo và Lời nhắc

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. Bạn cũng có thể cài đặt cảnh báo điều hướng. Thiết lập báo động được lưu vào hồ sơ hoạt động của bạn (*Thiết lập luyện tập, trang 29*).

Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**, chọn hồ sơ, và chọn **Cảnh báo và Lời nhắc**.

Cảnh báo rẽ gấp: Kích hoạt các thông báo cảnh báo an toàn đối với những khúc cua ngặt nghèo.

Cảnh báo Đường có mật độ lưu thông cao: Kích hoạt các thông báo cảnh báo an toàn đối với khu vực có mật độ lưu thông cao.

Cảnh báo mục tiêu luyện tập: Kích hoạt cảnh báo khi bạn đạt được mục tiêu trong khi luyện tập.

Vòng hoạt động: Cài đặt cách để kích hoạt vòng (*Đánh dấu vòng bằng vị trí, trang 31*).

Cảnh báo thời gian: Cài đặt cảnh báo cho một thời gian cụ thể (*Thiết lập báo động định kỳ, trang 31*).

Cảnh báo khoảng cách: Cài đặt cảnh báo cho một khoảng cách cụ thể (*Thiết lập báo động định kỳ, trang 31*).

Cảnh báo Calo: Cài đặt cảnh báo khi bạn đã đốt được một lượng calo cụ thể.

Cảnh báo nhịp tim: Cài đặt thiết bị cảnh báo khi nhịp tim cao hơn hoặc thấp hơn vùng mục tiêu (*Thiết lập báo động phạm vi, trang 31*).

Cảnh báo guồng chân: Cài đặt thiết bị cảnh báo khi guồng chân cao hơn hoặc thấp hơn phạm vi tùy chỉnh guồng chân mỗi phút (*Thiết lập báo động phạm vi, trang 31*).

Cảnh báo lực: Cài đặt thiết bị cảnh báo khi mức năng suất của bạn cao hơn hoặc thấp hơn vùng mục tiêu (*Thiết lập báo động phạm vi, trang 31*).

Cảnh báo quay lại: Cài đặt cảnh báo chỉ thị khi bạn nên quay lại trong khi đạp xe.

Cảnh báo ăn: Cài đặt cảnh báo nhắc bạn ăn tại một thời điểm, khoảng cách hoặc điểm dừng nghỉ chiến thuật cụ thể trong khi đạp xe (*Thiết lập cảnh báo ăn uống thông minh, trang 31*).

Cảnh báo uống: Cài đặt cảnh báo nhắc bạn uống tại một thời gian, khoảng cách hoặc điểm dừng nghỉ chiến thuật cụ thể trong khi đạp xe (*Thiết lập cảnh báo ăn uống thông minh, trang 31*).

Cảnh báo Connect IQ: Kích hoạt cảnh báo đã cài đặt trong ứng dụng Connect IQ.

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 để báo động phạm vi (*Vùng luyện tập, trang 14*).

- 1 Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Cảnh báo và lời nhắc**.
- 4 Chọn **Cảnh báo nhịp tim**, **Cảnh báo guồng chân**, hoặc **Cảnh báo công suất**.

5 Chọn giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc vùng lựa chọn.

Mỗi khi bạn vượt quá hoặc thấp hơn 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 34*).

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 **Cảnh báo và lời nhắc**.
- 4 Chọn loại báo động.
- 5 Bật cảnh báo.
- 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 34*).

Thiết lập cảnh báo ăn uống thông minh

Một cảnh báo thông minh thông báo cho bạn ăn hoặc uống trong khoảng thời gian chiến lược dựa trên các điều kiện đạp xe hiện tại. Ước tính cảnh báo thông minh cho một chuyến đi được dựa trên dữ liệu về nhiệt độ, mức tăng độ cao, tốc độ, thời gian, nhịp tim và năng lượng (nếu có).

- 1 Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Cảnh báo và lời nhắc**.
- 4 Chọn **Nhắc nhở ăn** hoặc **Nhắc uống**.
- 5 Bật cảnh báo.
- 6 Chọn **Loại > Thông minh**.





Mỗi khi bạn đạt được giá trị cảnh báo thông minh ước tính, một thông báo sẽ xuất hiện. Thiết bị cũng phát ra tiếng bíp nếu âm thanh (*Bật và tắt tiếng thiết bị, trang 34*).

Đếm vòng tự động

Đánh dấu vòng bằng vị trí



Bạn có thể sử dụng tính năng Auto Lap để đếm vòng 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 luyện tập nước rút). Trong suốt hành trình, bạn có thể sử dụng Tuỳ chọn vị trí để kích hoạt vòng ở tất cả các vị trí vòng được lưu trong hành trình.

- 1 Chọn **☰** > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Cảnh báo và lời nhắc > Vòng**.
- 4 Bật cảnh báo **Đếm vòng tự động**.
- 5 Chọn **Bật đếm vòng tự động > Theo vị trí**.

- 6 Chọn **Vòng hoạt động tại**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ nhấn vòng** để kích hoạt tính năng đếm số vòng mỗi khi bạn nhấn  và mỗi khi bạn lại vượt qua vị trí xác định.
 - Chọn **Khởi động và Vòng** để kích hoạt tính năng đếm số vòng tại vị trí GPS nơi mà bạn nhấn  và ở bất kỳ vị trí nào trong suốt quá trình đạp xe, nơi mà bạn nhấn .
 - Chọn **Đánh dấu và Vòng** để kích hoạt tính năng đếm số vòng tại vị trí GPS cụ thể được đánh dấu trước chuyến đi và tại bất kỳ vị trí nào trong suốt chuyến đi, nơi mà bạn nhấn .
- 8 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng hoạt động (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).




Đánh dấu vòng theo khoảng cách

Bạn có thể sử dụng tính năng Vòng tự động để đánh dấu vòng 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 **Cảnh báo và lời nhắc > Vòng**.
- 4 Bật cảnh báo **Đếm vòng tự động**.
- 5 Chọn **Kích hoạt vòng tự động > Theo khoảng cách**.
- 6 Chọn **Vòng hoạt động tại**.
- 7 Nhập giá trị.
- 8 Chọn .
- 9 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng hoạt động (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

Đánh dấu vòng theo thời gian

Bạn có thể sử dụng tính năng Vòng tự động để đánh dấu vòng 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 **Cảnh báo và lời nhắc > Vòng**.
- 4 Bật cảnh báo **Đếm vòng tự động**.
- 5 Chọn **Bật đếm vòng tự động > Theo thời gian**.
- 6 Chọn **Vòng hoạt động tại**.
- 7 Chọn giá trị theo giờ, phút hoặc giây.
- 8 Chọn  hoặc  để nhập một giá trị.
- 9 Chọn .
- 10 Nếu cần thiết, tùy chỉnh trường dữ liệu vòng hoạt động (*Thêm màn hình dữ liệu, trang 30*).

