

GARMIN®



FORERUNNER 570

Hướng dẫn sử dụng

© 2025 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Mọi quyền đã được bảo lưu. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập [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, the Garmin logo, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, Move IQ, TracBack, và Virtual Partner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro series, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, và Vector là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

American Heart Association® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội tim Hoa Kỳ, Inc. Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, và Mac® là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat Analytics. iOS® là thương hiệu được đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Iridium® là thương hiệu đã đăng ký của Iridium Satellite LLC. Shimano® là thương hiệu đã đăng ký của Shimano, Inc. USB-C® là thương hiệu được đăng ký của USB Implementers Forum. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04909, A04911

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Tính năng thao tác nút.....	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Chức năng màn hình cảm ứng	2
Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng	2
Tùy chỉnh mặt đồng hồ.....	2
Ứng dụng và Hoạt động.....	2
Ứng dụng	3
Bài luyện tập	3
Bắt đầu luyện tập	4
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect...	4
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày	4
Bắt đầu bài tập biến tốc	4
Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng	5
Sử dụng Virtual Partner	5
Lịch tập luyện	6
Kế hoạch tập luyện phù hợp	6
Sử dụng Lệnh thoại	6
Lệnh thoại trên đồng hồ.....	6
Chức năng của thiết bị và màn hình.....	6
Tính năng đồng hồ.....	6
Chức năng ứng dụng và hoạt động.....	7
Tính năng điều hướng	7
Tính năng Media.....	7
Garmin Pay.....	7
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	7
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	7
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	7
Thay đổi mặt khẩu Garmin Pay.....	8
Hoạt động	8
Bắt đầu hoạt động	8
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	8
Dừng hoạt động.....	9
Đánh giá hoạt động.....	9
Chạy bộ	9
Bắt đầu chạy bộ	9
Bắt đầu Chạy đường đua.....	10
Tham gia cuộc chạy ảo.....	10
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	10
Ghi lại một hoạt động Chạy dài.....	10
Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật	

.....	11
Luyện tập PacePro	11
Đạp xe	12
Sử dụng máy luyện tập trong nhà.....	12
Bơi lội.....	12
Thuật ngữ về bơi lội	12
Kiểu bơi.....	12
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	12
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi.....	12
Luyện tập với nhật ký luyện tập	13
Multisport	13
Luyện tập ba môn phối hợp	13
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao	13
Hoạt động Gym.....	13
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	13
Ghi lại hoạt động Vận động	14
Ghi lại hoạt động HIIT	14
Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà	14
Hoạt động ngoài trời	15
Golf.....	15
Thiết lập golf.....	15
Đo cú đánh thủ công	16
Ghi số liệu thống kê	16
Thiết lập ghi điểm.....	16
Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford	17
Bắt đầu một cuộc thám hiểm	18
Xem các điểm theo dõi	18
Bắt đầu câu cá	18
Săn bắn.....	18
Các môn thể thao mùa đông	18
Hoạt động trượt tuyết.....	18
Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết.....	19
Dữ liệu công suất trượt tuyết xuyên quốc gia	19
Thể thao nước	19
Xem hoạt động thể thao nước của bạn	19
Thuyền buồm.....	19
Hỗ trợ chuyển hướng.....	19
Đua thuyền	20
Thiết lập vạch xuất phát.....	20
Bắt đầu cuộc đua	20
Các hoạt động khác.....	20

Ghi lại một hoạt động thử.....	20	Lịch đua và Cuộc đua quan trọng.....	36
Ghi lại hoạt động thiền định	21	Luyện tập cho sự kiện đua	37
Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng.....	21	Thêm vị trí thời tiết.....	37
Tùy chỉnh danh sách Ứng dụng.....	21	Sử dụng Cổ vấn Jet Lag.....	37
Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn	21	Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect	37
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	21	Đồng hồ	37
Tạo hoạt động tùy chỉnh	22	Thiết lập báo thức.....	37
Thiết lập hoạt động	22	Chỉnh sửa báo thức	37
Thiết lập cảnh báo	24	Bộ hẹn giờ đếm ngược	38
Đoạn đường Strava	26	Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược.....	38
Xem chi tiết về đoạn đường	26	Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	38
Điều khiển	26	Thêm múi giờ thay thế.....	38
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	28	Hiệu chỉnh múi giờ thay thế	38
Sử dụng màn hình đèn pin	28	Thêm một sự kiện đếm ngược.....	39
Dữ liệu tổng quan.....	28	Chỉnh sửa một sự kiện đếm ngược.....	39
Xem dữ liệu tổng quan	29	Lịch sử.....	39
Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan.....	29	Sử dụng lịch sử	39
Tạo thư mục dữ liệu tổng quan	30	Lịch sử luyện tập nhiều môn thể thao.....	39
Năng lượng cơ thể	30	Thành tích cá nhân.....	39
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể... 30		Xem thành tích cá nhân.....	39
Đo lường hiệu suất.....	30	Khôi phục thành tích cá nhân	40
Ước tính VO2 tối đa.....	31	Xóa thành tích cá nhân	40
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ.....	31	Xem tổng dữ liệu	40
Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe	31	Cài đặt Thông báo và Cảnh báo.....	40
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán.....	31	Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần	40
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	32	Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	40
Điều kiện hiệu suất	32	Dữ liệu buổi sáng	41
Xem trạng thái hiệu suất của bạn	32	Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	41
Nhận ước tính FTP.....	32	Dữ liệu buổi tối	41
Ngưỡng lactate.....	33	Tùy chỉnh Bản tin buổi tối	41
Xem đường cong công suất của bạn	33	Cài đặt Cảnh báo thời gian.....	41
Trạng thái luyện tập.....	33	Cài đặt cảnh báo bão	41
Mức tình trạng tập luyện.....	33	Bật cảnh báo kết nối điện thoại	41
Mẹo biết được trạng thái luyện tập	34	Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo.....	41
Tải cường độ luyện tập.....	34	Cài đặt Màn hình và Độ sáng.....	42
Trọng tâm tải luyện tập	34	Kết nối	42
Tỉ trọng luyện tập	35	Cảm biến & Phụ kiện.....	42
Thông tin Hiệu quả luyện tập	35	Cảm biến không dây	42
Thời gian phục hồi	35	Kết nối cảm biến không dây.....	43
Nhịp tim phục hồi	35	Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy.....	43
Khả năng thích nghi Độ cao & Nhiệt độ.....	36	Trạng thái chạy bộ	43
Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập	36		
Khả năng sẵn sàng tập luyện	36		

Cài đặt Năng suất chạy bộ	44	Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	52
Nhịp tim ở ngực khi bơi.....	45	Truyền dữ liệu nhịp tim	52
Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia.....	45	Nồng độ oxy trong máu	52
Tính năng kết nối điện thoại	45	Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	53
Kết nối điện thoại	45	Thiết lập chế độ đo oxy trong máu	53
Gọi điện từ đồng hồ	45	Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	53
Sử dụng Trợ lý Điện thoại.....	45	Mục tiêu tự động.....	53
Bật thông báo điện thoại.....	46	Thời gian luyện tập theo cường độ	53
Xem thông báo.....	46	Đạt số phút tập luyện theo cường độ	54
Nhận cuộc gọi đến	46	Theo dõi giấc ngủ	54
Trả lời tin nhắn văn bản	46	Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động	54
Quản lý thông báo.....	46	Biến đổi nhịp thở.....	54
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại	47	Điều hướng	54
Bật và Tắt cảnh báo Tìm điện thoại của tôi	47	Lưu địa điểm.....	54
Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS	47	Lưu vị trí của bạn.....	54
Tính năng kết nối Wi-Fi	47	Xem và Chỉnh sửa địa điểm đã lưu	54
Kết nối mạng Wi-Fi	47	Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin	54
Garmin Share	47	Connect	54
Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share	47	Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được	55
Nhận dữ liệu với Garmin Share.....	48	chia sẻ.....	55
Thiết lập Garmin Share	48	Điều hướng đến Vị trí được chia sẻ trong khi	55
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	48	hoạt động	55
Garmin Connect.....	48	Điều hướng đến điểm đích.....	55
Gói đăng ký Garmin Connect+.....	48	Điều hướng quay về điểm bắt đầu	55
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect.....	49	Dừng điều hướng	55
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	49	Hành trình.....	55
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính	49	Tạo hành trình trên Garmin Connect	56
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin	49	Gửi hành trình đến thiết bị	56
Connect.....	49	Theo dõi hành trình trên thiết bị.....	56
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh	49	Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình	56
Tính năng Connect IQ	50	La bàn.....	56
Tải tính năng từ Connect IQ	50	Cài đặt hướng la bàn.....	56
Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ	50	Bản đồ	56
Garmin Explore.....	50	Thêm màn hình dữ liệu bản đồ	56
Ứng dụng Garmin Messenger	50	Quét và thu phóng bản đồ.....	56
Sử dụng tính năng Messenger	51	Thiết lập bản đồ.....	57
Chế độ tập trung.....	51	Tính năng An toàn và Theo dõi	57
Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ	51	Bổ sung liên hệ khẩn cấp	57
Tùy chỉnh Chế độ tập trung vào hoạt động	51	Bổ sung danh bạ	57
Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần... 51		Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	57
Nhịp tim Cổ tay	51	Yêu cầu hỗ trợ.....	58
Đeo đồng hồ	52	Nhạc.....	58
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	52	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	58
		Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp	

bên thứ ba	58	Bảo dưỡng thiết bị.....	66
Tải nội dung âm thanh cá nhân	58	Làm sạch đồng hồ	66
Nghe nhạc	59	Thay đổi dây đeo	66
Điều khiển phát lại nhạc	59	Thông số kỹ thuật.....	66
Kết nối tai nghe Bluetooth	59	Thông tin về thời lượng pin	67
Thay đổi Chế độ âm thanh	59	Khắc phục sự cố	67
Hồ sơ người dùng.....	60	Cập nhật sản phẩm	67
Thiết lập hồ sơ người dùng	60	Thông tin chi tiết	67
Cài đặt giới tính	60	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	67
Tuổi thể chất.....	60	Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin	67
Vùng nhịp tim.....	60	Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	68
Mục tiêu sức khỏe	60	Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	68
Thiết lập vùng nhịp tim.....	60	Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	68
Để đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn ...	61	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	68
Tính toán vùng nhịp tim	61	Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ	68
Thiết lập vùng lực.....	61	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối.....	68
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	61	Loa hoặc micro không phát ra âm thanh sau khi tiếp xúc với nước.....	68
Cài đặt quản lý điện năng.....	61	Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?.....	69
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin.....	62	Bắt tín hiệu vệ tinh.....	69
Thiết lập hệ thống.....	62	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	69
Tùy chỉnh các phím tắt	62	Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác ..	69
Thiết lập mật mã đồng hồ.....	62	Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác	69
Thay đổi mật khẩu đồng hồ	62	Thoát khỏi Chế độ Demo.....	69
La bàn.....	62	Theo dõi hoạt động.....	69
Thiết lập la bàn	63	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	69
Hiệu chuẩn thủ công la bàn	63	Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	69
Thiết lập tham chiếu hướng Bắc.....	63	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	69
Cao áp kế và Khí áp kế	63	Trường dữ liệu.....	70
Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế.....	63	Phụ lục.....	78
Thiết lập thời gian.....	63	Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ	78
Đồng bộ hóa thời gian	64	Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất.....	78
Cài đặt Hệ thống nâng cao.....	64	Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc.....	78
Thay đổi đơn vị đo	64	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	79
Cài đặt ghi dữ liệu.....	64	Xếp hạng FTP	79
Khôi phục và đặt lại cài đặt.....	64	Kích cỡ và chu vi bánh xe	79
Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect	64		
Khôi phục mặc định	64		
Xem thông tin thiết bị.....	65		
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	65		
Thông tin thiết bị	65		
Giới thiệu màn hình AMOLED	65		
Sạc đồng hồ	65		
Đeo đồng hồ	65		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Thiết lập đồng hồ

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

- Giữ  để bật đồng hồ (*Tính năng thao tác nút, trang 1*).
 - Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.

Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, đồng bộ hóa hoạt động và nhiều tính năng khác (*Kết nối điện thoại, trang 45*). Nếu bạn đang nâng cấp từ một chiếc đồng hồ tương thích, bạn có thể chuyển cài đặt đồng hồ, các hành trình đã lưu và nhiều tính năng khác khi kết nối đồng hồ Forerunner mới với điện thoại của mình.
 - Sạc đồng hồ (*Sạc đồng hồ, trang 65*).
 - Kiểm tra cập nhật phần mềm (*Thiết lập hệ thống, trang 62*).
- Để có trải nghiệm tốt nhất, bạn nên cập nhật phần mềm trên đồng hồ của mình. Các bản cập nhật phần mềm cung cấp những thay đổi và cải tiến về quyền riêng tư, bảo mật và tính năng.
- Thiết lập mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 47*).
 - Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 57*).
 - Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 58*).
 - Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 7*).
 - Bắt đầu chạy (*Chạy bộ, trang 9*).

Tính năng thao tác nút



MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh một số chức năng giữ nút và tạo các phím tắt mới cho nút (*Tùy chỉnh các phím tắt, trang 62*).

①  Nút trên bên trái	- Nhấn để bật sáng màn hình. - Nhấn nhanh hai lần để bật hoặc tắt đèn pin (<i>Sử dụng màn hình đèn pin, trang 28</i>). - Giữ trong ba giây để bật thiết bị. - Giữ năm giây để yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 58</i>).
②  Nút giữa bên trái	- Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem trung tâm thông báo (<i>Xem thông báo, trang 46</i>). - Nhấn để cuộn qua các menu hoặc màn hình dữ liệu. - Từ mặt đồng hồ, giữ để truy cập menu chính.
③  Nút dưới bên trái	- Từ mặt đồng hồ, nhấn để cuộn qua danh sách dữ liệu tổng quan (<i>Xem dữ liệu tổng quan, trang 29</i>). - Nhấn để cuộn qua các menu hoặc màn hình dữ liệu. - Giữ để xem các nút điều khiển nhạc (<i>Nghe nhạc, trang 59</i>).
④  Nút trên bên phải	- Nhấn để chọn một tùy chọn trong menu. - Từ mặt đồng hồ, nhấn để mở menu ứng dụng và hoạt động (<i>Ứng dụng và Hoạt động, trang 2</i>). - Nhấn để bắt đầu hoặc dừng một hoạt động (<i>Bắt đầu hoạt động, trang 8</i>).
⑤  Nút dưới bên phải	- Nhấn để quay lại màn hình trước đó. - Trong khi hoạt động, nhấn để ghi lại một vòng, nghỉ ngơi hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.

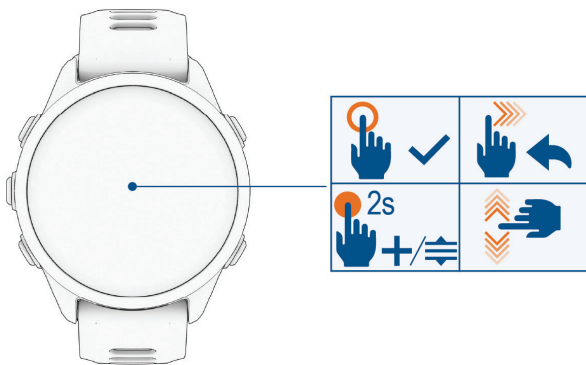
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

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

GPS	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái công nghệ Wi-Fi
	Trạng thái LiveTrack
	Tình trạng nhịp tim

	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạng thái Chế độ màn hình mở rộng
	Trạng thái máy tập thông minh
	Trạng thái dụng cụ đo công suất
	Trạng thái cảm biến tempe

Chức năng màn hình cảm ứng



- Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
 - Giữ dữ liệu mặt đồng hồ để mở dữ liệu tổng quan hoặc tính năng.
- LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng trên tất cả mặt đồng hồ.
- Nhấn vào biểu tượng ở trên mặt đồng hồ để tiếp tục sử dụng ứng dụng hoặc hoạt động đang hoạt động.
 - Từ trình đơn điều khiển, dữ liệu tổng quan hoặc ứng dụng, giữ mặt đồng hồ để chỉnh sửa, thêm vào hoặc sắp xếp lại các tùy chọn.
 - Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trung tâm thông báo.
 - Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để cuộn qua danh sách dữ liệu tổng quan.
 - Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua menu.
 - Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
 - Dùng lòng bàn tay che màn hình để quay trở lại mặt đồng hồ và giảm độ sáng màn hình.

Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể tùy chỉnh màn hình cảm ứng để sử dụng đồng hồ thông thường và cho mỗi hồ sơ hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 22*) và mỗi focus mode (*Chế độ tập trung, trang 51*).

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

Cài đặt màn hình cảm ứng cho mỗi hồ sơ hoạt động (chẳng hạn như chạy bộ hoặc đạp xe) áp dụng cho chặng tương ứng của hoạt động nhiều môn thể thao.

- Giữ , và chọn .
- Để thêm lựa chọn này vào trình đơn điều khiển, xem (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).
- Giữ , chọn **Cài đặt đồng hồ > Màn hình & Độ sáng > Cảm ứng**, và chọn một tùy chọn.
- Để tùy chỉnh một phím tắt để bật hoặc tắt tạm thời màn hình cảm ứng, giữ , chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Phím tắt**.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt (*Tính năng Connect IQ, trang 50*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Nhấn  hoặc  để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mới** để chọn từ các tùy chọn mặt đồng hồ bổ sung.
- 5 Cuộn đến một mặt đồng hồ, nhấn  và chọn .
- 6 Chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn khả dụng cho mọi mặt đồng hồ.

- Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
- Để thay đổi kiểu cỡ chữ và đồ họa, chọn **Kiểu**.
- Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
- Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
- Để thay đổi màu sắc của dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Màu dữ liệu**.
- Để xóa mặt đồng hồ, chọn **Xóa**.

Ứng dụng và Hoạt động

Đồng hồ của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như xem bài tập luyện hoặc gọi điện thoại từ đồng hồ của bạn (*Ứng dụng, trang 3*).

Các hoạt động: Đồng hồ của bạn được tải trước các ứng dụng dành cho hoạt động ngoài trời và trong nhà, bao gồm chạy bộ, đạp xe, luyện tập thể lực, chơi golf và nhiều hoạt động khác (*Hoạt động, trang 8*). Khi bắt đầu một hoạt động, đồng hồ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến mà bạn có thể lưu và chia sẻ với cộng đồng Garmin Connect.

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

Ứng dụng Connect IQ: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng

từ ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 50*).

Ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh đồng hồ của mình từ trình đơn ứng dụng, cho phép bạn truy cập nhanh vào các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Một số ứng dụng yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích. Nhiều ứng dụng cũng có sẵn trong dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*) hoặc điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và nhấn  để cuộn qua ứng dụng.



Tên	Thông tin thêm
ABC	Chọn để xem thông tin cao áp kế, khí áp kế và la bàn kết hợp.
Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 52</i>).
Lịch	Chọn xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
Đồng hồ	Chọn để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ, múi giờ thay thế hoặc sự kiện đếm ngược (<i>Đồng hồ, trang 37</i>).
Connect IQ	Chọn để sử dụng cửa hàng Connect IQ Store trên đồng hồ của bạn (<i>Tính năng Connect IQ, trang 50</i>).
Garmin Share	Chọn để gửi hoặc nhận dữ liệu với các thiết bị Garmin khác (<i>Garmin Share, trang 47</i>).
Thông tin sức khỏe tổng quan	Chọn để ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp hô hấp trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn.
Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, bản ghi và tất cả dữ liệu của bạn (<i>Sử dụng lịch sử, trang 39</i>).

Tên	Thông tin thêm
Messenger	Chọn để xem và gửi tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger (<i>Ứng dụng Garmin Messenger, trang 50</i>).
Chu kỳ trăng	Chọn để xem thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc sử dụng đồng hồ (<i>Nghe nhạc, trang 59</i>).
Thông báo	Chọn để Xem thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Xem thông báo, trang 46</i>).
Điện thoại	Chọn để mở các điều khiển điện thoại, chẳng hạn như danh bạ và bàn phím quay số điện thoại (<i>Gọi điện từ đồng hồ, trang 45</i>).
Trợ lý điện thoại	Chọn để nói lệnh cho tính năng hỗ trợ lệnh thoại trên điện thoại của bạn (<i>Sử dụng Trợ lý Điện thoại, trang 45</i>).
Cài đặt	Chọn để mở menu cài đặt.
Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
Lời khuyên	Chọn để xem mẹo đồng hồ tương tác và quét đường liên kết trực tiếp đến support.Garmin.com để truy cập hướng dẫn sử dụng đồng hồ của bạn.
Lệnh Thoại	Chọn để nói lệnh để đồng hồ của bạn thực hiện (<i>Sử dụng Lệnh thoại, trang 6</i>).
Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay (<i>Garmin Pay, trang 7</i>).
Thời tiết	Chọn để xem dự báo và điều kiện thời tiết hiện tại.
Bài luyện tập	Chọn để xem bài luyện tập đã lưu (<i>Bài luyện tập, trang 3</i>).

Bài luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Trong quá trình hoạt động, bạn có thể xem màn hình dữ liệu tập luyện cụ thể chứa thông tin về bước tập luyện, chẳng hạn như khoảng cách bước tập luyện hoặc tốc độ hiện tại.

Trên đồng hồ: Bạn có thể mở ứng dụng tập luyện từ danh sách hoạt động để hiển thị tất cả các bài tập hiện được tải trên đồng hồ của bạn (*Ứng dụng và Hoạt động, trang 2*).

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

Trên ứng dụng: Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài tập luyện hoặc chọn kế hoạch tập luyện có các bài tập tích hợp sẵn và chuyển sang đồng hồ của bạn (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect,*

trang 4).

Bạn có thể lên lịch tập luyện.

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

Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

MẸO: Nếu bạn có lịch hoặc đề xuất bài tập luyện cho ngày hôm nay, bạn có thể cuộn xuống và chọn **Bài tập luyện**.

- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.

- 3 Nhấn , và chọn **Luyện tập**.

- 4 Chọn một tùy chọn:

- Để bắt đầu luyện tập ngắt quãng hoặc luyện tập có mục tiêu tập luyện, chọn **Tập luyện nhanh** (**Bắt đầu bài tập biến tốc**, trang 4, **Thiết lập mục tiêu luyện tập**, trang 5).
- Để bắt đầu bài tập đã tải sẵn hoặc đã lưu, chọn **Thư viện luyện tập** (**Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect**, trang 4).
- Để bắt đầu lịch tập luyện theo lịch tập luyện Garmin Connect của bạn, chọn **Lịch tập luyện** (**Lịch tập luyện**, trang 6).

LƯU Ý: Không phải tất cả các tùy chọn đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

- 5 Chọn bài luyện tập.

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

- 6 Nếu cần, chọn **Tập luyện**.

- 7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

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

Điểm luyện tập

Sau khi bạn hoàn thành bài tập, đồng hồ hiển thị điểm thực hiện bài tập của bạn dựa trên mức độ chính xác bạn đã hoàn thành bài tập. Các bước luyện tập tích cực được ưu tiên cao nhất, đo lường mức độ nỗ lực của bạn phù hợp với mục tiêu số bước như thế nào và bạn đã hoàn thành tất cả các bước. Các bước khởi động và phục hồi có tác động thấp hơn đến điểm của bạn. Bước hạ nhiệt sẽ hoàn toàn không ảnh hưởng đến điểm thực hiện bài tập của bạn.

LƯU Ý: Điểm thực hiện bài tập của bạn chỉ xuất hiện đối với các bài tập có mục tiêu về nhịp tim, tốc độ, nhịp độ hoặc công suất.

	Tốt, 67 đến 100%
	Trung bình, 34 đến 66%
	Thấp, 0 đến 33%

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 48).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn ...
 - Truy cập 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.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi đồng hồ có thể đề xuất bài luyện tập chạy hoặc đạp xe hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa cho hoạt động đó (**Ước tính VO2 tối đa**, trang 31).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chạy bộ**, và chọn một hoạt động.
 - Chọn **Đạp xe**, và chọn một hoạt động.
- 4 Nhấn , và chọn bài tập được đề xuất hằng ngày.

LƯU Ý: Không có bài tập gợi ý nào xuất hiện nếu bạn có ngày nghỉ theo lịch trình hoặc đang theo một kế hoạch tập luyện khác.
- 5 Cuộn xuống để xem chi tiết về bài luyện tập, như các bước tập và lợi ích ước tính.
- 6 Nhấn , và chọn một tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
 - Để hủy bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
 - Để xem các gợi ý bài tập cho tuần sắp tới, chọn **Gợi ý khác**.
 - Để xem cài đặt luyện tập, chẳng hạn như ngày luyện tập, loại mục tiêu, và chọn lời nhắc luyện tập, chọn **Thiết lập** và chọn tùy ý.

MẸO: Nếu bạn tắt tùy chọn **Lời nhắc tập luyện**, bạn có thể bật lại lời nhắc sau. Từ hoạt động, chọn **Luyện tập** > **Thư viện bài tập** > **Đề xuất hằng ngày**, chọn bài luyện tập, nhấn  và chọn **Thiết lập** > **Lời nhắc tập luyện**.

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

Bắt đầu bài tập biến tốc

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Bài tập nhanh** > **Bài tập biến tốc**.
- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Lặp lại mở** để đánh dấu khoảng thời gian luyện tập và khoảng thời gian nghỉ của bạn theo cách thủ công bằng cách nhấn .
 - Chọn **Lặp lại theo cài đặt**, nhấn , và chọn **Thực hiện bài tập** để sử dụng bài tập ngắt quãng dựa trên khoảng cách hoặc thời gian.
- 6 Nếu cần, chọn  để bao gồm khởi động trước khi tập luyện.
 - 7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
 - 8 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn  để bắt đầu lượt tập đầu tiên.
 - 9 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
 - 10 Bất cứ lúc nào, nhấn  để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc lượt tập hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ hoặc lượt tập biến tốc tiếp theo (tùy chọn).

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

Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài tập nhanh > Bài tập biến tốc > Lặp lại theo cài đặt**.
- 5 Nhấn , và chọn **Sửa bài luyện tập**.
- 6 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Để đặt thời khoảng cho lượt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Bài tập biến tốc**.
 - Để đặt thời lượng nghỉ và loại, chọn **Nghỉ ngơi**.
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động > Bắt**.
- 7 Nhấn .

Đồng hồ lưu bài luyện tập biến tốc tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại bài tập.

Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng

Giá trị Tốc độ bơi tới hạn (CSS) của bạn là kết quả của bài kiểm tra dựa trên thời gian thử nghiệm được biểu thị bằng nhịp độ mỗi 100 mét. CSS là tốc độ lý thuyết bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn nhịp độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Bơi lội > Bơi hồ**.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Luyện tập > Thư viện bài tập > Tốc độ bơi tới hạn > Thực hiện kiểm tra tốc độ bơi tới hạn**.
- 5 Nhấn  để xem trước các bước tập luyện (tùy chọn).
- 6 Nhấn .
- 7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sử dụng Virtual Partner

Tính năng Virtual Partner là công cụ luyện tập được

thiết kế để giúp bạn đạt được mục tiêu. Có thể thiết lập nhịp độ cho Đối thủ ảo và đua với nó.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn  hoặc  để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động của bạn (**Bắt đầu hoạt động, trang 8**).
- 9 Nhấn  hoặc  để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

Tính năng mục tiêu luyện tập hoạt động cùng với tính tăng Đối thủ ảo nên bạn có thể luyện tập theo mục tiêu quãng đường, quãng đường và thời gian, quãng đường và nhịp độ hoặc quãng đường và tốc độ được thiết lập. Trong quá trình luyện tập, đồng hồ cung cấp cho bạn phản hồi theo thời gian thực về việc bạn sắp đạt được mục tiêu luyện tập như thế nào.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn , và chọn **Luyện tập**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thiết lập mục tiêu**.
 - Chọn **Bài tập nhanh**.

LƯU Ý: Không phải tất cả các tùy chọn đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
 - Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

Màn hình mục tiêu luyện tập xuất hiện và hiển thị thời gian hoàn tất ước tính.

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

Đua với hoạt động trước

Bạn có thể thi đua với hoạt động được ghi lại hoặc được tải về trước đó. Tính năng này hoạt động cùng với tính năng Virtual Partner để bạn có thể nhìn thấy bạn đã vượt hoặc chậm hơn bao xa trong khi hoạt động.

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

hoạt động.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Luyện tập > Đua với chính mình**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
 - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Chọn hoạt động.

Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Lịch tập luyện

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

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 48](#)), và bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại tương thích.

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

Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng đua 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày đua. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, dữ liệu tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào danh sách dữ liệu tổng quan trên đồng hồ Forerunner của bạn.

Sử dụng Lệnh thoại

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn  và chọn **Lệnh thoại**.
 - Giữ , và chọn **Lệnh thoại**.

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).

- 2 Nói lệnh thoại để đồng hồ thực hiện (*Lệnh thoại trên đồng hồ, trang 6*).

Lệnh thoại trên đồng hồ

LƯU Ý: Tính năng lệnh thoại chỉ hỗ trợ tiếng Anh.

Hệ thống lệnh thoại được thiết kế để phát hiện giọng nói tự nhiên. Đây là danh sách các lệnh thoại thường được sử dụng nhưng đồng hồ không yêu cầu các cụm từ chính xác này. Bạn có thể thử nói các lệnh thoại khác tự nhiên hơn. Truy cập [Garmin.com/voicecommand/tips](#) để biết mẹo sử dụng lệnh thoại và thông tin khắc phục sự cố.

Lệnh hỗ trợ giọng nói	Tính năng
What can I say?	Hiển thị danh sách các lệnh thoại phổ biến

Chức năng của thiết bị và màn hình

Lệnh Thoại	Tính năng
Find my phone	Phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã kết nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth.
Disable do not disturb	Tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo.
Turn on airplane mode	Bật chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
Increase brightness	Tăng độ sáng.
Decrease brightness	Giảm độ sáng.
Set brightness to 80	Đặt độ sáng theo phần trăm được chỉ định. Phạm vi khả dụng là 0-100%.

Tính năng đồng hồ

Lệnh Thoại	Tính năng
Set a timer for fifteen minutes	Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược cho thời gian được chỉ định.
Pause timer	Tạm dừng bộ hẹn giờ đếm ngược đang hoạt động.
Resume timer	Tiếp tục bộ hẹn giờ đếm ngược đang tạm dừng.
Cancel timer	Hủy bộ hẹn giờ đếm ngược đang hoạt động.
Start stopwatch	Bắt đầu đồng hồ bấm giờ
Stop stopwatch	Dừng đồng hồ bấm giờ
Wake me up at 3:15 a.m.	Đặt báo thức một lần trong thời gian được chỉ định.

Chức năng ứng dụng và hoạt động

Lệnh Thoại	Tính năng
Show me the weather	Mở ứng dụng thời tiết.
Open the calendar	Mở ứng dụng lịch.
Start a run	Bắt đầu hoạt động Chạy.
Start hiking	Bắt đầu hoạt động Đi bộ đường dài.
Open the triathlon app	Bắt đầu hoạt động Ba môn phối hợp.

LƯU Ý: Các ứng dụng và hoạt động được liệt kê chỉ là ví dụ nhưng bạn có thể kiểm soát tất cả các ứng dụng và hoạt động mặc định bằng lệnh thoại (*Ứng dụng, trang 3*), (*Hoạt động, trang 8*).

Tính năng điều hướng

Lệnh Thoại	Tính năng
Begin navigation	Mở trình đơn Điều hướng để điều hướng đến một điểm đến.
Save location	Lưu vị trí hiện tại của bạn.
Switch to the compass app	Mở la bàn.

Tính năng Media

Lệnh Thoại	Tính năng
Change volume to 8	Điều chỉnh âm lượng đến mức quy định. Phạm vi khả dụng là 0-10 hoặc 0-100%.
Increase volume	Tăng âm lượng âm thanh.
Decrease volume	Giảm âm lượng âm thanh.
Play music	Phát bản nhạc hiện tại được chọn
Next song	Phát bản nhạc đa phương tiện tiếp theo.
Previous song	Phát bản nhạc trước đó.
Pause music	Tạm dừng bản nhạc hiện đang phát.
Mute	Tắt tiếng tất cả âm thanh.
Unmute	Bật tiếng tất cả âm thanh.

Garmin Pay

LƯU Ý

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

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

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

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

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

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

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Ví điện tử**.
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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



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

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

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

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

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

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

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

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

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

Hoạt động

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động** và nhấn để cuộn qua các hoạt động. Danh sách hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 21*).

LƯU Ý: Một số hoạt động xuất hiện trong nhiều hơn một danh mục.



Danh mục	Hoạt động
Chạy bộ	Chạy, Chạy đường đua, Chạy địa hình, Chạy trên máy chạy bộ, Chạy trong nhà, Chạy đường dài, Chạy ảo
Đạp xe	Đạp xe, Di chuyển bằng xe đạp, Xe đạp trong nhà, Hành trình đạp xe, BMX, Đua xe đạp việt dã, eBike, eMTB, Đạp xe trên đường sỏi đá, MTB, Xe đạp đua
Bơi lội	Bơi ngoài trời, Bơi hồ bơi
Multisport	Đạp - Chạy, Duathlon, Bơi hồ ba môn phối hợp, Bơi và chạy, Ba môn phối hợp

Danh mục	Hoạt động
Gym	Quyền anh, Tim mạch, Leo núi trong nhà, Elliptical, Leo tầng, HIIT, Nhảy dây, Võ thuật phối hợp, Vận động, Pilates, Chèo thuyền trong nhà, Máy leo cầu thang, Sức bền, Đi bộ trong nhà, Yoga
Ngoài trời	Bắn cung, Leo khối đá, Golf đĩa, Câu cá, Golf, Đi bộ đường dài, Cưỡi ngựa, Săn bắn, Patin 1 hàng bánh, Leo núi, Rucking, Đi bộ
Các môn thể thao mùa đông	Trượt băng, Trượt tuyết, Trượt ván tuyết, Đua xe trượt tuyết, Trượt tuyết bằng giày, Trượt tuyết cơ bản XC, Trượt tuyết bằng ván trượt XC
Thể thao nước	Thuyền, Xuồng Kayak, Chèo thuyền, Sail, Lặn ống thở, SUP
Các môn thể thao đồng đội	Bóng bầu dục Mỹ, Bóng chày, Bóng rổ, Bóng gậy, Khúc côn cầu, Khúc côn cầu trên băng, Bóng vợt, Bóng bầu dục, Bóng đá/Bóng đá, Bóng mềm, Bóng chuyền, Đĩa cuối cùng
Các môn thể thao dùng vợt	Cầu lông, Quần vợt lông, Pickleball, Nền tảng quần vợt, Racquetball, Bóng quần, Bóng bàn, Quần vợt
Motorsports	ATV, Motocross, Motorcycle, Đường Bộ
Khác	Bài tập thở, Thiền định

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Cuộn đến danh sách **Thêm** hoạt động, chọn một danh mục hoạt động và chọn một hoạt động.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi thanh trạng thái GPS đầy.
Đồng hồ đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, nhận tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 5 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 65*).
- Nhấn để ghi lại các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.

Bạn có thể chọn để xóa một vòng đối với một số hoạt động nhất định (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?*, trang 69).

- Nhấn hoặc để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.

MẸO: Bạn có thể vuốt xuống từ phía trên cùng của màn hình để mở khóa màn hình cảm ứng trong khi hoạt động.

- Vuốt sang trái hoặc phải để xem công cụ điều khiển âm nhạc hoặc cài đặt hoạt động.
- Trong suốt hoạt động, giữ và chọn **Thay đổi môn thể thao** để đổi sang một kiểu hoạt động khác.

Khi hoạt động của bạn bao gồm nhiều hơn hai môn thể thao, hoạt động sẽ được lưu trữ là hoạt động nhiều môn phối hợp.

Dừng hoạt động

1 Nhấn .

2 Chọn một tùy chọn:

- Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
- Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn và chọn một tùy chọn.
LƯU Ý: Sau khi lưu hoạt động, bạn có thể nhập dữ liệu tự đánh giá (*Đánh giá hoạt động*, trang 9).
- Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
- Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.

Bạn có thể chọn để xóa một vòng đối với một số hoạt động nhất định (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?*, trang 69).

- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.

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

- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu > Đường thẳng**.

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

- Để đo sự khác biệt giữa nhịp tim của bạn khi kết thúc hoạt động và nhịp tim của bạn hai phút sau đó, chọn **Nhịp tim phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược (*Nhịp tim phục hồi*, trang 35).

- Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ**.

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

Đánh giá hoạt động

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

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho các hoạt

động tương tự (*Thiết lập hoạt động*, trang 22).

- 1 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu** (*Dừng hoạt động*, trang 9).
- 2 Chọn một số tương ứng với nỗ lực nhận thức của bạn.
LƯU Ý: Bạn có thể chọn để bỏ qua quá trình tự đánh giá.

- 3 Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.

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

Chạy bộ

Bắt đầu chạy bộ

Hoạt động thể thao đầu tiên bạn ghi lại trên đồng hồ có thể là chạy bộ, đạp xe hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Bạn cần sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ*, trang 65).

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

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



LƯU Ý: Trong một hoạt động, bạn có thể nhấn giữ để mở tính năng điều khiển nhạc (*Điều khiển phát lại nhạc*, trang 59).

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



LƯU Ý: Để biết thêm các tùy chọn chạy, hãy xem [Dùng hoạt động, trang 9](#).

Bắt đầu Chạy đường đua

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

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

- 1 Đứng trên đường đua ngoài trời.
- 2 Từ mặt đồng hồ, nhấn
- 3 Chọn **Hoạt động > Chạy > Chạy đường đua**.
- 4 Đặt trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 5 Nếu bạn đang chạy trong làn 1, chuyển sang bước 8.
- 6 Chọn **Số làn đường**.
- 7 Chọn số làn đường.
- 8 Nhấn
- 9 Chạy quanh đường đua.
- 10 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

Cơ sở dữ liệu đường đi của Garmin chứa hơn 10.000 đường đi từ khắp nơi trên thế giới.

- Chờ cho đến khi đồng hồ nhận tín hiệu vệ tinh trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Nếu đồng hồ của bạn không nhận ra đường chạy, hãy chạy tối thiểu 4 vòng để hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.

Bạn nên chạy qua vạch xuất phát để hoàn thành vòng đua.

- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.

LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.

- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Tham gia cuộc chạy ảo

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn
- 2 Chọn **Hoạt động > Chạy > Chạy ảo**.

- 3 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại, mở ứng dụng Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động đang chạy và kết nối các thiết bị.
- 5 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 2,4km (1,5 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường thủ công trên máy hoặc sau mỗi lần chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ ([Bắt đầu hoạt động, trang 8](#)).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ ghi lại ít nhất 2,4 km (1,5 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**. Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > ✓**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào đồng hồ của bạn.

Ghi lại một hoạt động Chạy dài

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn
- 2 Chọn **Hoạt động > Chạy > Chạy dài**.
- 3 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu chạy.
- 5 Nhấn để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ.

MẸO: Bạn có thể định cấu hình cách cài đặt Tự động nghỉ ghi lại các lần nghỉ và vòng ([Cài đặt nghỉ tự động Chạy Siêu Marathon, trang 10](#)).
- 6 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn để tiếp tục chạy vòng tiếp theo.
- 7 Nhấn hoặc để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Cài đặt nghỉ tự động Chạy Siêu Marathon

Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn để tự động bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ nghỉ ngơi cho hoạt động Chạy siêu marathon.

Trạng thái: Cho phép tự động ghi lại các lần nghỉ.

Bắt đầu nghỉ: Tự động bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ khi bạn ngừng chạy. Bạn có thể sử dụng tùy chọn Chỉ thủ công để chỉ bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ khi bạn

nhấn .

Kết thúc nghi: Đặt tốc độ cần thiết để kết thúc lần nghi.

Thời gian tối thiểu: Đặt khoảng thời gian trước khi thời gian nghỉ bắt đầu hoặc kết thúc.

Phím Lap: Thiết lập  để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ, chỉ bắt đầu hẹn giờ nghỉ hoặc chỉ ghi một vòng.

Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật

Khi bạn tham gia một cuộc đua vượt chướng ngại vật, bạn có thể sử dụng hoạt động Đua vượt chướng ngại vật để ghi lại thời gian của bạn trên mỗi chướng ngại vật và thời gian bạn chạy giữa các chướng ngại vật.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Chạy > Đua xe vượt chướng ngại vật**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn  để đánh dấu lúc bắt đầu và kết thúc mỗi chướng ngại vật.

LƯU Ý: Bạn có thể định cấu hình cài đặt **Theo dõi chướng ngại vật** để lưu vị trí chướng ngại vật từ vòng đầu tiên của hành trình. Ở các vòng tiếp theo, đồng hồ sẽ sử dụng những vị trí đã lưu để chuyển từ chế độ vượt chướng ngại vật và chặng dừng nghỉ giữa đường chạy.

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

Luyện tập PacePro

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

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

Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tải kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 48](#)).

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

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Trước khi có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình ([Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 56](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
 - 3 Cuộn xuống chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro > Tạo mới**.
 - 4 Chọn hành trình.
 - 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp độ mục tiêu**, và nhập nhịp độ mục tiêu của bạn.
 - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.
- Cuộn xuống để xem dải tốc độ tùy chỉnh của bạn với các biểu đồ độ cao và xem trước phần phân chia.
- 6 Nhấn .
 - 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
 - Chọn **Bản đồ** để xem hành trình trên bản đồ.
 - Chọn **Xóa** để xóa bỏ kế hoạch.

Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi có thể bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải tải kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect, hoặc tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ của bạn ([Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, trang 11](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Cuộn xuống chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 4 Chọn một kế hoạch.

MẸO: Bạn có thể cuộn xuống để xem trước các phần phân chia, biểu đồ độ cao trước khi chấp nhận kế hoạch PacePro.
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn **Sử dụng kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
- 7 Nếu cần, chọn  để bật điều hướng hành trình.
- 8 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



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

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

Đạp xe

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 đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 43*).

Bạn có thể sử dụng đồng hồ với máy luyện tập trong nhà để mô phỏng lực cản trong khi đi theo hành trình, đạp xe hoặc bài luyện tập. Trong khi sử dụng máy luyện tập trong nhà, GPS tự động tắt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động** > **Đạp xe** > **Đạp xe trong nhà**.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Tùy chọn máy tập thông minh**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
 - Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 3*).
 - Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 55*).
 - Chọn **Đặt công suất** để thiết lập giá trị công suất mục tiêu.
 - Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
 - Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.
- 6 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên thông tin độ cao trong hành trình hoặc lần đạp.

Bơi lội

LƯU Ý

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

LƯU Ý: Đồng hồ có nhịp tim dựa trên nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội. Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực, chẳng hạn như phụ kiện dòng HRM-Pro (*Nhịp tim ở ngực khi bơi, trang 45*). Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, đồng hồ của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Thuật ngữ về bơi lội

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

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

Sải tay: Một sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo đồng hồ hoàn tất một chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Chỉ số swolf là tổng số lần sải tay và thời gian bơi hết một chiều hồ bơi. Ví dụ, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi

bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

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

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

Bơi tự do	Kiểu bơi tự do
Bơi ngửa	Bơi ngửa
Bơi ếch	Kiểu bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với nhật ký luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 13</i>)

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Nhấn  để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.
- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
Đồng hồ đo và ghi lại khoảng cách theo chiều dài đã hoàn thành. Kích thước hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác. Đồng hồ sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này đối với hoạt động bơi hồ vào lần tới của bạn.
Bạn có thể giữ , chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích cỡ hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài và chỉ sử dụng một kiểu bơi duy nhất. Tạm ngừng bộ hẹn giờ hoạt động khi nghỉ ngơi.
- Nhấn  để ghi lại lượt nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi, trang 12*).
Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Để giúp đồng hồ đếm chiều dài hồ bơi, hãy dùng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần sải tay đầu tiên của bạn.
- Khi tập luyện, bạn phải tạm dừng bộ hẹn giờ hoạt động hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 13*).

Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi

Tính năng Nghỉ ngơi tự động chỉ khả dụng với hoạt động bơi hồ. Đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn

ngủ ngơi quá 15 giây, đồng hồ sẽ tự động tạo một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi, đồng hồ tự động bắt đầu một lượt bơi mới.

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

Để sử dụng chế độ nghỉ thủ công, bạn có thể tắt tính năng nghỉ tự động trong phần tùy chọn hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 22*). Trong hoạt động bơi hồ hay bơi ở vùng nước tự nhiên, bạn có thể đánh dấu thủ công một lượt nghỉ ngơi bằng cách nhấn . Dữ liệu bơi sẽ không được ghi trong các khoảng nghỉ.

MEO: Sử dụng chế độ nghỉ thủ công nếu bạn nghỉ ngắn hoặc muốn tính thời gian nghỉ bơi thật chính xác.

Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

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

Multisport

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

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

Luyện tập ba môn phối hợp

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Bơi lội > Ba môn phối hợp**.
- 3 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

LƯU Ý: Lần đầu tiên bạn bắt đầu hoạt động ba

môn phối hợp, bạn có thể bật **Tự động thay đổi môn thể thao** để đồng hồ sẽ tự động phát hiện các thay đổi của môn thể thao và chuyển sang môn thể thao hoặc chuyển tiếp tiếp theo (*Thiết lập hoạt động, trang 22*).

- 4 Nếu cần, nhấn vào lúc bắt đầu và kết thúc của chuyển đổi (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?, trang 69*).

Tính năng chuyển tiếp trong một hoạt động được bật mặc định, và thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt với thời gian hoạt động.

Tính năng chuyển tiếp có thể được bật và tắt trong thiết lập hoạt động ba môn phối hợp. Nếu tính năng chuyển tiếp bị tắt, nhấn để thay đổi môn thể thao.

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

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Chỉnh sửa > Thêm > Multisport**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc chọn **tùy chỉnh** và nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số. Ví dụ: Triathlon(2).
- 4 Chọn hai hoặc nhiều hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.

Hoạt động Gym

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tất GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập hoạt động, trang 22*).

Tắt GPS khi chạy bộ hoặc đi bộ, dữ liệu tốc độ và quãng đường được tính bằng gia tốc kế trong đồng hồ. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ và quãng đường được cải thiện sau một vài lần chạy hoặc đi bộ ngoài trời có sử dụng GPS.

MEO: Nắm giữ tay vịn của máy chạy bộ làm giảm độ chính xác.

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

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Gym > Sức bền**.
- 3 Chọn bài luyện tập.