Tùy chỉnh biểu ngữ vòng

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu xuất hiện trong biểu ngữ vòng.


- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.

- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Cảnh báo và lời nhắc > Vòng**.
- 4 Bật cảnh báo **Đếm vòng tự động**.
- 5 Chọn **Biểu ngữ Tùy chỉnh**.
- 6 Chọn trường dữ liệu để điều chỉnh.

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 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 **Ngủ tự động**.

Sử dụng chế độ Dừng tự động


Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng bộ hẹn 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.

LƯU Ý: Lịch sử không được ghi lại trong khi bộ hẹn giờ của hoạt động dừng hoặc tạm dừng.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Bộ hẹn giờ > Dừng tự động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Khi dừng** để dừng bộ hẹn giờ tự động khi bạn dừng di chuyển.
 - Chọn **Tùy chỉnh** để dừng bộ hẹn giờ tự động khi 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 30*).



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 bộ hẹn giờ đang chạy.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Màn hình dữ liệu > ⋮ > Cuộn tự động**.
- 4 Chọn tốc độ hiển thị.

Bắt đầu bấm giờ tự động

Tính năng này tự động phát hiện khi thiết bị yêu cầu vệ tinh và khi đang di chuyển. Thiết bị bắt đầu tính giờ hoạt động hoặc nhắc nhở bạn bắt đầu bấm giờ hoạt động, để bạn có thể ghi lại dữ liệu đạp xe của mình.


- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Bộ hẹn giờ > Chế độ bắt đầu bấm giờ**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thủ công**, và chọn  để bắt đầu tính thời

gian hoạt động.

- Chọn **Nhắc nhở** để hiển thị người nhắc ảo khi bạn đạt đến tốc độ thông báo bắt đầu.
- Chọn **Tự động** để bắt đầu tự động tính thời gian hoạt động khi bạn đạt đến tốc độ bắt đầu tính giờ.

Thay đổi thiết lập vệ tinh

Sử dụng đồng thời GPS và một vệ tinh khác làm giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

- 1 Chọn  > **Hồ sơ hoạt động**.
- 2 Chọn hồ sơ.
- 3 Chọn **Hệ thống vệ tinh**.
- 4 Chọn một tùy chọn.

Thiết lập điện thoại

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

Kích hoạt: Bật Bluetooth.

LƯU Ý: Thiết lập Bluetooth khác xuất hiện chỉ khi bạn bật Bluetooth.

Tên để nhớ: Cho phép bạn nhập tên thân thiện mà xác định thiết bị của bạn với Bluetooth.

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


Đồng bộ ngay bây giờ: Tính năng giúp bạn đồng bộ thiết bị của bạn với điện thoại tương thích.

Thông báo thông minh: Tính năng giúp bạn bật thông báo điện thoại từ điện thoại tương thích của bạn.

Thông báo bị lỡ: Hiển thị thông báo cuộc gọi nhờ từ điện thoại tương thích của bạn.


Chữ ký trả lời văn bản: Cho phép hiển thị chữ ký trong phần trả lời tin nhắn văn bản của bạn. Tính năng này chỉ có sẵn trên các điện thoại dùng hệ điều hành Android.

Thiết lập hệ thống

Chọn  > **Hệ thống**.

- Cài đặt hiển thị (*Cài đặt hiển thị, trang 33*)
- Cài đặt công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 33*)
- Cài đặt ghi dữ liệu (*Cài đặt ghi dữ liệu, trang 33*)
- Cài đặt đơn vị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 34*)
- Cài đặt âm thanh (*Bật và tắt tiếng thiết bị, trang 34*)
- Cài đặt ngôn ngữ (*Thay đổi ngôn ngữ thiết bị, trang 34*)

Cài đặt hiển thị


Chọn  > **Hệ thống** > **Hiển thị**.

Độ sáng tự động: Tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền dựa trên ánh sáng xung quanh.

Độ sáng: Cài đặt độ sáng màn hình.

Thời gian tắt đèn nền: Điều chỉnh khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.




Chế độ màu: Cài đặt thiết bị để hiển thị màu 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 ảnh chụp màn hình thiết bị khi bạn nhấn .


Sử dụng đèn màn hình

Bạn có thể chọn bất kỳ phím nào để bật đèn nền.

LƯU Ý: Bạn có thể điều chỉnh thời gian chờ đèn nền (*Cài đặt hiển thị, trang 33*).


- 1 Chọn  > **Hệ thống** > **Hiển thị**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để cho phép thiết bị tự động điều chỉnh độ sáng dựa trên ánh sáng xung quanh, bật **Độ sáng tự động**.
 - Để thủ công điều chỉnh độ sáng, tắt chế độ **Tự động chỉnh sáng**, chọn **Độ sáng**, và chọn  hoặc .

Tùy chỉnh công cụ tổng quan

- 1 Cuộn đến phần cuối màn hình chính.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm tổng quan** để thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan.
 - Chọn công cụ tổng quan, và chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí của vòng lặp công cụ tổng quan.
 - Chọn công cụ tổng quan và chọn **Xóa** để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp công cụ.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

- 1 Chọn  > **Hệ thống** > **Công cụ**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm công cụ** để thêm công cụ vào vòng lặp công cụ.
 - Chọn một công cụ, và chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí của công cụ trong vòng công cụ.
 - Chọn một công cụ, và chọn **Xóa** để xóa công cụ ra khỏi vòng công cụ.

Cài đặt ghi dữ liệu

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

Guồng chân trung bình: Kiểm soát liệu thiết bị có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu guồng chân khi bạn không đạp xe (*Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, trang 24*).


Lực trung bình: Kiểm soát liệu thiết bị có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực khi bạn không đạp xe (*Tính giá trị trung bình guồng chân hoặc công suất, trang 24*).

Nhật ký thay đổi nhịp tim: Cài đặt thiết bị ghi lại

những thay đổi về nhịp tim trong suốt 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 danh mục đo lường.
- 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**.