- 4 Nhấn để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
MEO: Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn và sau đó nhấn để xem hình động của bước luyện tập đã chọn, nếu khả dụng.
- 5 Khi bạn đã xem xong các bước tập luyện, nhấn và chọn **Bắt đầu luyện tập**.
- 6 Nhấn , và chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 7 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Đồng hồ đếm số lần lặp lại của bạn. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần.
MEO: Đồng hồ chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.
- 8 Nhấn để hoàn tất hiệp và chuyển sang bài tập tiếp theo, nếu khả dụng.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp.
- 9 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 10 Nếu cần, nhấn khi bạn nghỉ ngơi xong để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 11 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 12 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn , và chọn **Dừng luyện tập**.
- 13 Chọn **Lưu**.

Ghi lại hoạt động Vận động

Bạn có thể ghi lại hoạt động di chuyển bằng cách sử dụng các khoảng thời gian hoạt động và nghỉ hoặc bạn có thể tải xuống các bài tập vận động từ Garmin Connect.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Gym > Vận động**.
- 3 Cuộn xuống và chọn **Luyện tập**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi khoảng thời gian hoạt động và nghỉ ngơi, chọn **Khoảng thời gian**.
 - Để tải xuống và hoàn thành bài tập luyện từ Garmin Connect, chọn **Thư viện bài tập > Duyệt bài tập** và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Đồng hồ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập vận động.
- 6 Cuộn xuống để xem màn hình dữ liệu bổ sung.

Ghi lại hoạt động HIIT

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Gym > HIIT**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.

- Chọn **Hẹn giờ HIIT > AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
 - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.
- 4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
 - 5 Nhấn để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
 - 6 Nếu cần, nhấn để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
 - 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
 - 8 Chọn **Lưu**.

Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Gym > Leo núi trong nhà**.
- 3 Chọn để ghi lại số liệu thống kê về lộ trình.
- 4 Chọn hệ thống phân cấp.
LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động leo núi trong nhà, thiết bị sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ , chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống cấp độ** để thay đổi hệ thống.
- 5 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 6 Nhấn .
- 7 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
LƯU Ý: Khi bộ hẹn giờ lộ trình đang hoạt động, thiết bị sẽ tự động khóa các nút để tránh việc vô tình bấm nút. Bạn có thể giữ bất kỳ nút nào để mở khóa đồng hồ.
- 8 Khi bạn hoàn thành lộ trình, leo xuống mặt đất.
Bộ hẹn giờ nghỉ sẽ tự động bắt đầu khi bạn chạm đất.
LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể nhấn để kết thúc lộ trình.
- 9 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
 - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
 - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
- 10 Nhập số lần ngã cho lộ trình.
- 11 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn và bắt đầu lộ trình tiếp theo của bạn.

12 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.

13 Nhấn .

14 Chọn **Lưu**.

Hoạt động ngoài trời

Golf

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

Chơi Golf

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ ([Sạc đồng hồ](#), trang 65).

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động > Ngoài trời > Golf**.

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

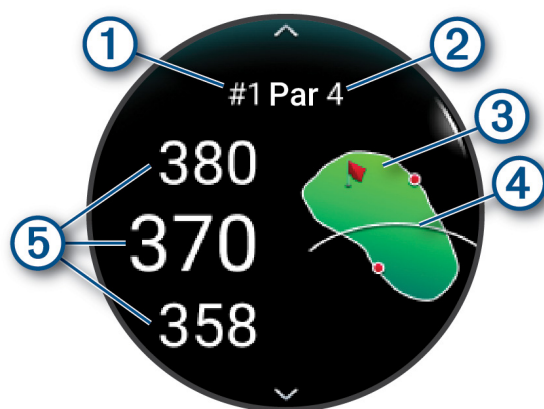
3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.

Sân golf được cập nhật tự động.

4 Chọn  để ghi điểm số.

5 Chọn khu phát bóng.

Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



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

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

6 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn vào bản đồ để xem thêm chi tiết hoặc thay đổi vị trí cờ ([Di chuyển cờ](#), trang 16).
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các lỗ.
- Nhấn  để mở trình đơn golf ([Trình đơn golf](#), trang 15).
- Giữ  để mở cài đặt golf ([Thiết lập golf](#), trang 15).

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

Trình đơn golf

Trong một vòng đấu, bạn có thể nhấn  để truy cập các tính năng bổ sung trong trình đơn chơi golf.

Xem vùng green: Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim định vị để có một phép đo khoảng cách chính xác hơn ([Di chuyển cờ](#), trang 16).

Thay đổi vùng Green: Cho phép bạn thay đổi vùng green khi có nhiều hơn một vùng green cho một lỗ.

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu ([Ghi điểm](#), trang 16).

Nguy hiểm: Cho phép bạn xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5 ([Xem các mối nguy hiểm](#), trang 17).

Layups: Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5 ([Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong](#), trang 17).
See_0878

PinPointer: Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn chỉ đến vị trí ghim khi không thể nhìn thấy vùng green. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

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

Thông tin vòng chơi: Hiển thị thời gian, quãng đường đã được ghi lại và các bước di chuyển trong vòng chơi hiện tại. Điều này tự động khởi động và dừng lại khi bạn bắt đầu hoặc kết thúc một vòng chơi.

Đo cú đánh: Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot ([Xem cú đánh đã được đo](#), trang 16). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công ([Đo cú đánh thủ công](#), trang 16).

Tùy chỉnh mục tiêu: Cho phép bạn lưu một địa điểm, như một vật thể hay chướng ngại vật, cho lỗ hiện tại ([Lưu Mục tiêu tùy chỉnh](#), trang 17).

Thống kê gậy: Hiển thị số liệu thống kê của bạn với từng gậy golf, chẳng hạn như thông tin về khoảng cách và độ chính xác. Xuất hiện khi bạn kết nối các cảm biến Approach hoặc bật cài đặt Lờ nhắc gậy.

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

Cài đặt: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hoạt động chơi golf ([Thiết lập golf](#), trang 15).

Kết thúc vòng đấu: Kết thúc vòng đấu hiện tại.

Thiết lập golf

Trong một vòng đấu, bạn có thể nhấn  và chọn **Cài đặt** để tùy chỉnh các cài đặt chơi golf.

Ghi điểm: Cho phép bạn thiết lập các tùy chọn ghi điểm ([Thiết lập ghi điểm](#), trang 16).

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

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

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

Lời nhắc gậy: Nhắc bạn nhập gậy chơi golf đã sử dụng sau mỗi cú đánh được phát hiện để ghi lại số liệu thống kê về gậy của bạn (*Ghi số liệu thống kê, trang 16*).

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 25*).

Số lớn: Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình xem lỗ golf (*Ghi lại Hoạt động leo khối đá, trang 17*).

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

Cảm ứng: Bật màn hình cảm ứng trong một hoạt động chơi golf.

Cảm biến Gậy: Cho phép bạn thiết lập các cảm biến gậy Approach (*Kết nối cảm biến không dây, trang 43*).

Di chuyển cờ

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

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
 - 2 Chọn **Xem vùng green**.
 - 3 Nếu cần, hãy sử dụng thanh trượt ở bên phải màn hình để phóng to hoặc thu nhỏ.
 - 4 Chạm hoặc kéo  để di chuyển ghim định vị.
 - 5 Nhấn .
- Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để hiển thị vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

Xem cú đánh đã được đo

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

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

- 1 Trong khi chơi golf, nhấn .
 - 2 Chọn **Đo cú đánh**.
- Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.
- LƯU Ý:** Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, cú đánh nhẹ trên vùng green, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.
- 3 Nhấn  và chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả

khoảng cách chụp đã ghi.

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

Đo cú đánh thủ công

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

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

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

Ghi điểm

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
 - 2 Chọn **Bảng điểm**.
- Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên vùng green.
- 3 Nhấn  hoặc  để cuộn qua các lỗ.
 - 4 Nhấn  để chọn lỗ.
 - 5 Nhấn  hoặc  để thiết lập điểm số.
- Tổng điểm được cập nhật.

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Thiết lập ghi điểm, trang 16*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
 - 2 Nhập tổng số cú đánh đã thực hiện, bao gồm cả cú đánh nhẹ, và nhấn .
 - 3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và nhấn .
- LƯU Ý:** Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.
- 4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
- LƯU Ý:** Nếu bạn đang ở trên lỗ par 3, thông tin đường lăn bóng không xuất hiện.
- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **Trong đường lăn bóng**.
 - Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **Lệch về bên phải** hoặc **Lệch về bên trái**.
- 5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

Thiết lập ghi điểm

Trong một vòng chơi, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Ghi điểm**.

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

Tính điểm chấp: Kích hoạt tính điểm chấp.

Đặt điểm chấp: Đặt điểm chấp của bạn khi tính điểm chấp được bắt.

Hiện thị Điểm: Hiện thị tổng điểm của bạn cho vòng đấu ở đầu phiếu ghi điểm (*Ghi điểm, trang 16*).

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

Cú đánh phạt: Cho phép theo dõi cú đánh phạt trong khi chơi gôn (*Ghi số liệu thống kê, trang 16*).

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

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập hoạt động, trang 22*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

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

Xem hướng đến ghim định vị

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

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

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn

2 Chọn **PinPointer**.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Lưu Mục tiêu tùy chỉnh

Trong khi chơi một vòng, bạn có thể lưu tối đa năm mục tiêu tùy chỉnh trên mỗi lỗ. Việc lưu mục tiêu rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến những mục tiêu này từ màn hình hiển thị bản đồ và bố cục (*Chơi Golf, trang 15*).

1 Đứng gần mục tiêu bạn muốn lưu.

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

2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn

3 Chọn **Mục tiêu tùy chỉnh**.

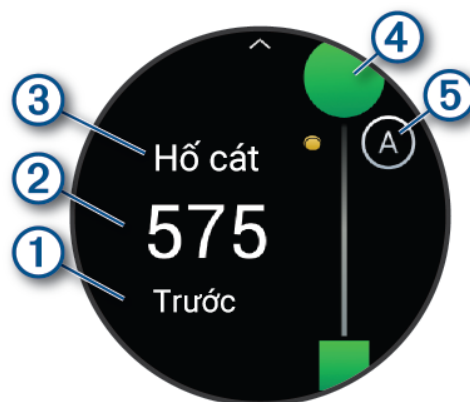
4 Chọn loại mục tiêu.

Xem các mối nguy hiểm

Bạn có thể xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các mối nguy hiểm ảnh hưởng đến lựa chọn cú đánh được hiển thị riêng lẻ hoặc theo nhóm để giúp bạn xác định khoảng cách cú phát bóng hoặc khoảng cách bóng tiếp đất.

1 Nhấn

2 Chọn **Nguy hiểm**.



- Hướng ① và ② khoảng cách đến phía trước hoặc phía sau của mối nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại nguy hiểm ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là trung tâm của đường lăn bóng.
- Các mối nguy hiểm ⑤ được thể hiện bằng một ký tự biểu thị thứ tự của các mối nguy hiểm trên lỗ, và bên dưới vùng green ở các vị trí gần đúng so với đường lăn bóng.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5.

1 Nhấn

2 Chọn **Lỗ golf thẳng**.

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

Ghi lại Hoạt động leo khối đá

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn

2 Chọn **Hoạt động > Ngoài trời > Leo khối đá**.

3 Chọn hệ thống phân cấp.

LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động leo khối đá, đồng hồ sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ , chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống cấp độ** để thay đổi hệ thống.

4 Chọn mức độ khó cho lộ trình.

- 5 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
- 6 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
- 7 Nhấn  để kết thúc lộ trình.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
 - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
 - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
- 9 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để bắt đầu lộ trình tiếp theo.
- 10 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
- 11 Sau lộ trình cuối cùng của bạn, nhấn  để dừng bộ hẹn giờ lộ trình đã cài đặt.
- 12 Chọn **Lưu**.

Bắt đầu một cuộc thám hiểm

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

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

Ghi lại điểm theo dõi thủ công

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

- 1 Trong suốt cuộc thám hiểm, nhấn .
- 2 Chọn **Thêm điểm**.

Xem các điểm theo dõi

- 1 Trong suốt cuộc thám hiểm, nhấn .
- 2 Chọn **Xem điểm**.
- 3 Chọn một điểm theo dõi từ danh sách.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới điểm theo dõi, chọn **Đi đến**.
 - Để xem thông tin chi tiết về điểm theo dõi, chọn **Chi tiết**.

Bắt đầu câu cá

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Ngoài trời > Câu cá**.
- 3 Nhấn .
- 4 Nhấn , và chọn một tùy chọn:
 - Để thêm sản lượng đánh bắt vào lượng cá của bạn và lưu địa điểm, chọn **Nhập ký đánh bắt**.
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.

- Để đặt bộ hẹn giờ theo lượt, thời gian kết thúc hoặc lời nhắc thời gian kết thúc cho hoạt động, chọn **Hẹn giờ câu cá**.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn, chọn **Quay về điểm xuất phát**, và chọn một tùy chọn.
- Để xem các địa điểm đã lưu, chọn **Địa điểm đã lưu**.
- Để điều hướng đến đích, chọn **Điều hướng**, và chọn một tùy chọn.
- Để chỉnh sửa thiết lập hoạt động, chọn **Thiết lập**, và chọn một tùy chọn (**Thiết lập hoạt động**, trang 22).

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Kết thúc câu cá**.

Săn bắn

Bạn có thể lưu các địa điểm liên quan đến cuộc săn bắn của bạn và xem bản đồ các địa điểm đã lưu. Trong quá trình săn bắn, thiết bị sử dụng chế độ GNSS để tiết kiệm pin.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Ngoài trời > Săn bắn**.
- 3 Nhấn , và chọn **Bắt đầu săn bắn**.
- 4 Nhấn , và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn, chọn **Quay về điểm xuất phát**, và chọn một tùy chọn.
 - Để lưu địa điểm hiện tại của bạn, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem các địa điểm đã lưu trong chuyến đi săn này, chọn **Các địa điểm săn bắn**.
 - Để xem tất cả các địa điểm đã lưu trước đó, chọn **Địa điểm đã lưu**.
 - Để điều hướng đến đích, chọn **Điều hướng**, và chọn một tùy chọn.
- 5 Sau khi hoàn thành hoạt động của bạn, nhấn , và chọn **Kết thúc săn bắn**.

Các môn thể thao mùa đông

Hoạt động trượt tuyết

Đồng hồ ghi lại chi tiết mỗi lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng chạy tự động. Tính năng này được bật theo mặc định cho hoạt động trượt ván và trượt tuyết xuống dốc. Đồng hồ tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới khi bạn bắt đầu di chuyển xuống đồi.

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

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

Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết

Hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết cho phép bạn chuyển đổi thủ công giữa chế độ theo dõi lên dốc và xuống dốc để bạn có thể theo dõi chính xác số liệu thống kê của mình. Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt Chế độ theo dõi tự động hoặc chuyển chế độ theo dõi thủ công (*Thiết lập hoạt động, trang 22*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Hoạt động > Thể thao mùa đông > Trượt tuyết băng đồng**.
 - Chọn **Hoạt động > Thể thao mùa đông > Trượt ván tuyết băng đồng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động lên dốc, chọn **Lên dốc**.
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động xuống dốc, chọn **Xuống dốc**.
- 4 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nếu cần, nhấn  để chuyển đổi giữa chế độ theo dõi lên dốc hoặc xuống dốc.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Dữ liệu công suất trượt tuyết xuyên quốc gia

LƯU Ý: Phụ kiện dòng HRM-Pro phải được ghép nối với đồng hồ Forerunner bằng công nghệ ANT.

Bạn có thể sử dụng đồng hồ Forerunner tương thích đã ghép nối với phụ kiện dòng HRM-Pro để phản hồi theo thời gian thực về hiệu suất trượt tuyết xuyên quốc gia của mình. Công suất đầu ra được đo bằng watt. Các yếu tố ảnh hưởng đến công suất bao gồm tốc độ, thay đổi độ cao, gió và điều kiện tuyết. Bạn có thể sử dụng công suất đầu ra để đo lường và cải thiện hiệu suất trượt tuyết của mình.

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

Thể thao nước

Xem hoạt động thể thao nước của bạn

Đồng hồ ghi lại chi tiết mỗi hoạt động thể thao dưới nước hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng hoạt động tự động. Tính năng này tự động ghi lại các hoạt động mới dựa trên chuyển động của bạn. Bộ hẹn giờ hoạt động ngừng khi bạn ngừng di chuyển. Bộ hẹn giờ hoạt động tự động bật khi tốc độ di chuyển của bạn tăng. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

- 1 Bắt đầu một hoạt động thể thao nước, ví dụ như lướt ván nước.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Xem hoạt động**.

- 4 Nhấn  và  để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.

Màn hình về lượt hoạt động bao gồm thời gian, quãng đường đã di chuyển, tốc độ tối đa và tốc độ trung bình.

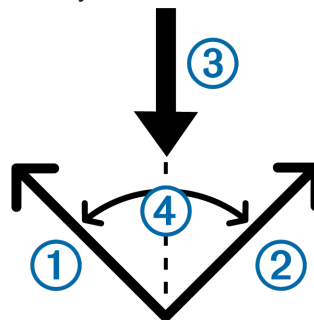
Thuyền buồm

Hỗ trợ chuyển hướng

⚠ CHÚ Ý

Đồng hồ sử dụng hướng di chuyển trên mặt đất dựa trên GPS để xác định hành trình của bạn trong tính năng hỗ trợ chuyển hướng và không tính đến các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến hướng thuyền của bạn, chẳng hạn như dòng chảy và thủy triều. Bạn phải chịu trách nhiệm cho sự vận hành an toàn và thận trọng cho con tàu của bạn.

Trong khi chạy tàu hoặc đưa thuyền vào khu vực có gió, tính năng hỗ trợ chuyển hướng có thể giúp bạn xác định xem thuyền của bạn đang lên hay xuống. Khi bạn hiệu chỉnh hỗ trợ định vị, đồng hồ sẽ ghi lại thông số mạn trái ① và mạn phải ② hướng tàu (COG) và sử dụng dữ liệu COG để tính hướng gió trung bình ③ và góc nghiêng của thuyền ④.



Đồng hồ sử dụng dữ liệu này để xác định xem thuyền của bạn có bị nâng lên hay hạ xuống do gió hay không. Tính năng hỗ trợ chuyển hướng được cài đặt ở chế độ tự động theo mặc định. Mỗi lần bạn hiệu chỉnh COG mạn trái hoặc mạn phải, đồng hồ sẽ hiệu chỉnh lại phía đối diện và hướng gió thực tế. Bạn có thể thay đổi cài đặt hỗ trợ định vị để nhập một góc cố định hoặc hướng gió thực tế.

Hiệu chỉnh hỗ trợ chuyển hướng

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn .
- 2 Chọn **Môn thể thao dưới nước** và chọn **Thuyền buồm** hoặc **Đưa thuyền buồm**.
- 3 Chọn  hoặc  để xem màn hình hỗ trợ chuyển hướng.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm màn hình hỗ trợ chuyển hướng vào màn hình dữ liệu cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

- 4 Chọn .
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh phía mạn phải, chọn .
 - Để hiệu chỉnh phía mạn trái, chọn .

MẸO: Nếu gió đến từ phía mạn phải tàu, bạn nên

hiệu chỉnh mạn phải. Nếu gió đến từ phía mạn trái tàu, bạn nên hiệu chỉnh mạn trái.

6 Đặt thiết bị hiệu chỉnh hỗ trợ chuyển hướng.

Xuất hiện mũi tên cho biết thuyền của bạn có đang nâng lên hoặc hạ xuống không.

Nhập góc chuyển hướng cố định

1 Từ mặt đồng hồ, chọn .

2 Chọn **Môn thể thao dưới nước** và chọn **Thuyền buồm** hoặc **Đua thuyền buồm**.

3 Nhấn  hoặc  để xem màn hình hỗ trợ chuyển hướng.

4 Giữ .

5 Chọn **Góc chuyển hướng > Góc**.

6 Nhấn  hoặc  để đặt giá trị.

Nhập hướng gió thực

1 Từ mặt đồng hồ, chọn .

2 Chọn **Môn thể thao dưới nước** và chọn **Thuyền buồm** hoặc **Đua thuyền buồm**.

3 Nhấn  hoặc  để xem màn hình hỗ trợ chuyển hướng.

4 Giữ .

5 Chọn **Hướng gió thực > Cố định**.

6 Nhấn  hoặc  để đặt giá trị.

Mẹo biết được ước tính lực nâng tốt nhất

Để có được ước tính lực nâng tốt nhất khi sử dụng tính năng hỗ trợ chuyển hướng, bạn có thể thử các mẹo này. Xem *Nhập hướng gió thực, trang 20* và *Hiệu chỉnh hỗ trợ chuyển hướng, trang 19* để biết thêm thông tin.

- Nhập góc đổi hướng cố định và hiệu chỉnh mạn trái tàu.
- Nhập góc đổi hướng cố định và hiệu chỉnh mạn phải tàu.
- Thiết lập lại góc chuyển hướng, và hiệu chỉnh cả mạn trái và mạn phải.

Đua thuyền

Bạn có thể sử dụng thiết bị để giúp bạn vượt qua vạch xuất phát của cuộc đua một cách chính xác khi cuộc đua bắt đầu. Khi đồng bộ hóa đồng hồ bấm giờ đua thuyền trong ứng dụng đua thuyền với đồng hồ bấm giờ đếm ngược cuộc đua chính thức, bạn sẽ được cảnh báo trong khoảng thời gian một phút khi cuộc đua bắt đầu đến gần. Khi bạn cài đặt vạch xuất phát, thiết bị sẽ sử dụng dữ liệu GPS để cho biết thuyền của bạn sẽ vượt qua vạch xuất phát trước, sau hay vào đúng thời điểm bắt đầu cuộc đua.

Thiết lập vạch xuất phát

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động > Thể thao trên nước > Đua thuyền buồm**.

3 Đặt trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

4 Giữ .

5 Chọn **Cài đặt Vạch xuất phát**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Đánh dấu cảng** để đánh dấu vạch xuất phát khi bạn đi qua vạch.
- Chọn **Đánh dấu mạn phải** để đánh dấu vạch xuất phát của mạn phải khi bạn đi qua vạch.
- Chọn **Thời gian đốt calo** để bật hoặc tắt dữ liệu thời gian đốt calo trên màn hình dữ liệu bộ hẹn giờ đua thuyền.
- Chọn **Khoảng cách đến Điểm xuất phát** để đặt khoảng cách đến vạch xuất phát, đơn vị khoảng cách được ưu tiên và chiều dài thuyền của bạn.

Bắt đầu cuộc đua

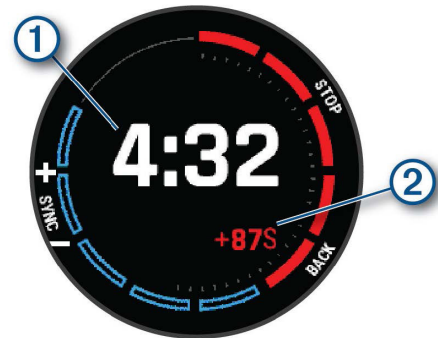
Trước khi bạn có thể xem thời gian ghi, bạn phải đặt vạch xuất phát (*Thiết lập vạch xuất phát, trang 20*).

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động > Thể thao trên nước > Đua thuyền buồm**.

3 Đặt trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.

Màn hình hiển thị bộ hẹn giờ regatta ① và thời gian để ghi ②.



4 Nếu cần, giữ , và chọn một tùy chọn:

- Để đặt bộ hẹn giờ cố định, chọn **Bộ hẹn giờ Regatta > Cố định**, và nhập khoảng thời gian.
- Để đặt thời gian bắt đầu trong vòng 24 giờ tới, chọn **Bộ hẹn giờ Regatta > GPS**, và nhập một mốc thời gian trong ngày.

5 Nhấn .

6 Nhấn  và  để đồng bộ hóa bộ hẹn giờ regatta với bộ đếm ngược cuộc đua chính thức.

LƯU Ý: Khi thời gian ghi có giá trị âm, bạn sẽ đến vạch xuất phát sau khi cuộc đua bắt đầu. Khi thời gian ghi có giá trị dương, bạn sẽ đến vạch xuất phát trước khi cuộc đua bắt đầu.

7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Các hoạt động khác

Ghi lại một hoạt động thờ

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động > Khác > Thờ**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Cân bằng** để đạt được trạng thái tinh tảo và bình tĩnh.
- Chọn **Thư giãn và Tập trung** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí.

- Chọn **Thư giãn và tập trung (Ngắn)** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí trong khung thời gian ngắn hơn.
- Chọn **Tĩnh lặng** để giảm mức độ căng thẳng của bạn và sẵn sàng đi ngủ.

4 Nếu cần, chọn **Tập luyện**.

5 Nhấn  để bắt đầu hoạt động.

6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình khi đồng hồ hướng dẫn bạn trong các bài tập thở.

7 Nhấn  để chuyển sang bước tiếp theo trong giai đoạn luyện tập thở.

8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**. Nhịp thở và nhịp tim trung bình của bạn xuất hiện.

9 Nhấn .

10 Chọn **Tất cả phân tích**.

Nhịp tim trung bình, nhịp tim tối đa, nhịp thở trung bình và sự thay đổi căng thẳng của bạn xuất hiện.

Ghi lại hoạt động thiền định

Bạn có thể sử dụng buổi hướng dẫn hoặc tạo hoạt động thiền của riêng mình.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động > Khác > Thiền**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động thiền định tự do.
- Chọn **Phiên** để theo dõi phiên hướng dẫn có âm thanh.
- Chọn **Tùy chỉnh** để tạo phiên tùy chỉnh có âm thanh.

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

5 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược hoặc dự kiến.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn  để nghe nhạc thiền từ loa ngoài và cài đặt âm lượng loa.
- Kết nối tai nghe của bạn để nghe âm thanh thiền (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 59*).

LƯU Ý: Thông báo bị tắt trong quá trình hoạt động thiền định.

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

Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng

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

Tùy chỉnh danh sách Ứng dụng

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí của một ứng dụng trong danh sách, hãy chọn một ứng dụng, nhấn  hoặc  để di chuyển ứng dụng và nhấn  để chọn vị trí mới.

mới.

- Để xóa một ứng dụng khỏi danh sách, hãy chọn ứng dụng đó và chọn .
- Để thêm ứng dụng, chọn **Thêm** và chọn một hoặc nhiều ứng dụng.

Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động**.

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

3 Chọn **Hiệu chỉnh**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí của một hoạt động trong danh sách, chọn một hoạt động, nhấn  hoặc  để di chuyển hoạt động đó và nhấn  để chọn vị trí mới.
- Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn  > **Xóa**.
- Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn **Thêm**, và chọn một hoặc nhiều hoạt động.

Ghim một hoạt động yêu thích vào danh sách

Bạn có thể ghim hoạt động yêu thích vào đầu ứng dụng và danh sách hoạt động.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động**.

3 Cuộn đến hoạt động yêu thích (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 21*).

4 Giữ , và chọn **Ghim hoạt động**.

Lần tiếp theo khi bạn nhấn  trên mặt đồng hồ để mở danh sách ứng dụng và hoạt động, hoạt động được ghim sẽ xuất hiện ở đầu danh sách.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.

3 Nhấn .

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.

6 Cuộn đến màn hình dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh.

7 Chọn .

8 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
MẸO: Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu khả dụng, truy cập *Trường dữ liệu, trang 70*. Không phải tất cả các trường dữ liệu đều khả

dụng với tất cả các loại hoạt động.

- Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
- Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

- 9 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm màn hình dữ liệu bản đồ

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động** và chọn hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
- 4 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Hiệu chỉnh > Thêm**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sao chép hoạt động** để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu của bạn.
 - Chọn **Khác > Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.
- 4 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.
- 5 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu hoặc tính năng tự động.
 - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy chỉnh.

Thiết lập hoạt động

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, bạn có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng cảnh báo và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động. Một số loại hoạt động có danh sách thiết lập riêng (*Thiết lập golf, trang 15*).

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động**, chọn một hoạt động, nhấn  và chọn thiết lập hoạt động.

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

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

Màu nhấn: Thiết lập màu nhấn của mỗi biểu tượng hoạt động.

Thêm hoạt động: Thêm một loại hoạt động vào hoạt

động nhiều môn thể thao.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo hoạt động, trang 24*).

Đầu ra âm thanh: Đặt thiết bị âm thanh để sử dụng cho cảnh báo bằng giọng nói (*Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động, trang 24*).

Leo tự động: Phát hiện thay đổi về độ cao sử dụng máy đo độ cao tích hợp và tự động hiển thị các dữ liệu leo dốc liên quan (*Kích hoạt leo dốc tự động, trang 25*).

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

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

Tự động nghỉ ngơi: Tự động tạo khoảng thời gian nghỉ ngơi khi bạn ngừng di chuyển trong hoạt động bơi ở hồ bơi (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi, trang 12*). Đặt các tùy chọn để tự động bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ nghỉ ngơi cho hoạt động chạy siêu marathon (*Cài đặt nghỉ tự động Chạy Siêu Marathon, trang 10*).

Tự động phát hiện hoạt động: Tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết hoặc thể thao dưới nước bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp (*Hoạt động trượt tuyết, trang 18*).

Cuộn tự động: Thiết lập đồng hồ tự động cuộn qua tất cả các màn hình dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

Thay đổi môn thể thao tự động: Tự động phát hiện sự chuyển đổi sang môn thể thao tiếp theo trong hoạt động nhiều môn thể thao, chẳng hạn như ba môn phối hợp.

Tự động khởi động: Đặt đồng hồ tự động bắt đầu hoạt động lái xe mô tô hoặc BMX khi bạn bắt đầu di chuyển.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Tự động truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ của bạn đến thiết bị được kết nối khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 52*).

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

Màn hình dữ liệu: Tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

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

Cảnh báo kết thúc: Đặt cảnh báo trong hai hoặc năm phút trước khi kết thúc hoạt động thiền của bạn.

Đèn pin nhấp nháy: Đặt chế độ nhấp nháy, tốc độ và màu sắc của đèn pin LED trong quá trình hoạt động.

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

Chế độ nhảy: Đặt mục tiêu hoạt động nhảy dây theo thời gian, số lần lặp lại hoặc kết thúc mở.

Số làn đường: Đặt số làn đường trong đường đua.

Vòng hoạt động: Đặt chỉ định cho các tùy chọn **Vòng tự động**, **Phím vòng** và **Cảnh báo vòng**.

Cảnh báo vòng: Đặt trường dữ liệu để hiển thị cho các vòng hoạt động.

Phím vòng: Bật nút  để ghi lại vòng hoạt động hoặc nghỉ ngơi trong một hoạt động.

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

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

Theo dõi chế độ: Đặt theo dõi chế độ lên xuống dốc tự động hoặc thủ công đối với hoạt động trượt tuyết và trượt tuyết ở vùng sâu vùng xa.

Theo dõi chương ngại vật: Lưu vị trí chương ngại vật từ vòng đầu tiên của hành trình. Trong các vòng lặp lại của hành trình, đồng hồ sẽ sử dụng vị trí đã lưu để chuyển giữa chế độ vượt chương ngại vật và những lượt chạy (*Ghi lại Hoạt động đua vượt chương ngại vật, trang 11*).

Trọng lượng ba lô: Thiết lập trọng lượng của ba lô bạn đang mang.

Điều kiện hiệu suất: Bật tính năng điều kiện hiệu suất trong một hoạt động (*Điều kiện hiệu suất, trang 32*).

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

Lực trung bình: Kiểm soát liệu đồng hồ có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực đạp khi bạn không đạp xe.

Chế độ điện năng: Đặt chế độ điện năng mặc định cho hoạt động.

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Đặt giới hạn thời gian chờ cho đồng hồ ở trong chế độ hoạt động trong khi chờ bạn bắt đầu hoạt động, chẳng hạn như khi bạn đang đợi cuộc đua bắt đầu. Tùy chọn **Bình thường** đặt đồng hồ vào chế độ đồng

hồ năng lượng thấp sau 5 phút không hoạt động. Tùy chọn **Kéo dài** đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mở rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

Ghi lại sau hoàng hôn: Cài đặt đồng hồ để ghi lại các điểm theo dõi sau hoàng hôn trong suốt hành trình.

Ghi lại nhiệt độ: Ghi lại nhiệt độ xung quanh môi trường của đồng hồ hoặc từ cảm biến nhiệt độ được kết nối.

Ghi lại VO2 tối đa: Ghi lại ước tính VO2 tối đa cho các hoạt động chạy địa hình và chạy dài.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

Lặp lại: Ghi lại các lần lặp lại cho hoạt động nhiều môn thể thao. Ví dụ, có thể sử dụng tùy chọn này cho các hoạt động bao gồm nhiều sự chuyển tiếp như chạy và bơi.

Khôi phục mặc định: Cài đặt lại thiết lập hoạt động.

Thống kê lộ trình: Ghi lại theo dõi thống kê lộ trình cho các hoạt động leo núi trong nhà.

Định tuyến: Thiết lập các tùy chọn để tính toán lộ trình cho hoạt động (*Thiết lập lộ trình, trang 25*).

Năng suất chạy bộ: Ghi lại dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Cài đặt Năng suất chạy bộ, trang 44*).

Hoạt động: Thiết lập cài đặt cho các tùy chọn **Hoạt động tự động**, **Phím vòng** và **Cảnh báo vòng**.

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 25*).

Phân đoạn: Hiển thị các phân đoạn đã lưu cho hoạt động (*Phân đoạn, trang 26*). Tùy chọn **Nỗ lực tự động** sẽ tự động điều chỉnh thời gian chạy mục tiêu của một phân đoạn dựa trên thành tích của bạn trong đoạn đường đó.

Thông báo phân đoạn: Thông báo cho bạn về đoạn đường đang đến gần (*Phân đoạn, trang 26*).

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 9*).

SpeedPro: Ghi lại số liệu tốc độ nâng cao cho các lần chạy hoạt động lướt ván.

Phát hiện kiểu bơi: Tự động phát hiện kiểu bơi của bạn khi bơi ở hồ bơi.

Cảm ứng: Bật màn hình cảm ứng trong một hoạt động hoặc chỉ cho màn hình bản đồ.

Khóa cảm ứng: Cho phép vuốt xuống từ trên cùng của màn hình để mở khóa màn hình cảm ứng.

Phát hiện đường đi: Tự động phát hiện xem bạn có đang trên đường chạy hay không.

Chuyển tiếp: Cho phép chuyển tiếp các hoạt động

nhiều môn thể thao.

Đơn vị: Cài đặt đơn vị đo lường sử dụng cho hoạt động.

Cảnh báo rung: Thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động thở.

Video tập luyện: Mở hoạt ảnh hướng dẫn tập luyện cho hoạt động thể lực, bài tập cardio, yoga hoặc Pilates. Hoạt ảnh có sẵn cho các bài tập được cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.

Cảnh báo hoạt động

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

kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

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

Báo động định kỳ: Báo động định kỳ thông báo mỗi lần đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Sự kiện, định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem Vùng nhịp tim, trang 60 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 61 .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể đặt nhịp độ bơi mục tiêu.
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Lực chạy	Sự kiện, phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số vùng năng lượng tối thiểu và tối đa.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Cảnh báo**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
 - Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
- 7 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- 8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc

nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.

- 9 Nếu cần, hãy bật cảnh báo.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với cảnh báo phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động

Đồng hồ của bạn có thể phát các lời khuyến khích tạo động lực trong khi chạy hoặc hoạt động khác. Trong khi phát cảnh báo bằng giọng nói, đồng hồ hoặc điện thoại sẽ giảm âm lượng của âm thanh chính để phát thông báo.

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Chế độ tập trung > Hoạt động > Thông báo bằng giọng nói.**

3 Chọn một tùy chọn:

- Để cài đặt cảnh báo bằng giọng nói phát qua loa đồng hồ, chọn **Đầu ra âm thanh > Đồng hồ.**
- Để cài đặt cảnh báo bằng giọng nói phát qua điện thoại hoặc tai nghe Bluetooth được kết nối, nếu có, chọn **Đầu ra âm thanh > Đã kết nối thiết bị.**
- Để nghe cảnh báo cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng hoạt động.**
- Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ.**
- Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim.**
- Để tùy chỉnh cảnh báo về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực.**
- Để nghe cảnh báo khi bạn bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ.**
- Để nghe cảnh báo tập luyện phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo tập luyện.**
- Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng cảnh báo bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo hoạt động (Cảnh báo hoạt động, trang 24).**

Thiết lập lộ trình

Bạn có thể thay đổi cài đặt định tuyến để tùy chỉnh cách đồng hồ tính toán các lộ trình cho từng hoạt động.

LƯU Ý: Không phải tất cả các cài đặt đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động**, chọn một hoạt động, nhấn  chọn thiết lập hoạt động, và chọn **Định tuyến.**

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

Hành trình: Thiết lập cách điều hướng các hành trình bằng đồng hồ. Sử dụng tùy chọn “Theo dõi hành trình” để điều hướng hành trình chính xác như màn hình hiển thị, mà không cần tính toán lại. Sử dụng tùy chọn “Sử dụng Bản đồ” để điều hướng hành trình sử dụng bản đồ định tuyến, và tính toán lại tuyến đường nếu bạn đi lạc khỏi hành trình.

Phương pháp tính: Thiết lập phương pháp tính toán để giảm thiểu thời gian, quãng đường, hoặc đường dốc lên trong các tuyến đường.

Tránh đường: Thiết lập loại đường hoặc kiểu giao thông để tránh trên các tuyến đường.

Trạng thái: Thiết lập trạng thái của kim chỉ xuất hiện trong khi định tuyến trực tiếp.

Kích hoạt leo dốc tự động

Có thể sử dụng tính năng leo dốc tự động để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như leo dốc, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.

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

3 Nhấn .

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái.**

6 Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng.**

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Màn hình chạy bộ** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi chạy.
- Chọn **Màn hình leo dốc** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi leo dốc.
- Chọn **Chuyển đổi màu** để thay đổi màu hiển thị khi thay đổi chế độ.
- Chọn **Tốc độ dọc** để thiết lập tốc độ lên dốc theo thời gian.
- Chọn **Chuyển đổi chế độ** để thiết lập thiết bị thay đổi chế độ nhanh chóng như thế nào.

LƯU Ý: Tùy chọn Màn hình hiển thị tại cho phép bạn tự động chuyển sang màn hình cuối cùng bạn đang xem trước khi quá trình chuyển đổi leo tự động diễn ra.

Cài đặt vệ tinh

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

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động**, chọn một hoạt động, nhấn  chọn thiết lập hoạt động, và chọn **Vệ tinh.**

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

Tắt: Tắt hệ thống vệ tinh cho hoạt động.

Sử dụng Mặc định: Cho phép đồng hồ sử dụng cài đặt chế độ tập trung vào hoạt động mặc định cho vệ tinh (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung vào hoạt động, trang 51*).

Chỉ GPS: Bật hệ thống vệ tinh GPS.

Tất cả các hệ thống: Cho phép nhiều hệ thống vệ tinh. Sử dụng nhiều hệ thống vệ tinh cùng nhau giúp tăng hiệu suất trong các môi trường khó khăn và thu nhận vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng nhiều hệ thống có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

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

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

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

Phân đoạn

Có thể gửi các đoạn đường chạy bộ hoặc đạp xe từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi đoạn đường được lưu vào thiết bị, bạn có thể thi đua với đoạn đường đó, cố gắng bằng hoặc vượt qua thành tích cá nhân hoặc những người tham gia khác đã đua với đoạn đường đó.

LƯU Ý: Khi tải xuống hành trình từ tài khoản Garmin Connect, bạn có thể tải xuống tất cả các phân đoạn sẵn có trong hành trình.

Đoạn đường Strava

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị Forerunner 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.

Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Phân đoạn**.
- 6 Chọn phân đoạn.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
 - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

Đua trên đoạn đường

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

LƯU Ý: Nếu tài khoản Garmin Connect và Strava liên

kết với nhau, hoạt động của bạn được gửi tự động đến tài khoản Strava để bạn có thể xem lại vị trí đoạn đường.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.
- 4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Điều khiển

Trình đơn điều khiển giúp bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể thêm, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*). Từ màn hình bất kỳ, giữ .



Icon	Tên	Mô tả
	ABC	Chọn để mở ứng dụng đồng hồ đo độ cao, khí áp kế và la bàn.
	Chế độ máy bay	Chọn để bật chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
	Đồng hồ báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 37</i>).
	Múi giờ thay thế	Chọn để xem thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 38</i>).
	Cao áp kế	Chọn để mở màn hình đo độ cao.
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 58</i>).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật tính năng tiết kiệm pin (<i>Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 62</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42</i>).

Icon	Tên	Mô tả
	Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 52</i>).
	Lịch	Chọn xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
	Điều khiển camera	Chọn tự chụp ảnh, ghi hình và tùy chỉnh cài đặt (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 45</i>).
	Đồng hồ	Chọn mở ứng dụng Đồng hồ để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ hoặc xem múi giờ thay thế (<i>Đồng hồ, trang 37</i>).
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	Hiển thị	Chọn tắt màn hình đối với các cảnh báo, cử chỉ và chế độ Luôn Bật (<i>Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42</i>).
	Không làm phiền	Chọn bật chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tìm điện thoại của tôi	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã kết nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Forerunner và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn. Chọn để điều hướng đến điện thoại bị thất lạc của bạn trong một hoạt động GPS (<i>Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS, trang 47</i>).
	Đèn pin	Chọn để bật màn hình để sử dụng đồng hồ của bạn làm đèn pin (<i>Sử dụng màn hình đèn pin, trang 28</i>).
	Garmin Share	Chọn để mở ứng dụng Garmin Share (<i>Garmin Share, trang 47</i>).
	Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, hồ sơ lưu trữ và tổng dữ liệu của bạn.
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác vô tình nhấn và vuốt.
	Messenger	Chọn để mở ứng dụng Messenger (<i>Sử dụng tính năng Messenger, trang 51</i>).

Icon	Tên	Mô tả
	Nhạc	Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại. Để điều khiển việc phát lại nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Thông báo	Chọn để xem cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Bật thông báo điện thoại, trang 46</i>).
	Điện thoại	Chọn để tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Trợ lý điện thoại	Chọn để kết nối với trợ lý thoại của điện thoại của bạn (<i>Sử dụng Trợ lý Điện thoại, trang 45</i>).
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Nồng độ oxy trong máu	Chọn để mở ứng dụng đo nồng độ oxy trong máu (<i>Nồng độ oxy trong máu, trang 52</i>).
	Chuyển đổi	Chọn để chuyển màn hình sang màu đỏ để sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Cài đặt	Chọn để mở menu cài đặt.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ (<i>Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 38</i>).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã kết nối của bạn.
	Đồng bộ thời gian	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 38</i>).
	Cảm ứng	Chọn để tắt các điều khiển trên màn hình cảm ứng.
	Lệnh thoại	Chọn để mở ứng dụng lệnh thoại và nói một lệnh (<i>Sử dụng Lệnh thoại, trang 6</i>).
	Âm lượng	Chọn để mở điều khiển âm phát nhạc.

Icon	Tên	Mô tả
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 7</i>).
	Đẩy nước ra ngoài	Chọn để phát ra âm thanh để đẩy nước ra khỏi cổng loa và micrô.
	Thời tiết	Chọn để xem dự báo thời tiết hiện tại và điều kiện hiện tại.
	Wi-Fi	Chọn để tắt kết nối Wi-Fi.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).

- 1 Giữ để mở trình đơn điều khiển.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm điều khiển vào menu, chọn **Thêm điều khiển** và chọn điều khiển để thêm.
 - Chọn **Sắp xếp lại trình đơn điều khiển** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển, chọn điều khiển để di chuyển, nhấn hoặc để di chuyển điều khiển đến vị trí mới và nhấn để chọn vị trí mới.
 - Chọn **Xóa trình đơn điều khiển** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển, và chọn một điều khiển để loại bỏ.

Sử dụng màn hình đèn pin

- Sử dụng đèn pin có thể làm giảm tuổi thọ pin.
- 1 Giữ .
 - 2 Chọn .
 - 3 Để điều chỉnh độ sáng hoặc màu sắc của đèn pin, hãy nhấn hoặc .
- MẸO:** Bạn có thể nhấn nhanh hai lần để bật đèn pin ở cài đặt này trong tương lai.

Dữ liệu tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các dữ liệu tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem dữ liệu tổng quan, trang 29*). Một số dữ liệu tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

Một số dữ liệu tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).

Một số dữ liệu tổng quan là nhóm các số liệu liên quan, chẳng hạn như hiệu suất hoạt động hoặc sức khỏe.

Tên	Mô tả
ABC	Hiển thị thông tin kết hợp đo độ cao, áp kế và la bàn.

Tên	Mô tả
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 38</i>).
Năng lượng cơ thể	Khi đeo cả ngày, hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua (<i>Năng lượng cơ thể, trang 30</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
Điều khiển camera	Cho phép bạn tự chụp ảnh, ghi hình khi kết hợp với camera đèn pha hoặc đèn hậu Varia tương thích (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 45</i>).
Hẹn giờ đếm ngược	Hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược cho các sự kiện sắp tới.
Số tầng đã leo	Theo dõi số tầng đã leo và quá trình tiến tới mục tiêu của bạn.
Huấn luyện viên Garmin	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Golf	Hiển thị điểm số và thống kê chơi golf cho vòng chơi cuối cùng của bạn.
Thông tin sức khỏe tổng quan	Bắt đầu hoạt động Thông tin sức khỏe tổng quan trên đồng hồ của bạn để ghi lại một số chỉ số sức khỏe chính trong khi bạn giữ yên trong hai phút. Dữ liệu cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Hiển thị tóm tắt về các phiên Thông tin sức khỏe tổng quan đã lưu.
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn (<i>Sử dụng lịch sử, trang 39</i>).
Tình trạng biến đổi của nhịp tim	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 32</i>).
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.