Múi giờ

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

Thiết lập chế độ màn hình mở rộng

Bạn có thể sử dụng thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 của bạn như một màn hình mở rộng để xem màn hình dữ liệu từ đồng hồ Garmin multisport tương thích. Ví dụ, bạn có thể ghép đôi đồng hồ Forerunner để hiển thị màn hình dữ liệu của nó trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge của bạn trong khi tham gia ba môn phối hợp.


- 1 Từ thiết bị điều hướng đạp xe Edge, chọn  > **Màn hình mở rộng** > **Kết nối với đồng hồ**.
- 2 Từ đồng hồ Garmin tương thích, chọn **Thiết lập** > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới** > **Màn hình mở rộng** > **Kết nối với đồng hồ**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge và đồng hồ Garmin để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Màn hình dữ liệu của đồng hồ ghép đôi xuất hiện trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge khi các thiết bị được ghép đôi.

LƯU Ý: Các tính năng thông thường của Edge sẽ bị vô hiệu hóa trong khi sử dụng chế độ Màn hình mở rộng.

Sau khi ghép đôi đồng hồ Garmin tương thích với thiết bị điều hướng đạp xe Edge, lần sau chúng sẽ tự động kết nối khi bạn sử dụng chế độ Màn hình mở rộng.

Thoát khỏi chế độ Màn hình mở rộng

Trong khi thiết bị ở chế độ Màn hình mở rộng, chọn **...** > **Thoát chế độ màn hình mở rộng** > .

Thông tin thiết bị

Sạc thiết bị

LƯU Ý

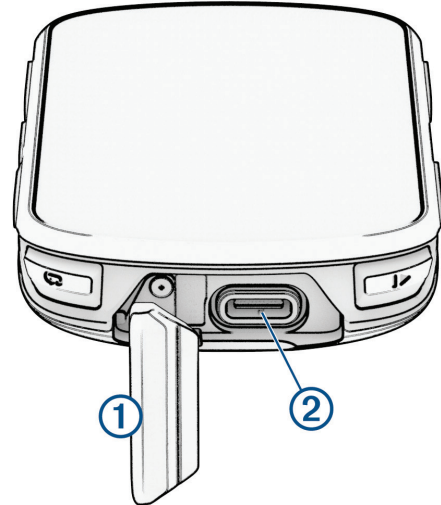
Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm khô kỹ cổng USB, nắp

bảo vệ và khu vực xung quanh trước khi sạc hoặc kết nối với máy tính.

Để tránh chập điện, loại bỏ bụi bẩn hoặc mảnh vụn khỏi cổng USB và đầu nối trước khi sạc thiết bị.

LƯU Ý: Thiết bị sẽ không sạc khi nằm ngoài phạm vi nhiệt độ cho phép (*Thông số kỹ thuật Edge, trang 36*).

- 1 Kéo nắp cổng sạc  lên từ cổng USB nhỏ .



- 2 Cắm đầu cáp vào cổng sạc trên thiết bị.
- 3 Cắm đầu còn lại của cáp vào cổng sạc USB.
Khi kết nối thiết bị với nguồn điện, thiết bị sẽ bật.
- 4 Sạc thiết bị đầy đủ.

Sau khi sạc thiết bị, vui lòng đóng nắp bảo vệ.

Thông tin về PIN


CẢNH BÁO

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

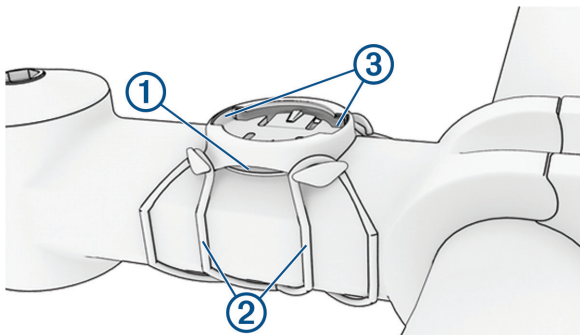
Lắp để gắn tiêu chuẩn

Để thu nhận GPS và hiển thị màn hình tốt nhất, đặt để gắn trên xe đạp sao cho thiết bị vuông góc với mặt đất và mặt trước của thiết bị hướng lên trời. Bạn có thể lắp để gắn trên pô tăng hoặc ghi đồng xe đạp.

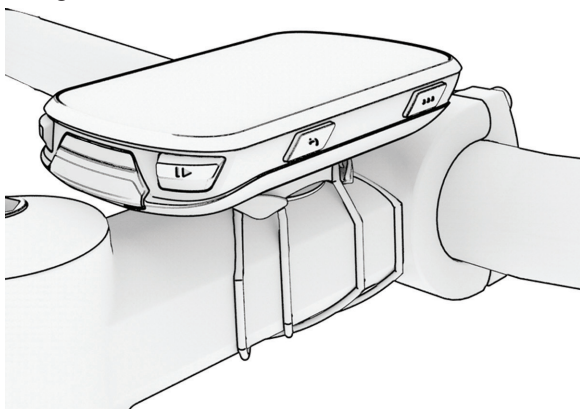
LƯU Ý: Nếu bạn không có giá này, bạn có thể bỏ qua tác vụ này.

- 1 Chọn vị trí an toàn để lắp thiết bị sao cho không gây 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 mấu cao su khớp với mặt sau của đế gắn để nó nằm cố định tại vị trí.



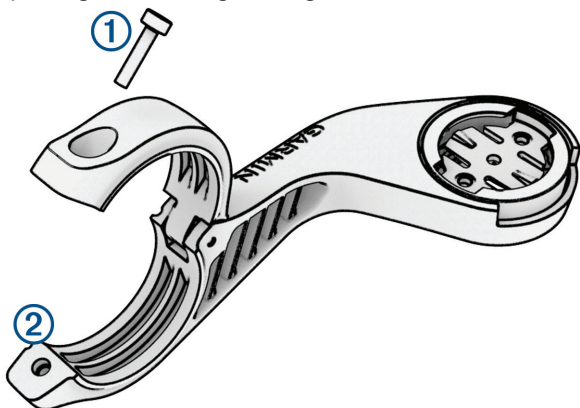
- 3 Đặt để gắn lên pô tăng xe đạp.
- 4 Buộc chặt để gắn bằng hai sợi dây ②.
- 5 Căn chỉnh các mẫu ở phía sau thiết bị khớp với các rãnh trên để gắn ③.
- 6 Nhấn nhẹ và xoay thiết bị Edge theo chiều kim đồng hồ đến khi cố định tại vị trí.