Tên	Mô tả
Cố vấn Jet Lag	Hiện thị đồng hồ sinh học của bạn trong khi di chuyển và cung cấp hướng dẫn để giúp bạn thích nghi với múi giờ của điểm đến (<i>Sử dụng Cố vấn Jet Lag, trang 37</i>).
Hoạt động mới nhất	Hiện thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Lần đạp xe cuối Lần chạy cuối Lần bơi cuối	Hiện thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao cụ thể.
Messenger	Hiện thị các cuộc hội thoại trong Ứng dụng Garmin Messenger của bạn và cho phép bạn trả lời tin nhắn từ đồng hồ của mình (<i>Ứng dụng Garmin Messenger, trang 50</i>).
Chu kỳ trăng	Hiện thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại thông minh của bạn hoặc nhạc trên thiết bị.
Chợp mắt	Hiện thị tổng thời gian ngủ trưa và mức tăng Năng lượng cơ thể. Bạn có thể bắt đầu hẹn giờ ngủ trưa và đặt báo thức để đánh thức bạn (<i>Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51</i>).
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Bật thông báo điện thoại, trang 46</i>).
Cuộc đua chính	Hiện thị sự kiện đua mà bạn chỉ định làm cuộc đua quan trọng trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 36</i>).
Nồng độ oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy xung thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 53</i>). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo không được ghi lại.
Lịch đua	Hiện thị sự kiện đua sắp tới được cài đặt trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 36</i>).
Phục hồi	Hiện thị thời gian phục hồi của bạn. Thời gian tối đa là 4 ngày.
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Tên	Mô tả
Số bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Căng thẳng	Hiện thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn hoạt động quá nhiều khiến đồng hồ không xác định được mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Bình minh và hoàng hôn	Hiện thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Khả năng sẵn sàng tập luyện	Hiện thị điểm số và thông báo ngắn giúp bạn xác định mức độ sẵn sàng tập luyện mỗi ngày (<i>Khả năng sẵn sàng tập luyện, trang 36</i>).
Trạng thái tập luyện	Hiện thị trạng thái tập luyện hiện tại của bạn và tải tập luyện, cho bạn biết việc tập luyện ảnh hưởng như thế nào đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn (<i>Trạng thái tập luyện, trang 33</i>).
Thời tiết	Hiện thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

Xem dữ liệu tổng quan

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn  để cuộn qua vòng lặp dữ liệu tổng quan.



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

- 2 Nhấn  để xem thêm thông tin.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn  để xem chi tiết về dữ liệu tổng quan.
 - Nhấn  để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho dữ liệu tổng quan.

Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn  để xem danh sách dữ

liệu tổng quan.

2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí dữ liệu tổng quan trong danh sách, nhấn hoặc để di chuyển dữ liệu tổng quan, và nhấn để chọn vị trí mới.
- Để xóa dữ liệu tổng quan khỏi danh sách, chọn dữ liệu tổng quan và chọn .
- Để thêm một dữ liệu tổng quan vào danh sách, chọn **Thêm** và chọn một hoặc nhiều dữ liệu tổng quan.

MẸO: Bạn có thể chọn **Tạo thư mục** để tạo thư mục chứa nhiều dữ liệu tổng quan (**Tạo thư mục dữ liệu tổng quan**, trang 30).

Tạo thư mục dữ liệu tổng quan

Bạn có thể tùy chỉnh danh sách dữ liệu tổng quan để tạo các thư mục xem nhanh liên quan.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem danh sách dữ liệu tổng quan.
- 2 Chọn **Sửa > Thêm > Tạo thư mục**.
- 3 Chọn các mục xem nhanh để đưa vào thư mục, và chọn **Xong**.
LƯU Ý: Nếu các bản xem nhanh đã có trong danh sách dữ liệu tổng quan, bạn có thể di chuyển hoặc sao chép các bản này vào thư mục.
- 4 Chọn hoặc nhập tên thư mục.
- 5 Chọn một biểu tượng cho thư mục.
- 6 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
 - Để chỉnh sửa thư mục, cuộn đến thư mục trong danh sách dữ liệu tổng quan, và giữ .
 - Để chỉnh sửa các dữ liệu tổng quan trong thư mục, mở thư mục và chọn **Sửa** (**Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan**, trang 29).

Năng lượng cơ thể

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

Bạn có thể đồng bộ đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (**Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể**, trang 30).

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.

- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Đo lường hiệu suất

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

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

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

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn (**Nhận ước tính FTP**, trang 32).

Trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV): Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn dựa trên mức trung bình HRV cá nhân, dài hạn của bạn (**Trạng thái thay đổi nhịp tim**, trang 32).

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactate cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactate là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Đồng hồ đo mức ngưỡng lactate của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ (**Ngưỡng lactate**, trang 33).

Thời gian đua dự đoán: Đồng hồ sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn (**Xem thời gian cuộc đua được dự đoán**, trang 31).

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 (**Điều kiện hiệu suất**, trang 32).

Đường cong công suất (đạp xe): 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 (**Xem đường cong công suất của bạn**, trang 33).

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn (**Ước tính VO2 tối đa**, trang 31).

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là khối lượng oxy tối đa (tính bằng mililit) bạn có thể tiêu thụ theo phút trên mỗi kg trọng lượng cơ thể với hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách đơn giản, VO2 tối đa là một dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ tập thể dục của bạn được cải thiện. Thiết bị Forerunner yêu cầu nhịp tim dựa trên cổ tay hoặc máy đo nhịp tim trên ngực tương thích để hiển thị VO2 tối đa dự kiến của bạn. Thiết bị có VO2 tối đa dự kiến riêng biệt cho chạy bộ và đi xe đạp. Bạn phải chạy bên ngoài bằng GPS hoặc đạp xe với oát kế tương thích ở cường độ vừa phải trong vài phút để có được VO2 tối đa dự kiến chính xác.

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



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 79](#)), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và kết nối với đồng hồ của bạn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 43](#)).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 60](#)), và đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 60](#)). Ước tính bạn đầu có thể sẽ không chính xác. Đồng hồ yêu cầu một vài lần chạy để tìm hiểu về hiệu suất chạy của bạn. Bạn có thể tắt VO2 tối đa ghi lại các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính

VO2 tối đa của mình ([Thiết lập hoạt động, trang 22](#)).

- 1 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 2 Chạy ngoài trời với cường độ vừa phải hoặc cao, đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn
- 3 Sau ít nhất 10 phút, chọn **Lưu**
- 4 Nhấn hoặc để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được kết nối với đồng hồ ([Kết nối cảm biến không dây, trang 43](#)). Nếu bạn đang dùng cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 60](#)) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 60](#)). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

- 1 Bắt đầu hoạt động đạp xe.
- 2 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 3 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 4 Nhấn hoặc để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 60](#)) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 60](#)).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa ([Ước tính VO2 tối đa, trang 31](#)) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem dữ liệu tổng quan hiệu suất.
- 2 Nhấn .
- 3 Cuộn xuống để xem thời gian đua dự đoán.
- 4 Nhấn để xem thêm thông tin chi tiết.



- 5 Cuộn xuống để xem dự đoán cho các khoảng cách khác.

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

Trạng thái thay đổi nhịp tim

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



Vùng màu	Trạng thái	Mô tả
Xanh lá	Đã cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trong phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Cam	Chưa cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trên hoặc dưới phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Đỏ	Thấp	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Không màu	Kém không trạng thái	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu bình thường ở độ tuổi của bạn. Không có trạng thái có nghĩa là không có đủ dữ liệu để tạo ra dữ liệu trung bình trong bảy ngày.

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

Điều kiện hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính

năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn. Nó xấp xỉ độ lệch phần trăm thời gian thực của bạn so với ước tính VO2 tối đa cơ bản của bạn.

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

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với cảm biến nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 31*).

Xem trạng thái hiệu suất của bạn

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

- 1 Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối dụng cụ đo công suất với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 43*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 31*).

Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn. Đồng hồ sẽ tự động phát hiện FTP trong những chuyến đạp xe đều đặn, cường độ cao với máy đo công suất. Để có kết quả tốt nhất, bạn cũng nên đạp xe với máy theo dõi nhịp tim.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem dữ liệu tổng quan hiệu suất.
- 2 Nhấn .
- 3 Nhấn hoặc để xem ước tính 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.

	Tuyệt vời
	Giỏi
	Tốt
	Khá
	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục ([Xếp hạng FTP, trang 79](#)).

Ngưỡng lactate

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

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 60](#)). Bạn có thể bật tính năng **Tự động phát hiện** để tự động ghi lại ngưỡng lactate của bạn trong một hoạt động.

Xem đường cong công suất của bạn

Trước khi bạn có thể xem đường cong công suất của mình, bạn phải ghi lại chuyến đi dài ít nhất một giờ bằng dụng cụ đo lực trong 90 ngày qua ([Kết nối cảm biến không dây, trang 43](#)).

Bạn có thể tạo các bài tập luyện trong tài khoản Garmin Connect của mình. Đường cong công suất hiển thị sức mạnh của bạn theo thời gian. Bạn có thể xem đường cong sức mạnh của mình trong tháng trước, ba tháng hoặc mười hai tháng trước đó.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Thông kê hiệu suất > Đường cong công suất**.

Trạng thái luyện tập

Những số đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện của bạn. Những số đo này yêu cầu bạn hoàn thành hoạt động trong hai tuần sử dụng máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích. Chỉ số hiệu suất đạp xe yêu cầu thiết bị đo lực và cảm biến nhịp tim. Ban đầu các số liệu có thể không chính xác do đồng hồ vẫn đang tìm hiểu theo dõi chỉ số hiệu suất của bạn.

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



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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn ([Ước tính VO2 tối đa, trang 31](#)).

HRV: HRV là trạng thái thay đổi nhịp tim của bạn trong bảy ngày gần nhất ([Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 32](#)).

Tải cường độ luyện tập: Tải cường độ luyện tập là tổng số tải trọng luyện tập gần đây của bạn bao gồm cả thời lượng và cường độ tập luyện ([Tải cường độ luyện tập, trang 34](#)).

Trọng tâm tải luyện tập: Đồng hồ 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. Đồng hồ hiển thị sự phân bổ tải luyện tập trong 4 tuần vừa qua ([Trọng tâm tải luyện tập, trang 34](#)).

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 ([Thời gian phục hồi, trang 35](#)).

Mức tình trạng tập luyện

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần (*Ước tính VO2 tối đa, trang 31*). Các hoạt động chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO2 tối đa để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa của các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Thiết lập hoạt động, trang 22*).

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

- Ít nhất một lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời 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 đồng hồ trong một hoặc hai tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị luyện tập ưu tiên, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu*

suất, trang 49).

- Hãy nhất quán đeo đồng hồ cả trong khi ngủ để tiếp tục cập nhật trạng thái thay đổi nhịp tim. Có trạng thái thay đổi nhịp tim hợp lệ có thể giúp duy trì trạng thái luyện tập hợp lệ khi bạn không có nhiều hoạt động với chỉ số VO2 tối đa.

Tải cường độ luyện tập

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

Trọng tâm tải luyện tập

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vượt mục tiêu: Tải luyện tập tuần của bạn cao hơn mức tối ưu.

Tỉ trọng luyện tập

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

Trạng thái	Giá trị	Mô tả
Không trạng thái	Không	Tỉ lệ khối lượng tập luyện sẽ hiển thị sau 2 tuần luyện tập.
Thấp	Thấp hơn 0,8	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn thấp hơn tải luyện tập dài hạn.
Tối ưu	0,8 - 1,4	Tải luyện tập ngắn hạn và dài hạn đã cân bằng. Phạm vi tối ưu được tính dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử luyện tập.
Cao	1,5 - 1,9	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cao hơn tải luyện tập dài hạn.
Rất cao	2,0 hoặc cao hơn	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cực kỳ cao hơn so với tải luyện tập dài hạn.

Thông tin Hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 34*). 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 hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
5,0	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

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

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.

Nhịp tim phục hồi

Nếu đang luyện tập với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực, bạn có thể kiểm tra giá trị nhịp tim phục hồi sau mỗi hoạt động. Nhịp tim phục hồi là sự chênh lệch giữa nhịp tim khi luyện tập và nhịp tim hai phút sau khi dừng luyện tập. Ví dụ, sau lần chạy luyện tập thông thường, bạn dừng bộ hẹn giờ. Nhịp tim của bạn là 140 nhịp/

phút. Sau hai phút không hoạt động hoặc thả lỏng, nhịp tim là 90 nhịp/phút. Nhịp tim phục hồi là 50 nhịp/phút (140 trừ đi 90). Một số nghiên cứu đã liên hệ nhịp tim phục hồi với sức khỏe tim mạch. Con số cao hơn thường cho biết tim khỏe hơn.

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

LƯU Ý: Nhịp tim phục hồi của bạn không được tính toán cho các hoạt động có ảnh hưởng ít, chẳng hạn như yoga.

Khả năng thích nghi Độ cao & Nhiệt độ

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Đồng hồ Forerunner 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 dữ liệu tổng quan trạng thái luyện tập.

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

Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập

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

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 31*).

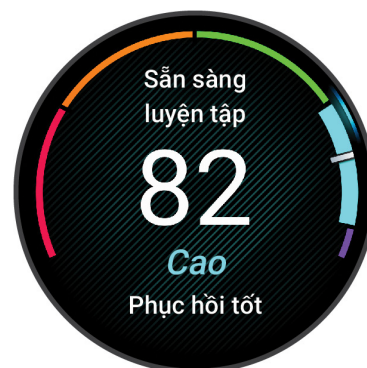
- 1 Khi bạn muốn tạm dừng trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
 - Từ dữ liệu tổng quan trạng thái luyện tập, giữ , và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- 2 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 3 Khi bạn muốn tiếp tục trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
 - Từ dữ liệu tổng quan trạng thái luyện tập, giữ , và chọn **Tùy chọn > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- 4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.

Khả năng sẵn sàng tập luyện

Mức độ sẵn sàng luyện tập của bạn là một điểm số và một thông điệp ngắn giúp bạn xác định mức độ sẵn sàng luyện tập mỗi ngày. Điểm số liên tục được tính toán và cập nhật trong ngày bằng cách sử dụng các yếu tố sau:

- Điểm số giấc ngủ (Đêm qua)
- Thời gian phục hồi
- Tình trạng biến đổi của nhịp tim
- Tải cường độ luyện tập
- Lịch sử giấc ngủ (3 đêm trước)
- Lịch sử mức độ căng thẳng (3 ngày qua)

Vùng màu	Điểm số	Mô tả
 Tím	95 - 100	Xuất sắc Tốt nhất có thể
 Xanh dương	75 - 94	Cao Sẵn sàng cho mọi thử thách
 Xanh lá	50 đến 74	Trung bình Sẵn sàng tiến lên
 Cam	25 đến 49	Thấp Hãy chậm lại
 Đỏ	1 đến 24	Kém Hãy để cơ thể được phục hồi



Để xem điểm số khả năng sẵn sàng luyện tập trong quá khứ, truy cập tài khoản Garmin Connect của bạn.

Lịch đua và Cuộc đua quan trọng

Bạn có thể thêm sự kiện cuộc đua đến lịch Garmin Connect, bạn có thể xem sự kiện trên đồng hồ bằng cách thêm tổng quan cuộc đua chính (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian mục tiêu của bạn hoặc thời gian kết thúc dự đoán (chỉ các sự kiện chạy bộ) và thông tin thời tiết.



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

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

Phụ thuộc vào dữ liệu hành trình khả dụng đối với sự kiện của bạn, bạn có thể xem dữ liệu độ cao, bản đồ hành trình, và thêm kế hoạch PacePro (*Luyện tập PacePro, trang 11*).

Luyện tập cho sự kiện đua

Đồng hồ có thể gợi ý các bài tập hàng ngày để giúp bạn luyện tập cho một sự kiện chạy đua hoặc đạp xe, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 31*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Cuộc đua & Sự kiện > Tìm sự kiện**.
- 3 Tìm kiếm sự kiện trong khu vực của mình.
Bạn cũng có thể chọn **Tạo sự kiện** để tạo sự kiện của riêng mình.
- 4 Select **Thêm vào lịch**.
- 5 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Trên đồng hồ của bạn, cuộn đến phần dữ liệu tổng quan đường đua chính để xem đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện đua quan trọng của bạn.
- 7 Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

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

Thêm vị trí thời tiết

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem nhanh thời tiết.
- 2 Nhấn .
- 3 Trên màn hình tổng quan đầu tiên, nhấn .
- 4 Chọn **Thêm vị trí** và tìm kiếm vị trí.
- 5 Nếu cần, lặp lại bước 3 và 4 để thêm nhiều vị trí.
- 6 Nhấn và chọn vị trí để hiển thị thời tiết cho vị trí

đó.

Sử dụng Cố vấn Jet Lag

Trước khi có thể sử dụng tính năng tổng quan cố vấn Jet Lag, bạn phải lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect (*Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect, trang 37*).

Bạn có thể sử dụng tính năng tổng quan cố vấn Jet Lag trong khi di chuyển để xem đồng hồ sinh học của bạn so với giờ địa phương và để nhận được hướng dẫn về cách giảm tác động của hiện tượng lệch múi giờ.

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

Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect

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

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt và lưu báo thức lần đầu tiên, nhập thời gian báo thức.
 - Để đặt và lưu báo thức bổ sung, chọn **Thêm báo thức**, và nhập thời gian báo thức.

Chỉnh sửa báo thức

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức**.
- 3 Chọn báo thức.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
 - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo

thức.

- Để đặt báo thức lặp lại thường xuyên, chọn **Lặp lại** và chọn thời điểm báo thức lặp lại.
- Để chọn kiểu báo thức, chọn **Âm thanh và Rung**.
- Chọn **Nhấn** để chọn mô tả cho báo thức.
- Để xóa báo thức, chọn **Xóa**.

Bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Nếu bạn chưa bao giờ lưu một bộ hẹn giờ, nhập thời gian sử dụng màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút  hoặc .
- 4 Nếu trước đó bạn đã lưu bộ hẹn giờ, hãy chọn một tùy chọn:
 - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
 - Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược mới, chọn **Chỉnh sửa > Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
 - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu, chọn bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu.
- 5 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 6 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để dừng bộ hẹn giờ.
 - Chọn  để khởi động lại bộ hẹn giờ.
 - Chọn  > **Lưu hẹn giờ** để lưu bộ hẹn giờ.
 - Chọn  > **TĐ khởi động lại** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
 - Để tùy chỉnh thông báo hẹn giờ, chọn  > **Âm thanh & Rung**.

Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ > Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn bộ hẹn giờ.
- 4 Chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn  để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động .



Tổng thời gian của bộ hẹn giờ  tiếp tục chạy.

- 5 Nhấn  để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, nhấn .
 - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, nhấn  và chọn **Lưu hoạt động**.
 - Để thiết lập lại bộ hẹn giờ và thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn  và chọn **Hoàn tất**.
 - Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, nhấn , và chọn **Xem lại**.

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

 - Để quay lại mặt đồng hồ mà không cần đặt lại bộ hẹn giờ, nhấn , và chọn **Đi tới mặt đồng hồ**.
 - Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, nhấn , và chọn **Phím LAP**.

Thêm múi giờ thay thế

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- MẸO:** Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).
- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế > Thêm múi giờ**.
- 3 Nhấn  hoặc  để làm nổi bật một khu vực, và nhấn  để chọn.
- 4 Chọn múi giờ.

Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- MẸO:** Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).
- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Nhấn .

5 Chọn một tùy chọn:

- Để cài đặt múi giờ hiển thị trên danh sách xem nhanh, chọn **Đặt làm yêu thích**.
- Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Đổi tên**.
- Để nhập tên viết tắt tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Viết tắt**.
- Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
- Để xóa múi giờ, chọn **Xóa**.

Thêm một sự kiện đếm ngược

1 Chọn một tùy chọn:

- Từ mặt đồng hồ, giữ .
- Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- Giữ .

MẸO: Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).

2 Chọn **Đồng hồ** > **Đếm ngược** > **Thêm**.

3 Nhập một tên.

4 Chọn năm, tháng và ngày.

5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Cả ngày**.
- Chọn **Thời gian cụ thể**, và nhập thời gian.

6 Chọn một biểu tượng.

Chỉnh sửa một sự kiện đếm ngược

1 Chọn một tùy chọn:

- Từ mặt đồng hồ, giữ .
- Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- Giữ .

MẸO: Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).

2 Chọn **Đồng hồ** > **Đếm ngược**.

3 Chọn một sự kiện đếm ngược

4 Nhấn , và chọn **Đặt yêu thích** để hiển thị sự kiện đếm ngược trong danh sách tổng quan (tùy chọn).

5 Nhấn , và chọn **Chỉnh sửa đếm ngược**.

6 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh:

- Để đổi tên sự kiện, chọn **Tên**.
- Để thay đổi ngày, chọn **Ngày**.
- Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian.
- Để thay đổi loại sự kiện, chọn **Loại**.
- Để thêm tên viết tắt cho sự kiện, chọn **Tên viết tắt**.
- Để thêm địa điểm sự kiện, chọn **Địa điểm**.
- Để thêm lời nhắc sự kiện, chọn **Lời nhắc**.
- Để lặp lại sự kiện hàng năm, chọn **Lặp lại hàng năm**.
- Để xóa sự kiện, chọn **Xóa đếm ngược**.

Lịch sử

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

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

Sử dụng lịch sử

Lịch sử chứa dữ liệu hoạt động đã lưu, bản ghi và tổng dữ liệu.

Đồng hồ có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Lịch sử**.

Biểu đồ thanh về các hoạt động gần đây của bạn sẽ xuất hiện.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi khoảng thời gian cho biểu đồ thanh, nhấn  và chọn **Tùy chọn biểu đồ**.
- Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, nhấn , và chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 39*).
- Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, nhấn , và chọn **Tổng** (*Xem tổng dữ liệu, trang 40*).
- Để xem lịch sử hoạt động, nhấn  và chọn một hoạt động.

Lịch sử luyện tập nhiều môn thể thao

Thiết bị lưu trữ tóm tắt chung về hoạt động gồm nhiều môn thể thao, bao gồm tổng quãng đường, thời gian, lượng calo và dữ liệu phụ kiện tùy chọn. Thiết bị cũng phân chia dữ liệu hoạt động cho mỗi phần và sự chuyển tiếp môn thể thao để bạn có thể so sánh hoạt động luyện tập tương tự và theo dõi bạn đã di chuyển nhanh thế nào thông qua sự chuyển tiếp. Lịch sử chuyển tiếp bao gồm quãng đường, thời gian, tốc độ trung bình và lượng calo.

Thành tích cá nhân

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

LƯU Ý: Đối với đạp xe, thành tích cá nhân cũng bao gồm độ dốc cao nhất và lực cao nhất (cần dụng cụ đo lực).

Xem thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Nhấn , và chọn **Thành tích**.

4 Chọn môn thể thao.

- 5 Chọn thành tích.
- 6 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

Xóa thành tích cá nhân

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

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

Xem tổng dữ liệu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Nhấn , và chọn **Tổng**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

Cài đặt Thông báo và Cảnh báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo**.

Thông báo thông minh: Tùy chỉnh thông báo thông minh xuất hiện trên đồng hồ của bạn (**Bật thông báo điện thoại**, trang 46).

Sức khỏe Thể chất & Tinh thần: Tùy chỉnh các cảnh báo về sức khỏe và thể chất xuất hiện trên đồng hồ của bạn (**Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần**, trang 40).

Cài đặt báo cáo: Bật báo cáo và tùy chỉnh dữ liệu và chủ đề báo cáo. Bạn có thể chọn Báo cáo buổi sáng để tạo và chỉnh sửa tin nhắn hàng ngày trong báo cáo buổi sáng (**Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng**, trang 41). Bạn có thể chọn Báo cáo buổi tối để đặt

lịch cho báo cáo buổi tối (**Tùy chỉnh Bản tin buổi tối**, trang 41). Bạn có thể chọn Chọn chủ đề để tùy chỉnh chủ đề nền cho báo cáo của mình.

Cảnh báo hệ thống: Đặt thời gian (**Cài đặt Cảnh báo thời gian**, trang 41), khi áp kế (**Cài đặt cảnh báo bão**, trang 41) hoặc cảnh báo kết nối điện thoại (**Bật cảnh báo kết nối điện thoại**, trang 41).

Trung tâm thông báo: Bật trung tâm thông báo để Xem thông báo mới (**Xem thông báo**, trang 46).

Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Sức khỏe Thể chất & Tinh thần**.

Tóm tắt hàng ngày: Bản tóm tắt Năng lượng cơ thể hàng ngày xuất hiện vài giờ trước khi bắt đầu khoảng thời gian ngủ của bạn. Bản tóm tắt hàng ngày cung cấp thông tin chi tiết về mức độ căng thẳng hàng ngày và lịch sử hoạt động của bạn ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn (**Năng lượng cơ thể**, trang 30).

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

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

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Thông báo cho bạn khi nhịp tim vượt quá hoặc rơi xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (**Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường**, trang 40).

Cố vấn Jet Lag: Cung cấp lời khuyên về triệu chứng jet lag cho một chuyến đi, chẳng hạn như các khuyến nghị về giấc ngủ và tập thể dục (**Sử dụng Cố vấn Jet Lag**, trang 37).

Cảnh báo di chuyển: Nhắc nhở bạn liên tục di chuyển.

Báo động mục tiêu: Báo động khi bạn đạt mục tiêu số bước hàng ngày, mục tiêu số tầng phải leo hàng ngày và mục tiêu số phút vận động tích cực hàng tuần.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠ CHÚ Ý

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

Dữ liệu buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy thông thường của bạn. Cuộn để xem báo cáo, bao gồm thời tiết, giấc ngủ, trạng thái thay đổi nhịp tim qua đêm, v.v. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 41*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Cài đặt báo cáo > Dữ liệu buổi sáng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật hoặc tắt báo cáo buổi sáng, chọn **Hiển thị báo cáo**.
 - Để tùy chỉnh thứ tự và loại dữ liệu xuất hiện trong dữ liệu buổi sáng của bạn, chọn **Chỉnh sửa báo cáo**.
 - Để viết và thêm tin nhắn tùy chỉnh vào dữ liệu buổi sáng của bạn, chọn **Tùy chỉnh tin nhắn hàng ngày > Chỉnh sửa tin nhắn**.

Dữ liệu buổi tối

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi tối trước giờ đi ngủ của bạn. Cuộn để xem báo cáo, bao gồm các bước hàng ngày của bạn, chi tiết về Năng lượng cơ thể, đề xuất của huấn luyện viên về giấc ngủ, các sự kiện trên lịch, v.v. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi tối, trang 41*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi tối

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Cài đặt báo cáo > Dữ liệu buổi tối**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - chọn **Hiển thị báo cáo** để bật hoặc tắt báo cáo buổi tối.
 - Chọn **Chỉnh sửa báo cáo** để tùy chỉnh thứ tự và loại dữ liệu xuất hiện trong dữ liệu buổi sáng của bạn.
 - Chọn **Đặt lịch báo** để đặt thời gian cảnh báo cho báo cáo buổi tối.

Cài đặt Cảnh báo thời gian

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Thời gian**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt cảnh báo trong một khoảng thời gian nhất định trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
 - Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
 - Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Cài đặt cảnh báo bão

CẢNH BÁO

Cảnh báo này là một tính năng thông tin và không nhằm mục đích trở thành nguồn chính để theo dõi những thay đổi về thời tiết. Bạn có trách nhiệm xem xét các báo cáo và điều kiện thời tiết, luôn chú ý đến môi trường xung quanh và đưa ra phán đoán an toàn, đặc biệt là trong thời điểm thời tiết khắc nghiệt. Việc không chú ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Khí áp kế > Báo động bão**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt cảnh báo.
 - Chọn **Tốc độ** để cập nhật tốc độ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Bật cảnh báo kết nối điện thoại

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Điện thoại**.

Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Âm thanh & Rung**. Bạn cũng có thể tùy chỉnh những cài đặt này cho các tình huống khác nhau, chẳng hạn như khi ngủ và hoạt động (*Chế độ tập trung, trang 51*).

Âm lượng: Tắt tất cả âm thanh hoặc điều chỉnh âm lượng loa.

Chuông báo: Phát ra âm thanh cảnh báo.

Âm nút: Phát âm báo khi bạn nhấn nút.

Rung: Đặt chế độ rung cho đồng hồ khi cảnh báo và nhấn nút.

Cài đặt Màn hình và Độ sáng

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Màn hình & Độ sáng**. Bạn cũng có thể tùy chỉnh những cài đặt này cho các tình huống khác nhau, chẳng hạn như khi ngủ và hoạt động (*Chế độ tập trung, trang 51*).

Độ sáng: Thiết lập mức độ sáng của màn hình.

Luôn bật màn hình: Đặt để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và chỉ tắt đèn màn hình và hình nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 65*).

Kích cỡ văn bản: Điều chỉnh kích thước của văn bản trên màn hình.

Chuyển đồ: Chuyển màn hình sang sắc đỏ, xanh lá hoặc cam để bạn có thể sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu và giúp duy trì tầm nhìn ban đêm của bạn.

Chuyển động: Bật màn hình khi bạn giro và xoay cánh tay để nhìn vào cổ tay.

Thời gian chờ: Cài đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.

Cảm ứng: Bật màn hình cảm ứng. Bạn có thể chọn Chỉ bán đồ để chỉ bật màn hình cảm ứng trên màn hình bán đồ.

Khóa cảm ứng: Khóa màn hình cảm ứng sau khi màn hình tắt. Khi cài đặt này được bật, bạn có thể vuốt xuống để mở khóa màn hình cảm ứng.

Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn kết nối với điện thoại tương thích của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 45*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 47*).

Cảm biến & Phụ kiện

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

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến không dây sử dụng ANT+ hoặc công nghệ Bluetooth (*Kết nối cảm biến không dây, trang 43*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một cảm biến, chúng đã được kết nối.

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

Loại cảm biến	Mô tả
Bộ cảm biến gây	Bạn có thể sử dụng cảm biến gây chơi golf Approach để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gây.
eBike	Bạn có thể sử dụng đồng hồ với eBike và xem dữ liệu xe đạp của bạn, như thông tin về Pin và phạm vi trong suốt hành trình đạp.
Màn hình mở rộng	Bạn có thể sử dụng chế độ Hiển thị mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ đồng hồ Forerunner của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe đạp hoặc ba môn phối hợp.
Thiết bị đo nhịp tim rời	Bạn có thể sử dụng cảm biến bên ngoài, chẳng hạn như cảm biến nhịp tim HRM 200, HRM 600, HRM-Pro hoặc HRM-Fit, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn. Một số cảm biến nhịp tim cũng có thể lưu trữ dữ liệu hoặc cung cấp thông tin về trạng thái chạy bộ nâng cao (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 43</i>) (<i>Lực chạy, trang 44</i>).
Thiết bị gắn vào giày	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ Forerunner của mình (<i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 59</i>).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống. Với đèn pha của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 45</i>).
Công suất	Bạn có thể sử dụng bàn đạp sử dụng thiết bị đo công suất Rally và Vector để xem dữ liệu lực trên đồng hồ. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (<i>Thiết lập vùng lực, trang 61</i>), hoặc sử dụng cảnh báo phạm vi để được thông báo khi bạn đạt đến vùng lực cụ thể (<i>Thiết lập cảnh báo, trang 24</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 hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 45</i>).

Loại cảm biến	Mô tả
RD Pod	Bạn có thể sử dụng Running Dynamics Pod để ghi lại dữ liệu trạng thái chạy bộ và xem dữ liệu trên đồng hồ của bạn (Trạng thái chạy bộ, trang 43)
Máy luyện tập thông minh	Bạn có thể sử dụng đồng hồ 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 (Sử dụng máy luyện tập trong nhà, trang 12).
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 (Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 79).
Tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.

Kết nối cảm biến không dây

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến. Sau khi được kết nối, đồng hồ sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến đang hoạt động và nằm trong phạm vi. Để biết thêm thông tin về các loại kết nối, truy cập Garmin.com/hrm_connection_types.

- Đeo cảm biến nhịp tim, lắp cảm biến hoặc nhấn nút để khởi động cảm biến.

LƯU Ý: Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến không dây để biết thêm thông tin kết nối.

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

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

- Từ mặt đồng hồ, giữ .

- Chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.

- Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến của bạn.

Sau khi bộ cảm biến được kết nối với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ Đang tìm kiếm thành Đã kết nối. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21](#)).

Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy

Phụ kiện sê-ri HRM 600, HRM-Pro tính tốc độ và quãng đường chạy của bạn dựa trên hồ sơ người dùng của

bạn và chuyển động cảm biến đo được trên mỗi sải chân. Máy đo nhịp tim cung cấp thông tin về tốc độ và quãng đường chạy khi không có GPS, chẳng hạn như khi chạy trên máy chạy bộ. Bạn có thể xem tốc độ và quãng đường chạy của mình trên đồng hồ Forerunner tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+ hoặc công nghệ Bluetooth bảo mật. Bạn cũng có thể xem trên các ứng dụng tập luyện tương thích của bên thứ ba khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

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

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

LƯU Ý: Hiệu chỉnh tự động không hoạt động đối với các cấu hình các hoạt động chạy trong nhà, đường mòn, hoặc đường trường ([Hướng dẫn ghi lại Khoảng cách & Nhịp độ chạy, trang 43](#)).

Hiệu chuẩn thủ công: Bạn có thể chọn **Hiệu chỉnh & Lưu** sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện nhịp tim được kết nối ([Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 10](#)).

Hướng dẫn ghi lại Khoảng cách & Nhịp độ chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Forerunner của bạn ([Cập nhật sản phẩm, trang 67](#)).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy vào cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn tất chạy trên máy với hiệu chỉnh thủ công ([Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 10](#)).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

LƯU Ý: Bạn có thể thử tắt **Tự động hiệu chỉnh**, sau đó hiệu chỉnh lại theo cách thủ công ([Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 10](#)).

Trạng thái chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ Forerunner của bạn có cảm biến gia tốc để tính toán năm số liệu trạng thái chạy bộ. Để xem tất cả số liệu trạng thái chạy bộ, bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro hoặc các phụ kiện tính số liệu chạy bộ khác có khả năng tính chuyển động cơ

thể. Để biết thêm thông tin, vui lòng vào trang [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

Chỉ số	Loại cảm biến	Mô tả
Guồng chân	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiện thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).
Chiều dài sải chân	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Dữ liệu được tính theo đơn vị mét.
Dao động dọc	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiện thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Tỷ lệ dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc với chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiện thị theo phần trăm. Số phần trăm càng nhỏ thể hiện kiểu chạy càng hiệu quả.
Thời gian tiếp đất	Đồng hồ hoặc phụ kiện tương thích	Thời gian tiếp đất là lượng thời gian trong mỗi bước mà bạn dừng trên mặt đất trong khi chạy. Chỉ số được đo bằng mili giây. LƯU Ý: Chỉ số thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng trong khi đi bộ.
Cân bằng thời gian tiếp đất	Chỉ phụ kiện tương thích	Cân bằng thời gian tiếp đất hiện thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Dữ liệu hiện thị dưới dạng phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.

Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ

Chủ đề này cung cấp các mẹo sử dụng phụ kiện tính số liệu chạy bộ tương thích. Nếu phụ kiện không được kết nối với đồng hồ, đồng hồ sẽ tự động chuyển sang số liệu chạy bộ trên cổ tay.

- Đảm bảo rằng bạn có phụ kiện trạng thái chạy bộ như phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro.
- Kết nối lại phụ kiện hỗ trợ trạng thái chạy bộ với đồng hồ theo hướng dẫn.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện HRM 600, hãy kết nối phụ kiện với đồng hồ của bạn bằng công nghệ Bluetooth bảo mật thay vì kết nối mở.
- Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến. Sau khi được kết nối, đồng hồ sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến đang hoạt động và nằm trong phạm vi. Để biết thêm thông tin về các loại kết nối, truy cập [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện dòng HRM-Fit hoặc HRM-Pro, hãy kết nối phụ kiện với đồng hồ của bạn bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ Bluetooth.
- Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn mang phụ kiện đúng cách.
LƯU Ý: Một số số liệu không xuất hiện khi đi bộ (*Trạng thái chạy bộ, trang 43*).

Lực chạy

Công suất chạy của Garmin được tính toán bằng cách sử dụng trạng thái chạy bộ đo được, khối lượng người dùng, dữ liệu môi trường và dữ liệu cảm biến khác. Phép đo công suất ước tính lượng công suất mà người chạy bộ tác dụng lên mặt đường và nó được hiển thị bằng watt. Sử dụng sức chạy làm thước đo nỗ lực có

thể phù hợp với một số người chạy hơn là sử dụng tốc độ hoặc nhịp tim. Công suất chạy có thể phản hồi nhanh hơn nhịp tim để cho biết mức độ nỗ lực và nó có thể tính trong các hoạt động chạy lên dốc, xuống dốc và trong điều kiện có gió, điều mà phép đo nhịp độ không làm được. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

Năng suất chạy bộ có thể được tính toán sử dụng số liệu chạy bộ tương tích từ phụ kiện hoặc cảm biến trên đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu công suất chạy bộ để xem năng lượng tiêu hao và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của mình (*Trường dữ liệu, trang 70*). Bạn có thể thiết lập cảnh báo lực để được thông báo khi bạn đến vùng công suất cụ thể (*Cảnh báo hoạt động, trang 24*).

Lực chạy sử dụng các giá trị mặc định dựa trên giới tính, cân nặng và khả năng trung bình và có thể không phù hợp với khả năng cá nhân của bạn. Bạn có thể điều chỉnh các vùng của mình trên đồng hồ theo cách thủ công hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập vùng lực, trang 61*).

Cài đặt Năng suất chạy bộ

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động**, chọn hoạt động đang chạy, nhấn , chọn cài đặt hoạt động và chọn **Năng suất chạy bộ**.

Trạng thái: Bật hoặc tắt dữ liệu năng lượng Chạy được ghi lại trên thiết bị Garmin. Bạn có thể sử dụng thiết lập này nếu bạn thích sử dụng dữ liệu năng lượng chạy của bên thứ ba hơn.

Nguồn: Cho phép bạn chọn thiết bị nào để sử dụng lưu trữ dữ liệu năng suất chạy bộ. Tùy chọn Chế độ thông minh tự động phát hiện và sử dụng số liệu chạy bộ trên phụ kiện, khi khả dụng. Đồng hồ sử dụng dữ liệu năng suất chạy bộ trên cổ tay khi phụ kiện không được kết nối.

Tính dữ liệu gió: Bật hoặc tắt sử dụng dữ liệu gió khi

tính toán năng suất chạy bộ của bạn. Dữ liệu gió là sự kết hợp của tốc độ, hướng và dữ liệu phong vũ biểu từ đồng hồ của bạn và dữ liệu gió khả dụng từ điện thoại của bạn.

Nhịp tim ở ngực khi bơi

Các phụ kiện đo nhịp tim HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim và HRM-Tri ghi lại và lưu trữ dữ liệu nhịp tim khi bạn đang bơi. Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn, bạn có thể thêm trường dữ liệu nhịp tim (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

LƯU Ý: Dữ liệu nhịp tim ở ngực không hiển thị trên các đồng hồ tương thích khi cảm biến nhịp tim ở dưới nước.

Bạn phải bắt đầu một hoạt động đã hẹn giờ trên đồng hồ đã được kết nối để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ sau đó. Trong thời gian nghỉ ngơi khi không ở dưới nước, phụ kiện nhịp tim gửi dữ liệu nhịp tim của bạn tới đồng hồ. Đồng hồ sẽ tự động tải xuống dữ liệu nhịp tim đã lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi đã hẹn giờ. Phụ kiện cảm biến nhịp tim phải ở ngoài phạm vi nước, đang hoạt động và nằm trong phạm vi của đồng hồ (3 m) khi tải dữ liệu. Dữ liệu nhịp tim có thể xem lại được trong lịch sử đồng hồ và trên tài khoản Garmin Connect.

Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, đồng hồ của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia

LƯU Ý

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

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 43*).

1 Chọn một tùy chọn:

- Thêm tính năng **Điều khiển camera** vào đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).
- Thêm công cụ **Điều khiển camera** vào đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*).

2 Từ tính năng **Điều khiển camera** hoặc tổng quan, chọn một tùy chọn:

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

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng

hồ Forerunner của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 45*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect, ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 48*).
- Dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 57*).
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Bật thông báo điện thoại, trang 46*).

Kết nối điện thoại

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

1 Chọn một tùy chọn:

- Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn  khi bạn được nhắc nhở kết nối với điện thoại của bạn.
- Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối, từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Thiết lập đồng hồ > Kết nối > Kết nối điện thoại**.
- Nếu bạn muốn kết nối một điện thoại mới, từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

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

Gọi điện từ đồng hồ

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ của bạn được kết nối với điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth.

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn **Điện thoại**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để nhập số điện thoại từ bàn phím quay số, chọn , nhập số và chọn .
- Để gọi điện từ danh bạ của bạn, chọn , chọn tên liên lạc và chọn một số điện thoại (*Bổ sung danh bạ, trang 57*).
- Để xem các cuộc gọi đã thực hiện hoặc đã nhận gần đây trên đồng hồ, hãy vuốt lên.

LƯU Ý: Đồng hồ không đồng bộ với danh sách cuộc gọi gần đây trên điện thoại của bạn.

MẸO: Bạn có thể chọn  để gác máy trước khi cuộc gọi kết nối.

Sử dụng Trợ lý Điện thoại

Để sử dụng tính năng Hỗ trợ giọng nói, đồng hồ của bạn phải được kết nối với điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth (*Kết nối điện thoại, trang 45*). Truy cập Garmin.com/voicefunctionality để

biết thông tin về điện thoại tương thích.

Bạn có thể kết nối với tính năng Hỗ trợ giọng nói của điện thoại bằng loa và micrô tích hợp trong đồng hồ của bạn. Để biết thêm thông tin về cách thiết lập tính năng hỗ trợ giọng nói, truy cập [Garmin.com/voicefunctionality/tips](https://www.garmin.com/voicefunctionality/tips).

1 Chọn một tùy chọn:

- Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- Giữ .

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).

2 Chọn Trợ lý điện thoại.

Khi kết nối với tính năng Hỗ trợ giọng nói của điện thoại,  xuất hiện.

3 Nói một câu lệnh, chẳng hạn như **Gọi cho mẹ hoặc **Gửi tin nhắn văn bản**.**

LƯU Ý: Sử dụng tính năng Hỗ trợ điện thoại chỉ có thể nghe.

Bật thông báo điện thoại

Bạn có thể tùy chỉnh cách thông báo từ điện thoại được kết nối phát ra và xuất hiện trên đồng hồ trong quá trình sử dụng bình thường.

LƯU Ý: Bạn có thể định cấu hình thông báo trong khi ngủ hoặc hoạt động trong cài đặt Chế độ tập trung (*Chế độ tập trung, trang 51*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Điện thoại > Thông báo.**

3 Chọn một tùy chọn:

- Để bật thông báo điện thoại, chọn **Trạng thái > Bật**.
- Để bật thông báo cuộc gọi trên điện thoại, chọn **Cuộc gọi** và chọn tùy chọn trạng thái, âm thanh và rung.
- Để bật thông báo tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn** và chọn tùy chọn trạng thái, âm thanh và rung.
- Để bật thông báo ứng dụng trên điện thoại, chọn **Ứng dụng** và chọn tùy chọn trạng thái, âm thanh và rung.
- Để ẩn chi tiết thông báo cho đến khi bạn thực hiện một hành động khác, chọn **Quyền riêng tư** và chọn một tùy chọn.
- Để thay đổi thời gian đồng hồ hiển thị thông báo, chọn **Thời gian chờ**.
- Để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn từ đồng hồ, chọn **Chữ ký**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng trên các điện thoại dùng hệ điều hành Android™ tương thích.

Xem thông báo

Bạn có thể Xem thông báo của điện thoại trên đồng hồ của mình từ một số vị trí menu.

1 Chọn một tùy chọn:

- Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trung tâm thông báo.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để xem công cụ tổng quan về thông báo.
MẸO: Từ dữ liệu tổng quan, vuốt sang trái để bỏ qua thông báo.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn  và chọn **Thông báo** để xem ứng dụng thông báo.
- Giữ  và chọn **Thông báo** để xem điều khiển thông báo.

2 Chọn một thông báo.

3 Nhấn để có thêm tùy chọn.

4 Cuộn lên đầu thông báo và chọn **Xóa tất cả để xóa tất cả thông báo.**

Nhận cuộc gọi đến

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

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

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

Trả lời tin nhắn văn bản

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

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn  để xem trung tâm thông báo.**
- 2 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.**
- 3 Nhấn .**
- 4 Chọn **Trả lời**.**
- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.**

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

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS®, và chọn thông báo để hiển thị trên điện thoại và đồng hồ của bạn.

LƯU Ý: Tất cả thông báo bạn bật trên iPhone

cũng sẽ hiển thị trên đồng hồ.

- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **... > Cài đặt > Thông báo > Thông báo ứng dụng**, và chọn thông báo mà bạn muốn hiển thị trên đồng hồ.

Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).

- 1 Giữ  để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Forerunner.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

Bật và Tắt cảnh báo Tim điện thoại của tôi

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Điện thoại > Cảnh báo Tim điện thoại của tôi**.

Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS

Đồng hồ Forerunner của bạn tự động lưu trữ vị trí GPS khi điện thoại được kết nối của bạn bị ngắt kết nối trong khi hoạt động GPS. Bạn có thể sử dụng tính năng này để giúp xác định vị trí điện thoại bị thất lạc trong khi thực hiện một hoạt động.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem [Garmin.com/findmyphonewithgps](https://www.garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Bắt đầu hoạt động GPS.
- 2 Khi được nhắc điều hướng đến vị trí đã biết cuối cùng của thiết bị, chọn .
- 3 Điều hướng đến vị trí trên bản đồ.
- 4 Nhấn  để xem la bàn chỉ tới vị trí (tùy chọn).
- 5 Khi đồng hồ của bạn nằm trong phạm vi phủ sóng Bluetooth của điện thoại, cường độ tín hiệu Bluetooth sẽ xuất hiện trên màn hình.
Cường độ tín hiệu tăng lên khi bạn di chuyển tới gần điện thoại hơn.

Tính năng kết nối Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

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

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

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

Tải xuống bản đồ: Cho phép bạn cài đặt và tải bản đồ.

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 tài khoản Garmin Connect. Lần tới nếu thiết bị của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin sẽ được gửi đến đồng hồ.

Kết nối mạng Wi-Fi

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Wi-Fi > Mạng của tôi > Tìm mạng**.
Đồng hồ hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi gần đây.
- 3 Chọn một mạng.
- 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

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

Garmin Share

LƯU Ý

Bạn có trách nhiệm sử dụng cẩn trọng khi chia sẻ thông tin với người khác. Luôn đảm bảo rằng bạn nhận thức được và cảm thấy thoải mái với người mà bạn chia sẻ thông tin.

Tính năng Garmin Share cho phép bạn sử dụng công nghệ Bluetooth để chia sẻ không dây dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin tương thích khác. Với các thiết bị Garmin tương thích và hỗ trợ Garmin Share nằm trong phạm vi của nhau, bạn có thể chọn các vị trí, hành trình và bài tập đã lưu để truyền sang thiết bị khác thông qua kết nối trực tiếp, bảo mật giữa các thiết bị mà không cần điện thoại hoặc kết nối Wi-Fi.

Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share

Trước khi có thể sử dụng tính năng này, bạn phải bật công nghệ Bluetooth trên cả hai thiết bị tương thích và chúng phải cách nhau trong phạm vi 3 m (10 ft.). Khi được nhắc, bạn cũng phải đồng ý chia sẻ dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin khác bằng Garmin Share.

Đồng hồ Forerunner của bạn có thể gửi và nhận dữ liệu khi được kết nối với một thiết bị Garmin tương thích khác (*Nhận dữ liệu với Garmin Share, trang 48*). Bạn cũng có thể chuyển dữ liệu của mình giữa các thiết bị khác nhau. Ví dụ: bạn có thể chia sẻ hành trình yêu thích từ máy tính xe đạp Edge tới đồng hồ Garmin tương thích của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Garmin Share > Chia sẻ**.
- 3 Chọn một loại, và chọn một mục.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chia sẻ**.
 - Chọn **Thêm > Chia sẻ** để chọn nhiều mục cần

chia sẻ.

- 5 Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích.
- 6 Chọn một thiết bị.
- 7 Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn ✓.
- 8 Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.
- 9 Chọn **Chia sẻ lại** để chia sẻ các mục tương tự với người dùng khác (tùy chọn).
- 10 Chọn **Hoàn tất**.

Nhận dữ liệu với Garmin Share

Trước khi có thể sử dụng tính năng này, bạn phải bật công nghệ Bluetooth trên cả hai thiết bị tương thích và chúng phải cách nhau trong phạm vi 3 m (10 ft.). Khi được nhắc, bạn cũng phải đồng ý chia sẻ dữ liệu của mình với các thiết bị Garmin khác bằng Garmin Share.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Garmin Share**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích trong phạm vi.
- 4 Chọn ✓.
- 5 Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn ✓.
- 6 Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.
- 7 Chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập Garmin Share

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Kết nối > Garmin Share**.

Trạng thái: Cho phép đồng hồ gửi và nhận các mục thông qua Garmin Share.

Quản lý thiết bị: Xóa tất cả các thiết bị mà đồng hồ đã chia sẻ các mục trước đó.

Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

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

Garmin Connect

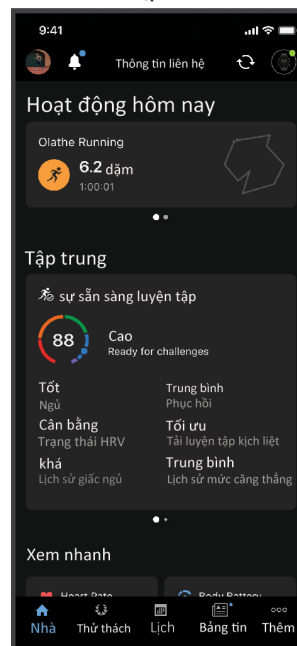
Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác. Để đăng ký một tài khoản miễn phí, bạn có thể tải xuống ứng dụng từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của mình (Garmin.com/connectapp) hoặc truy cập connect.Garmin.com.

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

Phân tích dữ liệu: 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.

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

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

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

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

Gói đăng ký Garmin Connect+

Bạn có thể nâng cao dữ liệu, kết nối và chương trình luyện tập có sẵn trên tài khoản Garmin Connect của mình bằng cách đăng ký Garmin Connect+. Để đăng ký, bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Connect từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại hoặc truy cập connect.Garmin.com.

Trí tuệ chủ động (AI): Nhận thông tin chi tiết từ AI về dữ liệu và hoạt động của bạn.

LiveTrack+: Gửi tin nhắn văn bản LiveTrack, nhận cấu hình được cá nhân hóa và xem các phiên LiveTrack trước đó.

Theo dõi hoạt động trong nhà: Xem dữ liệu hoạt động trong nhà và bài tập của bạn theo thời gian thực, cho phép bạn điều chỉnh hiệu suất của mình trong suốt hoạt động.

Hướng dẫn luyện tập: Nhận thêm sự hỗ trợ và hướng

dẫn của chuyên gia cho các kế hoạch luyện tập chọn lọc của Garmin Coach.

Bảng hiệu suất: Xem dữ liệu luyện tập của bạn theo cách của bạn với các biểu đồ và đồ thị tùy chỉnh.

Tính năng xã hội: Có quyền truy cập vào huy hiệu độc quyền, thử thách huy hiệu và nhân đôi điểm cho thử thách. Bạn có thể cập nhật hình đại diện hồ sơ của mình bằng các khung có thể tùy chỉnh.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 45*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.
- 2 Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.
Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản **Garmin Connect**.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 45*).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 49*).

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

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 các mục đích luyện tập.

Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **••• > Cài đặt**.

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

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

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

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ Forerunner của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép đồng hồ của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể chất của bạn.

Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị Edge và xem chi tiết hoạt động và thời gian phục hồi

trên đồng hồ Forerunner của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Forerunner và các thiết bị Garmin khác với tài khoản Garmin Connect của bạn.

MẸO: Bạn có thể cài đặt thiết bị luyện tập chính và thiết bị đeo chính trong ứng dụng Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 49*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên đồng hồ Forerunner.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 58*). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

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

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

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).

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

Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

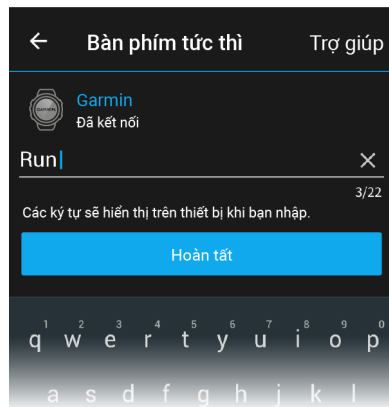
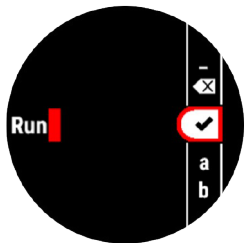
Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị MARQ của bạn.

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

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



Tính năng Connect IQ

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

Mặt đồng hồ: Tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

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

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

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

Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại của bạn (**Kết nối điện thoại**, trang 45).

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

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

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

Garmin Explore

Trang web và ứng dụng Garmin Explore cho phép bạn tạo hành trình, các tọa độ điểm, và bộ sưu tập, kế

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

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Explore từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (Garmin.com/exploreapp), hoặc có thể truy cập explore.Garmin.com.

Ứng dụng Garmin Messenger

⚠ CẢNH BÁO

Các tính năng inReach của Ứng dụng Garmin Messenger, bao gồm SOS, theo dõi và inReach Weather, sẽ không khả dụng nếu không có thiết bị liên lạc vệ tinh inReach được kết nối và gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động. Hãy luôn kiểm tra ứng dụng ở ngoài trời trước khi sử dụng trong chuyến đi.

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của Ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Ứng dụng hoạt động trên cả internet (sử dụng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn) và mạng vệ tinh Iridium®. Nếu bạn đang sử dụng dữ liệu di động, điện thoại được kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Nếu đang ở trong khu vực không có vùng phủ sóng mạng, bạn phải có gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động cho thiết bị liên lạc vệ tinh inReach của mình để sử dụng mạng vệ tinh Iridium.

Bạn có thể sử dụng ứng dụng này để nhắn tin cho những người dùng Ứng dụng Garmin Messenger khác, bao gồm bạn bè và gia đình không có thiết bị Garmin. Bất kỳ ai cũng có thể tải xuống ứng dụng và kết nối điện thoại của mình, cho phép họ liên lạc với những người dùng ứng dụng khác qua internet (không cần đăng nhập). Người dùng ứng dụng cũng có thể tạo chuỗi tin nhắn nhóm bằng các số điện thoại SMS khác. Thành viên mới được thêm vào tin nhắn nhóm có thể tải xuống ứng dụng để xem những người khác đang nói gì.

Tin nhắn được gửi bằng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn sẽ không bị tính phí dữ liệu hoặc phí bổ sung đối với thuê bao vệ tinh của bạn. Tin nhắn nhận được có thể bị tính phí nếu gửi qua cả mạng vệ tinh Iridium và internet. Cước nhắn tin văn bản tiêu chuẩn được áp dụng cho gói dữ liệu di động của bạn.

Bạn có thể tải Ứng dụng Garmin Messenger từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (Garmin.com/messengerapp).

Sử dụng tính năng Messenger

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của Ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Để sử dụng tính năng Messenger, đồng hồ Forerunner của bạn phải được kết nối với Ứng dụng Garmin Messenger trên điện thoại tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Tính năng Messenger trên đồng hồ cho phép bạn xem, soạn và trả lời tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn  để xem nhanh **Messenger**.
MẸO: Tính năng Messenger khả dụng dưới dạng xem nhanh, ứng dụng hoặc menu điều khiển trên đồng hồ của bạn.
- 2 Chọn dữ liệu tổng quan.
- 3 Nếu đây là lần đầu tiên bạn sử dụng tính năng **Messenger**, quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.
- 4 Trên đồng hồ của bạn, hãy chọn một tùy chọn:
 - Để soạn tin nhắn mới, chọn **Tin nhắn mới**, chọn người nhận và chọn địa chỉ được xác định trước.
 - Để xem cuộc trò chuyện, cuộn xuống và chọn cuộc trò chuyện.
 - Để trả lời tin nhắn, hãy chọn một cuộc hội thoại, chọn **Trả lời**, rồi chọn một tin nhắn được xác định trước hoặc soạn tin nhắn của riêng bạn.

Chế độ tập trung

Chế độ tập trung điều chỉnh cài đặt và hành vi của đồng hồ cho các tình huống khác nhau, chẳng hạn như khi ngủ và hoạt động. Khi bạn thay đổi cài đặt khi chế độ tập trung được bật, cài đặt chỉ được cập nhật cho chế độ tập trung đó.

Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Chế độ tập trung > Ngủ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Lịch trình**, chọn một ngày và nhập giờ ngủ bình thường của bạn.
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để sử dụng mặt đồng hồ ngủ.
 - Chọn **Thông báo & Cảnh báo** để định cấu hình thông báo qua điện thoại, cảnh báo về sức khỏe và thể chất cũng như cảnh báo hệ thống (**Cài đặt Thông báo và Cảnh báo, trang 40**).
 - Chọn **Âm thanh & Rung** để định cấu hình âm báo thức và chế độ rung (**Thiết lập Âm thanh và**

Cảnh báo, trang 41).

- Chọn **Màn hình & Độ sáng** để định cấu hình cài đặt màn hình (**Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42**).

Tùy chỉnh Chế độ tập trung vào hoạt động

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Chế độ tập trung > Hoạt động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vệ tinh** để đặt hệ thống vệ tinh sẽ sử dụng cho mọi hoạt động.
MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt **Vệ tinh** cho từng hoạt động (**Thiết lập hoạt động, trang 22**).
 - Chọn **Cảnh báo bằng giọng nói** để bật cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động (**Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động, trang 24**).
 - Chọn **Thông báo & Cảnh báo** để định cấu hình thông báo qua điện thoại, cảnh báo về sức khỏe và thể chất cũng như cảnh báo hệ thống (**Cài đặt Thông báo và Cảnh báo, trang 40**).
 - Chọn **Màn hình & Độ sáng** để định cấu hình cài đặt màn hình (**Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42**).
 - Chọn **Âm thanh & Rung** để định cấu hình âm báo và chế độ rung (**Thiết lập Âm thanh và Cảnh báo, trang 41**).

Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Sức khỏe Thể chất & Tinh thần**.

Nhịp tim cổ tay: Tùy chỉnh cài đặt cảm biến nhịp tim ở cổ tay (**Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 52**).

Chế độ oxy trong máu: Cài đặt chế độ đo oxy trong máu (**Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 53**).

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

Nhịp tim Cổ tay

Đồng hồ của bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay và bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim của mình trên tổng quan nhịp tim (**Xem dữ liệu tổng quan, trang 29**).

Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của

bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

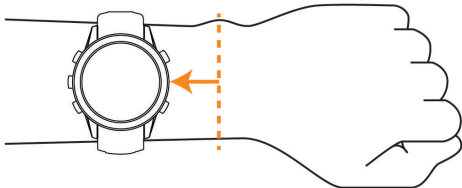
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

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

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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



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

- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 52](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 53](#) để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Chờ đến khi biểu tượng ❤ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

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

- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Sức khỏe & Thể chất > Nhịp tim ở cổ tay**.

Trạng thái: Bật cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay.

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

LƯU Ý: Tất cả theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay. Bạn có thể thực hiện đọc thủ công từ dữ liệu tổng quan của máy đo nồng độ oxy rung.

Chuyển đổi nguồn: Chọn nguồn dữ liệu nhịp tim tốt nhất khi đeo đồng hồ và máy đo nhịp tim bên ngoài. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [Garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

Truyền dữ liệu nhịp tim: Truyền dữ liệu nhịp tim của bạn đến thiết bị được kết nối ([Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 52](#)).

Truyền dữ liệu nhịp tim

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ và xem nó trên thiết bị được kết nối. Truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm thời lượng sử dụng pin.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hoạt động để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động ([Thiết lập hoạt động, trang 22](#)). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

1 Chọn một tùy chọn:

- Giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Sức khỏe & Thể chất & Tinh thần > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.

- Giữ  để mở trình đơn điều khiển, và chọn . **LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển ([Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28](#)).

2 Nhấn .

Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

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

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

4 Nhấn để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

Nồng độ oxy trong máu

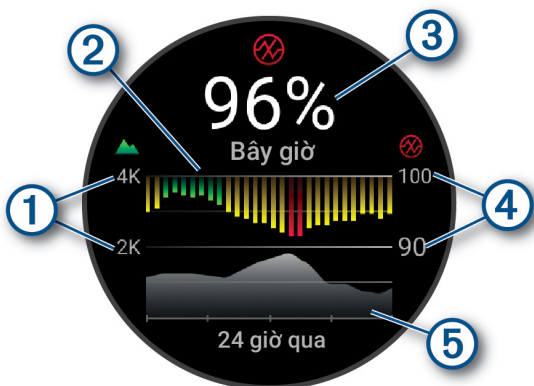
Đồng hồ có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn (SpO2). Khi độ cao tăng, lượng oxy trong máu có thể giảm.

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy bằng cách xem dữ liệu tổng quan đo nồng độ oxy trong máu ([Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 53](#)). Bạn cũng có thể bật chế độ đo cả ngày ([Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 53](#)). Khi xem tổng quan nồng độ oxy trong máu trong khi bạn vẫn đứng yên, đồng hồ của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Đồng thời thông tin về độ cao có thể giúp bạn hiểu những thay

đổi về lượng oxy trong máu có liên quan như thế nào khi độ cao thay đổi.

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

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính chính xác của nồng độ oxy trong máu, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

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

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

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn từ mặt đồng hồ để xem dữ liệu tổng quan đo oxy trong máu.
- 2 Nhấn để xem chi tiết dữ liệu tổng quan và bắt đầu đọc chỉ số đo oxy trong máu.
- 3 Duy trì trạng thái tĩnh trong tối đa 30 giây.

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

- 4 Nhấn để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

Thiết lập chế độ đo oxy trong máu

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Sức khỏe Thể chất & Tinh thần > Nồng độ Oxy trong máu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
LƯU Ý: Bật chế độ **Cả ngày** sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.
 - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.
LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.
 - Để tắt các phép đo tự động, chọn **Theo yêu cầu**.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

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

Mục tiêu tự động

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

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

Thời gian luyện tập theo cường độ

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

Đồng hồ theo dõi cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi

khi được cộng thêm.

Đặt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/7 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong ứng dụng Garmin Connect hoặc cài đặt đồng hồ (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*). Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và chỉ số của giấc ngủ. Huấn luyện viên giấc ngủ của bạn cung cấp các khuyến nghị về nhu cầu giấc ngủ dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*). Giấc ngủ ngắn được thêm vào thống kê giấc ngủ của bạn và cũng có thể ảnh hưởng đến sự phục hồi của bạn. Bạn có thể xem thống kê chi tiết về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect của mình.

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Điều khiển, trang 26*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 49*).
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.
Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ của đêm hôm trước trên đồng hồ Forerunner của mình (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*).

Biến đổi nhịp thở

⚠ CHÚ Ý

Thiết bị Forerunner không phải là thiết bị y tế và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán hoặc theo dõi bất kỳ tình trạng bệnh lý nào. Để biết thêm thông tin về độ chính xác nồng độ oxy trong máu, hãy truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Cảm biến nhịp tim quang học trên thiết bị Forerunner có tính năng đo nồng độ oxy trong máu có thể đo sự thay đổi nhịp thở qua đêm của bạn. Thông tin chi tiết về sự thay đổi nhịp thở được cung cấp để nâng cao nhận thức về môi trường ngủ và sức khỏe tổng thể của bạn.

Sự thay đổi nhịp thở thỉnh thoảng hoặc thường xuyên có thể là do các yếu tố lối sống cá nhân hoặc môi trường ngủ của bạn. Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn lo lắng về sự thay đổi nhịp thở của mình.

LƯU Ý: Bạn phải bật tính năng theo dõi giấc ngủ nồng độ oxy trong máu để phát hiện các sự thay đổi nhịp thở (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 53*).

Tổng quan điểm số giấc ngủ hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh Danh sách dữ liệu tổng quan, trang 29*).

Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các biến thiên nhịp thở của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.

Điều hướng

Bạn có thể dùng tính năng điều hướng GPS trên đồng hồ để lưu các vị trí, điều hướng đến các vị trí và tìm đường về nhà.

Lưu địa điểm

Lưu vị trí của bạn

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

1 Giữ .

2 Chọn **Lưu địa điểm**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 28*).

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem và Chỉnh sửa địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).

1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .

2 Chọn một hoạt động.

3 Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

4 Chọn địa điểm đã lưu.

5 Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect

LƯU Ý

Bạn có trách nhiệm sử dụng cẩn trọng khi chia sẻ thông tin vị trí với người khác. Luôn đảm bảo bạn biết và cảm thấy thoải mái với cá nhân mà bạn chia sẻ thông tin vị trí.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị

Garmin tương thích với hành trình của bạn được kết nối với điện thoại iPhone sử dụng công nghệ Bluetooth. Bạn có thể chia sẻ thông tin và dữ liệu vị trí từ Apple® Maps tới thiết bị Garmin tương thích của mình.

- 1 Từ bản đồ Apple, chọn một vị trí.
- 2 Chọn  > .
- 3 Nếu cần, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn thiết bị Garmin.

Một thông báo xuất hiện trong ứng dụng Garmin Connect cho biết vị trí hiện có sẵn trên thiết bị của bạn (**Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được chia sẻ, trang 55**).

Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được chia sẻ

Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để chia sẻ vị trí từ Apple Maps với đồng hồ của mình và điều hướng đến vị trí đó (**Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 54**).

- 1 Khi bạn nhận được thông báo vị trí trên đồng hồ, chọn .
- Đồng hồ của bạn hiển thị thông tin vị trí.
MẸO: Vị trí được lưu vào đồng hồ của bạn. Để xem vị trí sau, nhấn , và chọn **Dẫn đường > Địa điểm đã lưu**.
- 2 Chọn **Đi tới** và chọn một hoạt động.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tới đích.

Điều hướng đến Vị trí được chia sẻ trong khi hoạt động

Tính năng này được thiết kế cho các hoạt động sử dụng GPS. Nếu GPS bị tắt cho hoạt động của bạn, bạn có thể xem vị trí sau.

MẸO: Vị trí được lưu vào đồng hồ của bạn. Để xem vị trí sau, nhấn , và chọn **Dẫn đường > Địa điểm đã lưu**.

Bạn có thể nhận các vị trí được chia sẻ trên đồng hồ của mình và điều hướng đến các vị trí đó (**Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 54**).

- 1 Bắt đầu hoạt động GPS (**Bắt đầu hoạt động, trang 8**).
- Đồng hồ của bạn hiển thị thông báo cho biết tên của vị trí được chia sẻ.
- 2 Hãy chọn  để điều hướng đến vị trí được chia sẻ.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tới đích.

Điều hướng đến điểm đích

Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để điều hướng tới điểm đến trước đó hoặc vị trí đã lưu.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống và chọn **Điều hướng**.
- 4 Chọn một tùy chọn.

- Chọn **Các hoạt động** trước đây, và chọn một hoạt động, và chọn **Bắt đầu**.
- Chọn **Vị trí đã lưu**, chọn một vị trí và chọn **Đi tới**.
MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (**Điều khiển, trang 26**).

- 5 Nhấn  để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng quay về điểm bắt đầu

Trước khi có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu, bạn phải định vị vệ tinh, khởi động bộ hẹn giờ và bắt đầu hoạt động của bạn.

Vào bất kỳ lúc nào trong quá trình hoạt động, bạn cũng có thể quay về địa điểm bắt đầu. Ví dụ, nếu bạn đang chạy trong một thành phố mới và bạn không chắc chắn làm cách nào để quay lại điểm bắt đầu đường mòn hoặc khách sạn, bạn có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu. Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động sử dụng GPS, ví dụ: **Chạy**.
- 3 Trong khi hoạt động, giữ .
- 4 Chọn **Điều hướng > Quay về b.đ**.
- 5 Chọn **TracBack** hoặc **Đường thẳng**.
Màn hình điều hướng xuất hiện.
- 6 Tiến về phía trước.

Mũi tên chỉ về phía điểm xuất phát của bạn.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, hướng đồng hồ của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

Dừng điều hướng

- 1 Trong khi điều hướng hoạt động, giữ .
- 2 Chọn điểm đến.
Chi tiết điểm đến xuất hiện.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Dừng điều hướng**.

Việc điều hướng tới điểm đến của bạn dừng lại nhưng hoạt động của bạn vẫn hoạt động.

Hành trình

CẢNH BÁO

Tính năng này cho phép người dùng tải xuống các hành trình do người dùng khác tạo. Garmin không đưa ra tuyên bố nào về tính an toàn, chính xác, tin cậy, đầy đủ hoặc kịp thời của các hành trình do bên thứ ba tạo ra. Bạn sẽ phải tự chịu trách nhiệm rủi ro khi sử dụng hoặc dựa vào các hành trình do bên thứ ba tạo ra.

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

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

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình trước 30 phút.

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 48).

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

LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình ([Gửi hành trình đến thiết bị](#), trang 56).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect](#), trang 56).

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

Theo dõi hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng > Hướng đi**.
- 4 Chọn hành trình.
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn **Bắt đầu hành trình** hoặc **Đảo ngược hành trình**.
- 7 Nhấn  để bắt đầu điều hướng.

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng > Hướng đi**.
- 4 Chọn hành trình.
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
 - Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn **PacePro** ([Luyện tập PacePro](#), trang 11).
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.

- Để bắt đầu hành trình theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
- Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn ([Thiết lập la bàn](#), trang 63). Bạn có thể xem la bàn từ menu điều khiển ([Điều khiển](#), trang 26), danh sách xem lướt ([Dữ liệu tổng quan](#), trang 28) hoặc màn hình dữ liệu trong khi đang hoạt động ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu](#), trang 21).

Cài đặt hướng la bàn

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Từ tổng quan ABC, cuộn để xem la bàn và nhấn .
 - Từ điều khiển la bàn, nhấn .
 - Từ điều khiển ABC, cuộn để xem la bàn và nhấn .
 - 2 Chọn **Khóa hướng**.
 - 3 Chỉ phần trên của đồng hồ về phía hành trình của bạn và nhấn .
- Khi bạn đi lệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và mức độ sai lệch.

Bản đồ

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

- Điều hướng bản đồ ([Quét và thu phóng bản đồ](#), trang 56).
- Thiết lập bản đồ ([Thiết lập bản đồ](#), trang 57).