Lắp giá gắn phía trước

LƯU Ý: Nếu bạn không có giá này, bạn có thể bỏ qua tác vụ này.

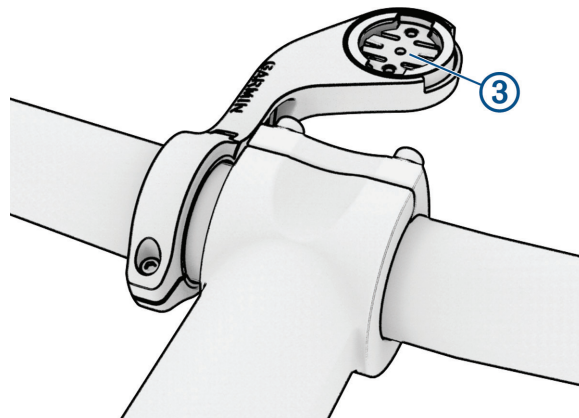
- 1 Chọn vị trí an toàn để lắp thiết bị điều hướng đạp xe Edge sao cho không gây ảnh hưởng đến hoạt động an toàn của xe đạp.
- 2 Dùng chìa lục giác để tháo đinh ốc ① ra khỏi bộ phận gắn kết với ghi đồng ②.



- 3 Đặt miếng đệm cao su bao quanh ghi đồng:
 - Nếu đường kính ghi đồng là 25,4 mm hoặc 26 mm, hãy sử dụng miếng đệm dày hơn.
 - Nếu đường kính ghi đồng là 31,8 mm, hãy sử dụng miếng đệm mỏng hơn.
 - Nếu đường kính ghi đồng là 35 mm, không cần

sử dụng đệm cao su.

- 4 Đặt bộ phận gắn kết với ghi đồng bao quanh miếng đệm cao su.
- 5 Lắp đinh ốc vào và siết chặt.
LƯU Ý: Garmin yêu cầu vặn chặt vít để đảm bảo an toàn với thông số momen xoắn tối đa là 7 lbf-in (0.8 N-m). Bạn nên kiểm tra độ chắc của vít định kỳ.
- 6 Căn chỉnh các mẫu ở phía sau thiết bị điều hướng đạp xe Edge khớp với các rãnh trên để gắn ③.



- 7 Nhấn nhẹ và xoay thiết bị điều hướng đạp xe Edge theo chiều kim đồng hồ đến khi cố định tại vị trí.

Tháo thiết bị Edge

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

Lắp đặt xe đạp leo núi

LƯU Ý: Nếu bạn không có giá này, bạn có thể bỏ qua tác vụ này.

- 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 Sử dụng chìa khóa đầu lục giác 3 mm để tháo vít ① khỏi bộ nối ghi đồng xe đạp ②.



- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đường kính ghi đồng là 25,4 mm hoặc 26 mm, hãy sử dụng miếng đệm dày hơn xung quanh ghi đồng.
 - Nếu đường kính ghi đồng là 31,8 mm, hãy sử dụng

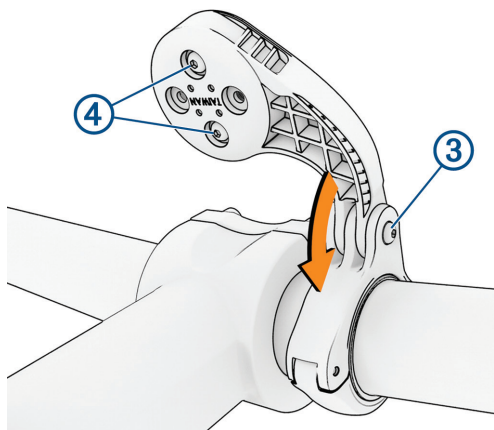
dụng miếng đệm mỏng hơn xung quanh ghi động.

- Nếu đường kính ghi động là 35 mm, không cần sử dụng đệm cao su.

4 Đặt bộ nối ghi động xung quanh ghi động, để bộ đỡ nằm ở trên khung xe đạp.

5 Sử dụng chìa khóa đầu lục giác 3mm để nới lỏng vít ③ trên cánh tay bộ đỡ, đặt cánh tay bộ đỡ và siết chặt vít.

LƯU Ý: Garmin khuyến nghị vặn chặt vít để tay đỡ an toàn với thông số momen xoắn tối đa là 20 lbf-in (2.26 N-m). Bạn nên kiểm tra độ chắc của vít định kỳ.

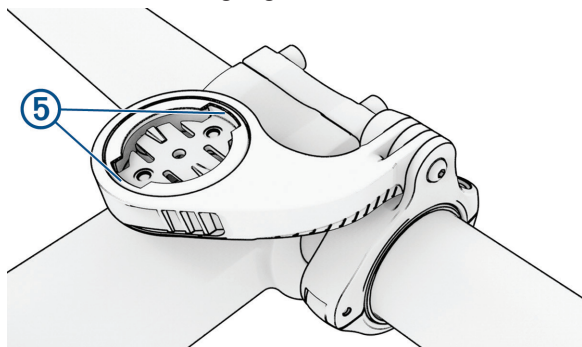


6 Nếu cần thiết, hãy sử dụng chìa khóa đầu lục giác 2 mm để tháo hai vít ở mặt sau của bộ đỡ ④, tháo và quay bộ kết nối và thay thế các vít để làm thay đổi hướng của bộ đỡ.

7 Lắp đinh ốc vào và siết chặt trên bộ nối ghi động.

LƯU Ý: Garmin yêu cầu vặn chặt vít để ngàm an toàn với thông số momen xoắn tối đa là 7 lbf-in (0.8 N-m). Bạn nên kiểm tra độ chắc của vít định kỳ.

8 Căn chỉnh các mẫu ở phía sau thiết bị Edge khớp với các rãnh trên giá gắn ⑤.



9 Nhấn nhẹ và xoay thiết bị Edge theo chiều kim đồng hồ đến khi cố định tại vị trí.

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể kiểm tra thủ công các bản cập nhật từ cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 33*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com/express). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 18*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect.

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

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

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

Thông số kỹ thuật

CHÚ Ý

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

Thông số kỹ thuật Edge

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin	Edge 540: Lên đến 26 giờ Edge 540 Solar: Lên đến 32 giờ với ánh sáng mặt trời ¹
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	2.4 GHz @ 89.74 mW maximum
Chỉ số chống nước	IEC 60529 IPX7 ²

Thông số HRM-Dual

Loại pin	Người dùng có thể thay thế CR2032, 3V
Tuổi thọ pin	Lên đến 3,5 năm (1 giờ mỗi ngày)
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	0° ~ 40°C (32° ~ 104°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	2.4 GHz @ 0.52 mW maximum 1 ATM ³
Chỉ số chống nước	LƯU Ý: Thiết bị không truyền dữ liệu nhịp tim khi đang bơi.

Thông số của Cảm biến tốc độ 2 và Cảm biến guồng chân 2

Loại pin	Người dùng có thể thay thế CR2032, 3V
Tuổi thọ pin	Xấp xỉ 12 tháng (1 giờ mỗi ngày)
Dung lượng cảm biến tốc độ	Dữ liệu hoạt động lên đến 300 giờ
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	2.4 GHz @ 2.64 mW maximum
Chỉ số chống nước	IEC 60529 IPX7 ²

¹Với việc sử dụng trong điều kiện 75.000 lux

²Thiết 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, truy cập Garmin.com/waterrating.

³Thiết bị có khả năng chịu được áp suất tương đương với độ sâu 10 m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com/waterrating.

Xem thông tin thiết bị

Bạn có thể xem thông tin thiết bị, như ID đơn vị, phiên bản phần mềm và thỏa thuận cấp phép.

Chọn  > **Hệ thống** > **Giới thiệu** > **Thông tin bản quyền**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng được cấp bởi FCC hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

1 Chọn .

2 Chọn **Hệ thống** > **Thông tin quy định**.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU 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 dẫn đến hư hại.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi,

kem chống nắng và các chất đuổi côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và ngoại quan của sản phẩm.

Đóng chặt nắp bảo vệ để tránh làm hỏng cổng USB.

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

Làm sạch thiết bị

LƯU Ý

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

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

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

Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

LƯU 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.

- Truy cập [Hướng dẫn giữ gìn ứng dụng đo nhịp tim](#) để xem cách làm sạch thiết bị.
- Rửa sạch dây đeo sau mỗi lần sử dụng.
- Làm sạch dây đeo bằng máy giặt sau mỗi 7 lần sử dụng.
- Không cho dây đeo vào máy sấy.
- Khi làm khô dây đeo, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm phẳng.
- Để kéo dài thời lượng sử dụng của cảm biến nhịp tim, tháo module ra khi không sử dụng.

Pin có thể thay thế

CẢNH BÁO

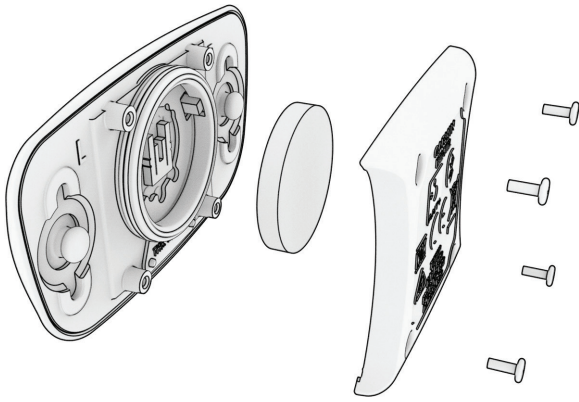
Xem hướng dẫn về [An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm](#) trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Thay thế pin HRM-Dual

- 1 Sử dụng tuốc nơ vít được bán kèm (Torx T5) để tháo 4 con vít ở mặt sau của mô-đun.

LƯU Ý: Phụ kiện HRM-Dual được sản xuất trước 9/2020 sử dụng vít Phillips #00.

- 2 Tháo nắp và pin.



3 Đợi 30 giây.

4 Lắp pin mới với cực dương hướng lên trên.

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

5 Lắp lại nắp lưng và bốn con vít.

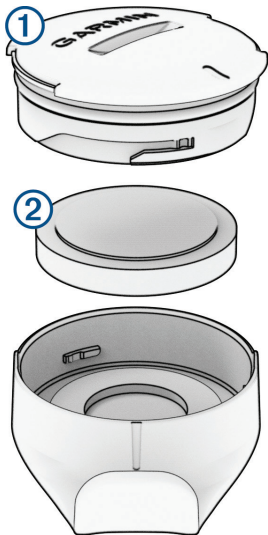
LƯU Ý: Đừng siết quá chặt.

Sau khi thay pin cảm biến theo dõi nhịp tim, bạn có thể cần phải kết nối cảm biến với thiết bị một lần nữa.

Thay thế pin cảm biến tốc độ

Thiết bị sử dụng một pin CR2032. Đèn LED nhấp màu đỏ báo hiệu pin yếu sau hai vòng nữa.

1 Đặt nắp pin ① hình tròn lên mặt trước của cảm biến.



2 Vặn nắp ngược chiều kim đồng hồ cho đến khi nắp đủ lỏng để tháo.

3 Tháo nắp và pin ra ②.

4 Đợi 30 giây.

5 Lắp pin mới vào nắp, quan sát cực.

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

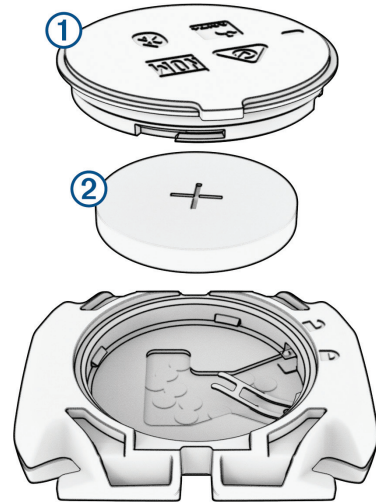
6 Xoay nắp pin theo chiều kim đồng hồ để căn chỉnh dấu trên nắp pin với dấu trên vỏ thiết bị.

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

Thay thế pin cảm biến nhịp

Thiết bị sử dụng một pin CR2032. Đèn LED nhấp màu đỏ báo hiệu pin yếu sau hai vòng nữa.

1 Đặt nắp pin tròn ① ở mặt sau của cảm biến.



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

3 Tháo nắp và pin ra ②.

4 Đợi 30 giây.

5 Lắp pin mới vào nắp, quan sát cực.

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

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

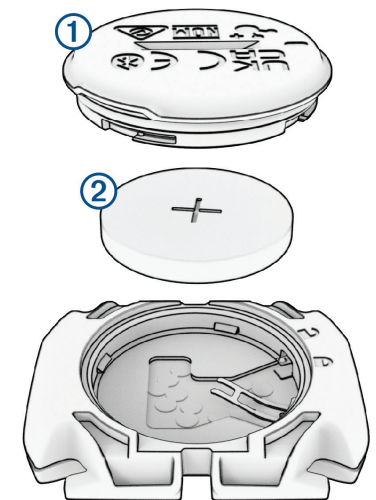
LƯU Ý: Đèn LED nhấp màu đỏ và xanh vài giây sau khi thay pin. Khi đèn LED nhấp màu xanh và sau đó ngừng nhấp, thiết bị đã được kích hoạt và sẵn sàng để gửi dữ liệu.

Thay thế pin cảm biến nhịp

LƯU Ý: Sử dụng những hướng dẫn này cho mẫu sản phẩm có khe xu trên mặt cửa lắp pin.

Thiết bị sử dụng một pin CR2032. Đèn LED nhấp màu đỏ báo hiệu pin yếu sau hai vòng nữa.

1 Đặt nắp pin tròn ① ở mặt sau của cảm biến.



- 2 Vặn nắp ngược chiều kim đồng hồ cho đến khi điểm được đánh dấu mở khóa và nắp đủ lỏng để tháo.
- 3 Tháo nắp và pin ra ②.
- 4 Đợi 30 giây.
- 5 Lắp pin mới vào nắp, quan sát cực.
LƯU Ý: Không làm hỏng hoặc làm mất vòng đệm hình chữ O.
- 6 Vặn theo chiều kim đồng hồ cho đến khi điểm được đánh dấu bị khóa.
LƯU 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 để 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. Thao tác này có thể xoá hết dữ liệu hoặc thiết lập của bạn.

Giữ  trong 10 giây.

Thiết bị thiết lập lại và khởi động.

Khôi phục cài đặt mặc định

Bạn có thể khôi phục cài đặt cấu hình mặc định và hồ sơ hoạt động. Điều này sẽ không xoá lịch sử dữ liệu hoạt động như đạp xe, các bài luyện tập và hành trình.

Chọn  > **Hệ thống** > **Cài đặt lại thiết bị** > **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** > **Cài đặt lại thiết bị** > **Xoá dữ liệu và Cài đặt lại** > ✓.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Bật chế độ **Tiết kiệm pin** (*Bật chế độ Tiết kiệm pin, trang 39*).
- Giảm độ sáng màn hình hoặc giảm thời gian chờ màn hình (*Cài đặt hiển thị, trang 33*).
- Bật tính năng **Ngủ tự động** (*Sử dụng chế độ ngủ tự động, trang 32*).
- Tắt tính năng kết nối không dây trên **Điện thoại** (*Thiết lập điện thoại, trang 33*).
- Chọn cài đặt **GPS** (*Thay đổi thiết lập vệ tinh, trang 33*).
- Xoá những cảm biến không dây bạn không còn dùng nữa.

Bật chế độ Tiết kiệm pin

Chế độ tiết kiệm pin cho phép bạn điều chỉnh cài đặt để kéo dài thời lượng pin cho các chuyến đạp xe đường dài.

- 1 Chọn  > **Tiết kiệm pin** > **Kích hoạt**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Giảm độ sáng đèn nền** để giảm độ sáng đèn nền.
 - Chọn **Ẩn bản đồ** để ẩn bản đồ trên màn hình.
LƯU Ý: Khi tùy chọn này được kích hoạt, lời nhắc rẽ điều hướng vẫn hiển thị.
 - Chọn **Hệ thống vệ tinh** để thay đổi cài đặt vệ tinh.

Thời lượng pin ước tính còn lại sẽ hiển thị bên trên màn hình.

Sau khi đạp xe, bạn nên sạc thiết bị và tắt chế độ tiết kiệm pin để sử dụng tất cả các tính năng của thiết bị.

Điện thoại của tôi không kết nối được với thiết bị

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

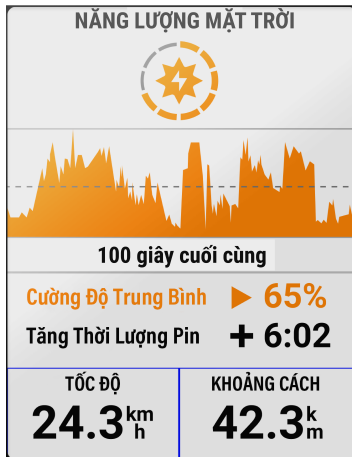
- Tắt điện thoại và thiết bị của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xoá thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang thiết bị Garmin trong phạm vi 3 m (10 ft.) của phụ kiện ANT+.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connet, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Bạn có thể giữ  và chọn **Điện thoại** để nhập thủ công chế độ ghép nối.

Lời khuyên khi sử dụng thiết bị điều hướng đạp xe Edge 540 Solar

Sạc bằng năng lượng mặt trời được thiết kế để tối ưu hóa và kéo dài tuổi thọ pin của thiết bị. Quá trình sạc bằng năng lượng mặt trời thậm chí có thể diễn ra khi thiết bị ở chế độ ngủ hoặc đã tắt.

- Khi bạn không dùng thiết bị, để màn hình hướng về phía ánh sáng mặt trời để kéo dài thời lượng sử dụng pin.
- Trong một hoạt động, hãy cuộn đến trang dữ liệu năng lượng mặt trời.
Trang dữ liệu năng lượng mặt trời thể hiện rõ cường độ của điều kiện ánh sáng hiện tại và thời

gian đi xe tích lũy thu được từ năng lượng mặt trời, có tính đến mức sử dụng hiện tại và mức tiêu thụ pin của thiết bị.




Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect:
- Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
- Đồng bộ hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại bật Bluetooth.
- Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.

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



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

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

- 1 Chọn .
- 2 Cuộn xuống và chọn mục thứ hai từ dưới đếm lên trong danh sách.
- 3 Cuộn xuống và chọn mục số 7 trong danh sách.
- 4 Chọn ngôn ngữ của bạn.

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 thủ công cao độ kể trên thiết bị của mình.


- 1 Chọn **Điều hướng** >  > **Đặt độ cao**.
- 2 Nhập độ cao, và chọn .

Chỉ số 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.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác.


- 1 Chọn  > **Hệ thống** > **Hiệu chuẩn**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**.
 - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn** > **Nhập thủ công**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ mô hình độ cao kỹ thuật số (DEM), chọn **Hiệu chuẩn** > **Sử dụng DEM**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chuẩn** > **Sử dụng GPS**.

Hiệu chuẩn la bàn

LƯU Ý

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

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

- 1 Chọn  > **Hệ thống** > **Hiệu chuẩn la bàn**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thay thế vòng chữ O

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

LƯU Ý: Chỉ dùng dây đai làm từ cao su EPDM. Truy cập buy.Garmin.com hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn.

Thông tin chi tiết

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

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

MEO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu từ cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect.

Dữ liệu guồng chân

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

Trường Trạng thái đạp xe

Tên	Mô tả
Trung bình đỉnh pha lực trái	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
PP Trái trung bình	Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp TB	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
PP Phải trung bình	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
PPP Phải trung bình	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
PPP Trái của vòng	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
PP Trái của vòng	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
Lap PCO	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Vòng đỉnh pha lực phải	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lap Right Pwr Phase	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Thời gian khi ngồi v.ch	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Thời gian khi đứng v.ch	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Đỉnh pha lực trái	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Trái	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
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.

Tên	Mô tả
Đỉnh pha lực phải	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Phải	Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Thời gian ngồi	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian đứng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu khoảng cách

Tên	Mô tả
Khoảng cách	Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.
Khoảng cách của vòng	Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.
Quãng đường vòng trước	Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường phía trước	Khoảng cách phía trước hoặc phía sau Đối thủ ảo.
Đồng hồ đo hành trình	Ghi lại tổng quãng đường chạy được trong tất cả các chuyến đi. Dữ liệu tổng sẽ không bị xóa khi đặt lại dữ liệu chuyến đi.

eBike

Tên	Mô tả
Chế độ hỗ trợ	Chế độ hỗ trợ eBike hiện tại.
Pin eBike	Năng lượng pin còn lại của eBike.
Đề xuất chuyển số	Đề xuất thay đổi tăng hoặc giảm dựa trên nỗ lực hiện tại của bạn. EBike của bạn phải ở chế độ dịch chuyển thủ công.
Phạm vi di chuyển	Khoảng cách ước tính bạn có thể di chuyển dựa trên cài đặt eBike hiện tại và năng lượng pin còn lại.
Phạm vi di chuyển	Khoảng cách ước tính còn lại xe đạp điện sẽ cung cấp hỗ trợ, có tính toán địa hình địa phương.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Độ dốc lên còn lại	Trong quá trình luyện tập hoặc hành trình, độ dốc lên còn lại tăng dần khi bạn đang sử dụng mục tiêu độ cao.
Độ dốc lên đến hành trình tiếp theo Pt.	Độ dốc lên còn lại đi lên điểm tiếp theo của hành trình.
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

Tên	Mô tả
Độ dốc	Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 10 ft. (3 m) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 200 ft. (60 m), độ dốc là 5%.
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.
VAM	Vận tốc lên dốc trung bình cho hoạt động hiện tại.
30s VAM	30 giây di chuyển với tốc độ rơi trung bình.
VAM TB	Vận tốc lên dốc trung bình cho hoạt động hiện tại.
VAM vòng HD	Vận tốc lên dốc trung bình của vòng hiện tại.

Bánh răng

Tên	Mô tả
Pin Di2	Năng lượng pin còn lại của cảm biến Di2.
Chế độ chuyển Di2	Chế độ thay đổi hiện tại của cảm biến Di2.
Líp trước	Líp trước của xe đạp từ một cảm biến vị trí líp.
Pin bánh răng	Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.
Tổ hợp líp	Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.
Líp	Líp trước và sau của xe đạp tính từ cảm biến vị trí líp.
Tỷ số truyền	Số răng của líp trước và sau của xe đạp, được phát hiện bởi cảm biến vị trí líp.
Líp sau	Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Đồ thị

Tên	Mô tả
Guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Biểu đồ guồng chân	Biểu đồ thanh hiển thị các giá trị nhịp đạp hiện tại, trung bình và tối đa cho hoạt động hiện tại.
Biểu đồ guồng chân	Biểu đồ cột cho biết giá trị guồng chân khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Biểu đồ độ cao	Biểu đồ đường cho biết độ cao hiện tại của bạn, tổng độ dốc lên và tổng độ dốc xuống cho hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.

Tên	Mô tả
Thanh nhịp tim	Biểu đồ thanh hiển thị giá trị nhịp tim hiện tại, trung bình và tối đa của bạn cho hoạt động hiện tại.
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ đường cho thấy các giá trị nhịp tim hiện tại, trung bình và tối đa của bạn cho hoạt động hiện tại.
Lực	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Biểu đồ lực	Biểu đồ thanh hiển thị các giá trị đầu ra công suất hiện tại, trung bình và tối đa cho hoạt động hiện tại.
Đồ thị công suất	Biểu đồ đường hiển thị các giá trị đầu ra công suất hiện tại, trung bình và tối đa cho hoạt động hiện tại.
Tốc độ	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Thanh tốc độ	Biểu đồ thanh hiển thị giá trị tốc độ hiện tại, trung bình và tốc độ tối đa cho hoạt động hiện tại.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ đường hiển thị tốc độ của bạn đối với hoạt động hiện tại.

Dữ liệu nhịp tim

Tên	Mô tả
% Dự trữ nhịp tim	Tỷ lệ phần trăm dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
% Tối đa Nhịp Tim	Phần trăm nhịp tim tối đa.
Hiệu quả luyện tập hiếu khí	Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.
Hiệu quả luyện tập yếm khí	Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.
% Nhịp tim dự trữ trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim trung bình	Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.
% Tối đa Nhịp Tim TB	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.
Vùng nhịp tim	Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).
Biểu đồ vùng nhịp tim	Biểu đồ đường hiển thị nhịp tim của bạn.
% Nhịp tim dự trữ của vòng	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Nhịp tim của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Tối đa Nhịp Tim V.ch	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp tim vòng trước	Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tải	Tải luyện tập cho hoạt động hiện tại. Tải luyện tập là lượng oxy tiêu thụ dư thừa sau khi tập luyện (EPOC), cho biết mức độ vất vả của quá trình tập luyện của bạn.
Tốc độ hô hấp	Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

Đèn

Tên	Mô tả
Trạng thái pin	Năng lượng pin còn lại trong bình ắc quy của phụ kiện chiếu sáng xe đạp.
Trạng thái góc chiếu sáng	Chế độ chùm đèn trước.
Chế độ đèn	Chế độ cấu hình mạng ánh sáng.
Đèn đã kết nối	Số lượng đèn đã được kết nối.

Hiệu suất MTB

Tên	Mô tả
60s Flow	Tốc độ di chuyển trung bình 60 giây của điểm lưu lượng.
60s Grit	Tốc độ di chuyển trung bình 60 giây của điểm grit.
Flow	Việc đo lường mức độ nhất quán bạn duy trì tốc độ và độ mượt mà thông qua các lượt trong hoạt động hiện tại.
Grit	Việc đánh giá độ khó cho hoạt động hiện tại dựa trên độ cao, độ dốc và đổi hướng nhanh chóng.
Flow vòng	Điểm Flow tổng thể cho vòng hiện tại.
Grit vòng	Điểm số grit tổng thể cho vòng hiện tại.

Dữ liệu điều hướng

Tên	Mô tả
Độ dốc lên còn lại	Trong quá trình luyện tập hoặc hành trình, độ dốc lên còn lại tăng dần khi bạn đang sử dụng mục tiêu độ cao.
Độ dốc lên đến hành trình tiếp theo Pt.	Độ dốc lên còn lại đi lên điểm tiếp theo của hành trình.
Khoảng cách vị trí trường đua	Là khoảng cách còn lại để đến điểm tiếp theo trong hành trình.
Vị trí điểm đến	Vị trí đích đến cuối cùng của bạn.

Tên	Mô tả
K/c đến điểm	Khoảng cách còn lại đến điểm tiếp theo.
Khoảng cách đến đích	Khoảng cách còn lại đến đích. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.
Khoảng cách 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.
Thời gian đến đích ước tính	Thời gian ước tính trong ngày khi bạn đến đích (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính	Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến tọa độ điểm tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hướng hành trình	Hướng bạn đang di chuyển.
Tọa độ điểm tiếp theo	Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm đến	Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn tới đích. Bạn phải điều hướng để những dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm tiếp theo	Thời gian dự kiến còn lại trước khi bạn đến điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.
Thời gian đến Điểm	Thời gian còn lại đến điểm tiếp theo.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Thời lượng pin	Nguồn pin còn lại.
Calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy.
Cường độ tín hiệu GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Trạng thái hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Bình minh	Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.
Hoàng hôn	Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhiệt độ	Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ.

Tên	Mô tả
Thời gian trong ngày	Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
Nhiệt độ tối thiểu trong 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ tối đa trong 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
%FTP	Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
Cân bằng 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trong 3s	Lực trung bình trong 3s chuyển động.
3s Watts/kg	Công suất trung bình trong 3 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.
Cân bằng 10s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 10 giây	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.
10s Watts/kg	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.
Cân bằng 30s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 30 giây	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.
30s Watts/kg	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua được tính bằng đơn vị watt trên mỗi kg.
Cân bằng TB	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.
Lực TB	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
Watts/kg TB	Lực trung bình tính theo đơn vị watts/kg.
Cân bằng	Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.
Hệ số cường độ	Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.
Kilojoule	Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.
Cân bằng vòng	Mức cân bằng trung bình lực bên trái/phải của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Lực tiêu chuẩn của vòng	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
NP vòng trước	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Watts/kg v.ch	Lực trung bình của vòng hiện tại tính theo đơn vị watts/kg.
Lực tổ đa vòng hiện tại	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
Lực tối đa	Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
Công suất chuẩn hóa	Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.
Lực đập đều đặn	Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.
Lực	Công suất hiện tại tính bằng watt.
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng công suất.
Hiệu quả mô-men xoắn	Thước đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.
Chỉ số áp lực luyện tập	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Watts/kg	Lực trung bình của vòng hiện tại tính theo đơn vị watts/kg.

Máy luyện tập thông minh

Tên	Mô tả
iểm soát máy tập	Trong khi luyện tập, lực cản được áp dụng bởi máy luyện tập trong nhà.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Tốc độ TB	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.

Dữ liệu thể lực

Tên	Mô tả
Sức chịu đựng	Thể lực còn lại hiện tại.
Khoảng cách ước tính	Khoảng cách thể lực hiện tại còn lại ở nỗ lực hiện tại.
Tiềm năng	Thể lực tiềm năng hiện tại.
Thời gian ước tính	Thời gian thể lực hiện tại còn lại ở mức nỗ lực hiện tại.

Dữ liệu hện giờ

Tên	Mô tả
Trung bình thời gian một vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ hoạt động và đạp xe được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và đạp xe trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian của vòng	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
Bộ hện giờ	Thời gian hiện tại của bộ hện giờ đếm ngược.
Thời gian phía trước	Thời gian vượt trước hoặc tụt lại phía sau Đối thủ ảo.
Thời gian đoạn đường	Thời gian đua của đoạn đường trong hoạt động hiện tại.

Bài luyện tập

Tên	Mô tả
Lượng calo còn lại	Trong khi luyện tập, lượng calo còn lại khi bạn sử dụng mục tiêu calo.
Quãng đường còn lại	Trong khi luyện tập, quãng đường còn lại khi bạn sử dụng mục tiêu quãng đường.
Thời lượng	Thời gian còn lại để tính số bước luyện tập hiện tại.
Nhịp tim còn lại	Trong khi luyện tập, mức nhịp tim của bạn trên hoặc dưới nhịp tim mục tiêu.
Mục tiêu chính	Trong khi luyện tập, mục tiêu cho số bước luyện tập chính.
Số lần lặp còn lại	Trong khi luyện tập, số lần lặp lại còn lại.
Mục tiêu phụ	Trong khi luyện tập, mục tiêu cho số bước luyện tập thứ hai.
Khoảng cách bước	Trong khi luyện tập, khoảng cách cho số bước hiện tại.
Thời gian của bước	Thời gian đã trôi qua cho số bước luyện tập hiện tại.
Thời gian còn lại	Khi luyện tập hoặc trong hành trình, thời gian còn lại khi bạn đang sử dụng mục tiêu thời gian.
So sánh luyện tập	Một biểu đồ so sánh nỗ lực hiện tại của bạn với mục tiêu luyện tập.
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 theo độ tuổi và giới tính.

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

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

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

Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Giỏi	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Khá	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Giỏi	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Khá	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và Đua với Thiết bị đo lực (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Tính toán vùng nhịp tim

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

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

Kích cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Bạn cũng có thể đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