Thêm màn hình dữ liệu bản đồ

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động** và chọn hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
- 4 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Quét và thu phóng bản đồ

Trong khi điều hướng, nhấn  hoặc  để xem bản đồ.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm màn hình dữ liệu bản đồ cho hoạt động ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu](#), trang 21).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Điều khiển bản đồ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ, nhấn .
 - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, nhấn  hoặc .
 - Để bỏ, nhấn .

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện như thế nào trên màn hình dữ liệu bản đồ.

Giữ , Chọn **Cài đặt đồng hồ > Bản đồ & Điều hướng**.

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

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

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

Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

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

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

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

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

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

Garmin Connect.

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

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ của bạn được kết nối với điện thoại Android tương thích.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

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

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

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

Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 57).

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

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị Forerunner của bạn (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect**, trang 49).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên đồng hồ của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp**, trang 57). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > An toàn & Theo dõi >**

Phát hiện sự cố.

3 Chọn một hoạt động GPS.

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

Khi đồng hồ Forerunner của bạn phát hiện sự cố và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Yêu cầu hỗ trợ

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 57*). Điện thoại kết nối yêu cầu trang bị gói dữ liệu mạng và nằm trong khu vực phủ sóng, nơi mạng dữ liệu khả dụng. Liên hệ khẩn cấp của bạn có thể nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, thả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.
Màn hình đếm ngược xuất hiện.
MẸO: Trước khi hết thời gian đếm ngược, bạn có thể giữ nút bất kỳ để hủy tin nhắn.

Nhạc

LƯU Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

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

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

Trên đồng hồ Forerunner, bạn có thể tải xuống nội

dung âm thanh về đồng hồ từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, vì thế bạn có thể nghe khi điện thoại không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trên đồng hồ, bạn có thể kết nối tai nghe Bluetooth. Bạn cũng có thể nghe nội dung âm thanh trực tiếp thông qua loa trên đồng hồ của bạn.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

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

Một số tùy chọn nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt trên đồng hồ.

Để có thêm nhiều tùy chọn, bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 50*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Cửa hàng Connect IQ**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
- 4 Giữ  từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 5 Chọn nhà cung cấp nhạc.

LƯU Ý: Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ , chọn **Cài đặt đồng hồ > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 47*).

- 1 Giữ  từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp đã kết nối.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn  cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

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

Tải nội dung âm thanh cá nhân

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

Bạn có thể tải tệp nhạc cá nhân như .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ Forerunner. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com/musicfiles.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.

MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.

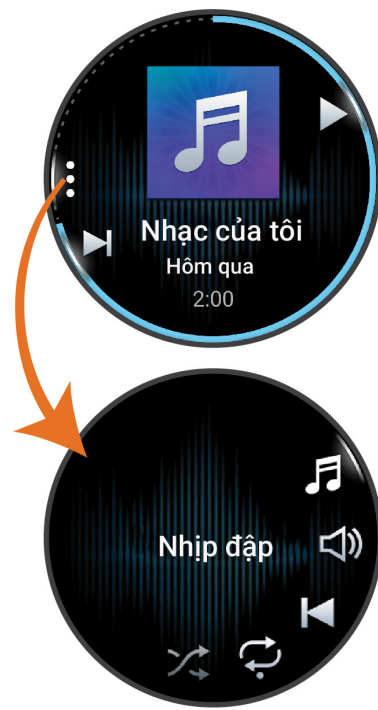
- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách Forerunner, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghệ nhạc

- 1 Giữ  từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đây là lần đầu nghe nhạc, chọn **Cài đặt > Nhạc > Nhà cung cấp nhạc**.
 - Nếu đây không phải là lần đầu tiên nghe nhạc, chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi**, và chọn một tùy chọn (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 58*).
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách.
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điều khiển điện thoại**.
- 5 Nếu cần, kết nối với tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 59*).
- 6 Chọn .

Điều khiển phát lại nhạc

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



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

Kết nối tai nghe Bluetooth

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ kết nối trên tai nghe.
- 3 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 4 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình kết nối.

Thay đổi Chế độ âm thanh

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Nhạc > Âm thanh**.

3 Chọn một tùy chọn.

Hồ sơ người dùng

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

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật giới tính, ngày sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay, vùng nhịp tim, vùng lực và thiết lập Tốc độ bơi tối hạn (CSS) ([Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 5](#)). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hồ sơ người dùng**.

3 Chọn một tùy chọn.

Cài đặt giới tính

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

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

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

Tuổi thể chất

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

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 60](#)).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hồ sơ người dùng > Tuổi thể chất**.

Vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo

cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Mục tiêu sức khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng ([Tính toán vùng nhịp tim, trang 61](#)) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Thiết lập vùng nhịp tim

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Nhịp tim**.

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

Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động ([Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 5](#)).

4 Chọn **LTHR** và nhập nhịp tim ngưỡng lactate ([Ngưỡng lactate, trang 33](#)).

Bạn có thể sử dụng tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactat của bạn trong một hoạt động ([Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 61](#)).

5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi > Đặt tùy chỉnh**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.

Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.

6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.

7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
- Chọn **% Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng nhịp tim dưới dạng phần trăm nhịp tim

tối đa.

- Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
- Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactate.

8 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.

9 Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).

10 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Tính toán vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng nỗ lực

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Công suất**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn **Dựa trên**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
- Chọn **% of FTP** hoặc **% of TP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

6 Chọn **FTP** hoặc **Công suất ngưỡng**, và nhập giá trị FTP.

Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại ngưỡng công suất của bạn trong khi hoạt động (*Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 5*).

7 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.

Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 60*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

8 Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công suất tối thiểu.

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

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

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Tự động phát hiện**.

3 Chọn một tùy chọn.

Cài đặt quản lý điện năng

LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Quản lý nguồn**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 62*).

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

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

Cảnh báo pin yếu: Thông báo cho bạn khi mức pin yếu.

Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ.

Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Quản lý nguồn > Tiết kiệm pin**.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.

Thiết lập hệ thống

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống**.

Phím tắt: Chỉ định phím nhanh cho các nút (*Tùy chỉnh các phím tắt, trang 62*).

Mật khẩu: Đặt mật khẩu gồm bốn chữ số để bảo mật thông tin cá nhân của bạn khi đồng hồ không ở trên cổ tay của bạn (*Thiết lập mật mã đồng hồ, trang 62*).

Không làm phiền: Bật chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo.

La bàn: Hiệu chỉnh la bàn tích hợp và tùy chỉnh cài đặt (*La bàn, trang 62*).

Cao độ kế & Khí áp kế: Hiệu chỉnh máy đo độ cao khí áp kế tích hợp và tùy chỉnh cài đặt (*Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế, trang 63*).

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 63*).

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

Giọng nói: Đặt phương ngữ giọng nói của đồng hồ, loại giọng nói và phương ngữ của bạn để điều khiển bằng giọng nói.

Nâng cao: Mở cài đặt hệ thống nâng cao để cài đặt đơn vị đo, chế độ ghi dữ liệu và chế độ USB (*Cài đặt Hệ thống nâng cao, trang 64*).

Khôi phục & Đặt lại: Định cấu hình sao lưu dữ liệu đồng hồ và đặt lại dữ liệu và cài đặt người dùng (*Khôi phục và đặt lại cài đặt, trang 64*).

Cập nhật phần mềm: Cài đặt các bản cập nhật phần mềm đã tải xuống, bật cập nhật tự động và cho phép bạn kiểm tra các bản cập nhật theo cách thủ công (*Cập nhật sản phẩm, trang 67*).

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy

phép, thông tin quy định (*Xem thông tin thiết bị, trang 65*).

Tùy chỉnh các phím tắt

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Phím tắt**.

3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.

4 Chọn chức năng.

Thiết lập mật mã đồng hồ

LƯU Ý

Nếu bạn nhập sai mật khẩu ba lần, đồng hồ sẽ tạm thời bị khóa. Sau năm lần thử sai, đồng hồ sẽ khóa cho đến khi bạn đặt lại mật khẩu trong ứng dụng Garmin Connect. Nếu bạn chưa kết nối đồng hồ với điện thoại, đồng hồ sẽ xóa dữ liệu của bạn và đặt lại về cài đặt mặc định ban đầu sau năm lần thử không chính xác.

Bạn có thể thiết lập mật khẩu đồng hồ để bảo mật thông tin cá nhân của mình khi đồng hồ không đeo trên cổ tay. Nếu bạn đang sử dụng tính năng Garmin Pay, đồng hồ sẽ sử dụng cùng một mật khẩu gồm bốn chữ số cần thiết để mở ví của bạn (*Garmin Pay, trang 7*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Mật mã > Thay đổi mật mã**.

3 Nhập một mật khẩu gồm 4 chữ số.

Lần tiếp theo bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi có thể xem bất kỳ thông tin nào.

Thay đổi mật khẩu đồng hồ

Bạn phải biết mật khẩu đồng hồ hiện tại của mình để thay đổi nó. Nếu bạn quên mật khẩu hoặc thử sai mật khẩu quá nhiều lần, bạn phải đặt lại mật khẩu đó trong ứng dụng Garmin Connect.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Mật mã > Thay đổi mật mã**.

3 Nhập mật khẩu hiện tại gồm 4 chữ số.

4 Nhập mật khẩu mới gồm 4 chữ số.

Lần tiếp theo bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi có thể xem bất kỳ thông tin nào.

La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 63*). Bạn có thể xem la bàn từ trình điều

hiển (*Điều khiển, trang 26*), danh sách dữ liệu tổng quan (*Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ, trang 51*), hoặc màn hình dữ liệu trong một hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

Thiết lập la bàn

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > La bàn**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 63*).

Hiển thị: Thiết lập hướng hành trình trên la bàn là ký tự, độ hoặc milli-radian.

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 63*).

Biến thể từ: Đặt biến thể từ kế cho tham chiếu phía bắc nếu tùy chọn **T.C Phía Bắc** được cài đặt cho **Người dùng**.

Chế độ: Thiết lập la bàn chỉ để sử dụng dữ liệu cảm biến điện tử (Bát), kết hợp GPS và dữ liệu cảm biến điện tử khi di chuyển (Tự động), hoặc chỉ dữ liệu GPS hoặc biến thể từ kế.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > La bàn > Hiệu chuẩn**.
- 3 Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong việc tính toán thông tin hướng hành trình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > La bàn > Tham chiếu hướng Bắc**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
 - Để thiết lập hướng bắc từ tính làm hướng đi mà không có độ dốc, chọn **Có từ tính**.
 - Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
 - Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng > Biến thiên từ**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Cao áp kế và Khí áp kế

Đồng hồ bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Đồng hồ liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế, trang 63*).

Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế

Từ mặt đồng hồ, giữ , chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Cao độ kế & Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Hiệu chỉnh thủ công cảm biến đo độ cao và khí áp kế.

Hiệu chuẩn tự động: Cảm biến tự hiệu chuẩn mỗi khi sử dụng hệ thống vệ tinh.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Độ cao: Đặt đơn vị đo cho độ cao.

Áp suất: Đặt đơn vị đo áp suất.

Biểu đồ khí áp kế: Đặt khoảng thời gian hiển thị trên biểu đồ để xem tổng quan khí áp kế.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

Đồng hồ 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 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống**.
- 3 Chọn **Cao áp kế & Khí áp kế**.
- 4 Chọn **Hiệu chuẩn**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Nhập thủ công**.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ vị trí GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập thời gian

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Thời gian**.

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

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

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

Thời gian: Đặt thời gian nếu tùy chọn Đặt thời gian được đặt thành thủ công.

Đồng bộ hóa thời gian: Đồng bộ thời gian khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 64*).

Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc mở ứng dụng Garmin Connect trên đồng hồ đã kết nối của bạn, đồng hồ tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ thời gian**.
- 3 Đợi trong khi đồng hồ kết nối với điện thoại đã được ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 69*).

MẸO: Bạn có thể nhấn  để chuyển nguồn.

Cài đặt Hệ thống nâng cao

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Nâng cao**.

Định dạng: Thiết lập các tùy chọn định dạng yêu thích, như đơn vị đo lường, nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, ngày đầu tiên của tuần, và các định dạng vị trí địa lý và dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 64*).

Ghi dữ liệu: Định cấu hình cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động (*Cài đặt ghi dữ liệu, trang 64*).

Chế độ USB: Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao và các đơn vị khác.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Nâng cao > Định dạng > Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Cài đặt ghi dữ liệu

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Nâng cao > Ghi dữ liệu**.

Tần suất: Thiết lập cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại tần suất thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại **từng giây** cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn. Thiết bị ghi lại những điểm chính nơi bạn thay đổi hướng, nhịp độ hoặc nhịp tim. Bản ghi hoạt động của bạn nhẹ hơn, cho phép bạn lưu trữ nhiều hoạt động hơn trên bộ nhớ thiết bị.

Nhập ký thay đổi nhịp tim: Cho phép đồng hồ ghi lại những thay đổi về nhịp tim trong suốt hoạt động

(*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 32*)

Cải thiện vị trí: Cho phép đồng hồ ghi lại nhiều chi tiết vị trí hơn cho một số hoạt động nhất định, chẳng hạn như chạy hoặc đi bộ đường dài.

Khôi phục và đặt lại cài đặt

Bạn có thể sao lưu cài đặt từ đồng hồ Garmin hiện có và khôi phục các cài đặt đó sang đồng hồ Garmin tương thích khác bằng ứng dụng Garmin Connect (*Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect, trang 64*). Các cài đặt bao gồm hồ sơ thể thao, dữ liệu tổng quan, cài đặt người dùng, bài tập luyện, v.v.

Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Khôi phục & Đặt lại**.

Sao lưu tự động: Định kỳ sao lưu cài đặt của bạn vào tài khoản Garmin Connect.

Sao lưu ngay: Sao lưu thủ công cài đặt của bạn vào tài khoản Garmin Connect.

Xem báo cáo: Hiển thị mọi sự cố kể từ thời điểm đồng hồ của bạn được khôi phục cài đặt lần cuối.

LƯU Ý: Cài đặt này chỉ xuất hiện nếu một số cài đặt đồng hồ không được khôi phục đúng cách.

Nội dung sao lưu: Hiển thị loại dữ liệu được lưu.

Đặt lại: Đặt lại các cài đặt đã chọn về giá trị mặc định của nhà sản xuất (*Khôi phục mặc định, trang 64*).

Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **...**
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn **Hệ thống > Restore & Reset > Device Backups**.
- 4 Chọn một bản sao lưu từ danh sách.
- 5 Chọn **Khôi phục từ bản sao lưu > Khôi phục**.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 7 Đợi đồng hồ của bạn đồng bộ hóa với ứng dụng.
- 8 Trên đồng hồ của bạn, nhấn  và chọn .
- Đồng hồ khởi động lại và khôi phục cài đặt cũng như dữ liệu của bạn.
- 9 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Khôi phục mặc định

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Khôi phục & Đặt lại > Đặt lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử

hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.

- Để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử, chọn **Xóa tất cả hoạt động**.
- Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tất cả**.
- Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ > Hệ thống > Giới thiệu**.

Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Từ trình đơn cài đặt, chọn **Hệ thống**.
- 3 Chọn **Giới thiệu**.

Thông tin thiết bị

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 67*).

Sự lưu bóng của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là những hiện tượng bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình dòng sản phẩm Forerunner sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động đồng hồ.

Sạc đồng hồ

CẢNH BÁO

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

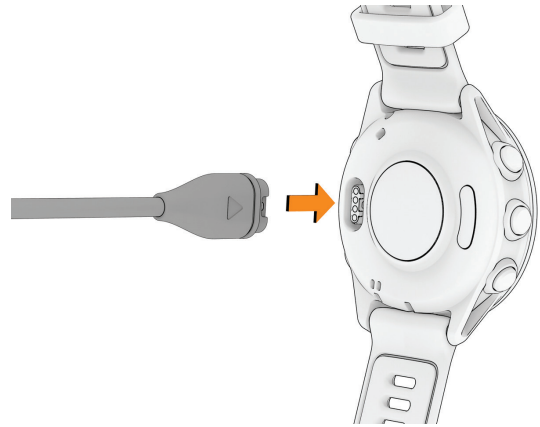
LƯU Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô

phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 66*).

Đồng hồ của bạn đi kèm với cáp sạc độc quyền. Để biết các phụ kiện tùy chọn và bộ phận thay thế, hãy truy cập buy.Garmin.com hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn.

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



- 2 Cắm đầu kia của cáp vào cổng máy tính USB-C® hoặc bộ đổi nguồn AC (định mức công suất tối thiểu 5 W).

Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

- 3 Ngắt kết nối đồng hồ sau khi mức sạc pin đạt 100%.

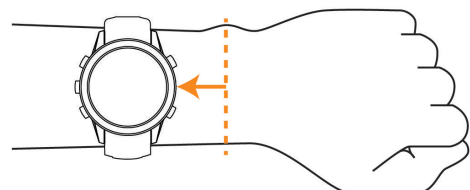
Đeo đồng hồ

CHÚ Ý

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

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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



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

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường*,

trang 52 để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường*, trang 53 để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập Garmin.com/ataccuracy.
- Để biết thêm thông tin về cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập Garmin.com/fitandcare.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

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

Không để khe mở micrô và loa tiếp xúc với kem chống nắng hoặc các hóa chất khác. Điều này có thể làm tắc nghẽn hoặc ảnh hưởng xấu đến micrô và loa, làm giảm hiệu suất của chúng.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuối côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và ngoại quan của sản phẩm.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

Tránh nhấn nút dưới nước.

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

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

Làm sạch đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

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

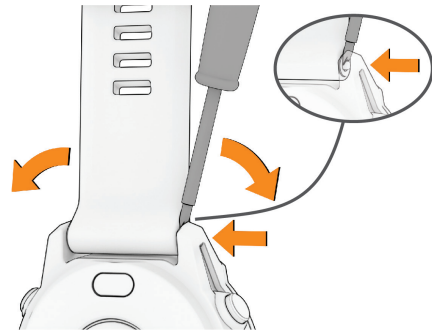
MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com/fitandcare.

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

Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng dây Forerunner mới hoặc dây QuickFit 22 tương thích.

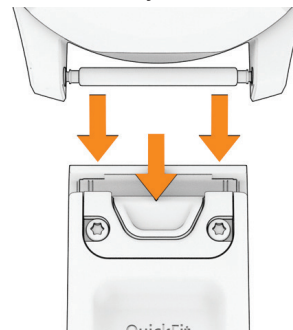
- 1 Sử dụng dụng cụ ghim để đẩy chốt đồng hồ.



- 2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây đeo Forerunner, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ ở vỏ đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ lộ ra và ấn dây đeo vào đúng vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.
- Để lắp dây đeo QuickFit 22, hãy tháo chốt đồng hồ khỏi dây đeo Forerunner, thay chốt đồng hồ trên thiết bị và ấn dây đeo mới vào vị trí.



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

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

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Chỉ số chống nước	Bơi, 5 ATM ¹
Lưu trữ đa phương tiện	Lên đến 8 GB
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 53.46 mW maximum 13.56 MHz @ 65 dBm maximum

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 10m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com/waterrating.

Thông tin về thời lượng pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại, GPS, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Forerunner 570 - 42mm	Forerunner 570 - 47mm
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 18 giờ	Lên đến 18 giờ
chọn chế độ GNSS	Lên đến 14 giờ	Lên đến 16 giờ
Tất cả + Chế độ GNSS đa băng tần	Lên đến 13 giờ	Lên đến 14 giờ
Chế độ chỉ GPS với trình phát nhạc	Lên đến 9 giờ	Lên đến 9 giờ
chọn chế độ GNSS với trình phát nhạc chọn chế độ GNSS	Lên đến 8 giờ	Lên đến 8 giờ
với trình phát nhạc Tất cả + Chế độ GNSS đa băng tần	Lên đến 8 giờ	Lên đến 8 giờ
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng theo dõi hoạt động, thông báo qua điện thoại và nhịp tim cổ tay	Lên đến 10 ngày	Lên đến 11 ngày

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth hoặc khi kết nối Wi-Fi. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 62*). Trên điện thoại của bạn, 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

LƯU Ý: Cập nhật bản đồ chỉ có sẵn thông qua Garmin Express.

- Cập nhật sân

- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thông tin chi tiết

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

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

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ trên đồng hồ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn .
- 3 Chọn .
- 4 Di chuyển đến mục thứ bảy trong danh sách và nhấn .
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

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

- Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 26*).
- Giảm thời gian chờ của màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42*).
- Dừng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42*).
- Giảm độ sáng màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 42*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn (*Cài đặt vệ tinh, trang 25*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Điều khiển, trang 26*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 9*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật liên tục.
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 2*).
- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 46*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị được kết

nổi (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 52*).

- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 52*).

LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim được sử dụng để tính toán phút luyện tập ở cường độ mạnh và lượng calo bị đốt cháy.

- Bật thủ công tính năng đo nồng độ oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 53*).

Khởi động lại đồng hồ của bạn

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể thử các bước sau để khởi động lại đồng hồ.

- Giữ  cho đến khi đồng hồ tắt, và giữ  để bật đồng hồ.
- Cắm đồng hồ vào cổng sạc USB-C trong ít nhất 30 giây, rút cáp và cắm lại cáp.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

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

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

Truy cập [Garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) để biết thông tin tương thích với tính năng hỗ trợ giọng nói.

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

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

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

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

Đồng hồ tương thích với một vài cảm biến Bluetooth. Lần đầu tiên khi bạn kết nối cảm biến với đồng hồ Garmin, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến. Sau khi

đã được kết nối, đồng hồ tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và bộ cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

- 2 Chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Kết nối** > **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới**.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
- Chọn loại cảm biến của bạn.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 21*).

Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

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

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn. Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Kết nối tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 59*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối

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

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

Loa hoặc micro không phát ra âm thanh sau khi tiếp xúc với nước

Sau khi bơi, tắm hoặc để đồng hồ tiếp xúc với nước, nước đọng lại trong cổng loa và micro có thể khiến đồng hồ tạm thời âm lượng nhỏ hơn bình thường. Nước không gây hại cho đồng hồ nhưng có thể phải mất tới 24 giờ nước mới bay hơi hết. Làm theo hướng dẫn chăm sóc thiết bị khi bạn vệ sinh đồng hồ sau khi tiếp xúc với nước (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 66*). Bạn có thể sử dụng tính năng đẩy nước để giúp loại bỏ nước khỏi các cổng (*Điều khiển, trang 26*).

Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?

Trong khi đang hoạt động, bạn có thể vô tình nhấn nút vòng. Trong hầu hết các trường hợp,  xuất hiện trên màn hình bên cạnh một nút bấm và bạn sẽ có vài giây để nhấn nút bấm và hủy vòng hoặc thay đổi môn thể thao gần đây nhất. Tính năng hoàn tác vòng có sẵn cho các hoạt động hỗ trợ vòng đua thủ công, thay đổi môn thể thao thủ công và thay đổi môn thể thao tự động. Tính năng hoàn tác vòng không khả dụng cho các hoạt động kích hoạt vòng, chạy, nghỉ hoặc tạm dừng tự động, chẳng hạn như hoạt động tập thể dục, bơi trong hồ bơi và tập luyện.

Bắt tín hiệu vệ tinh

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

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

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

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

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

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

Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác

Để biết thêm thông tin chi tiết về cảm biến nhịp tim, truy cập [Garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác

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

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính

xác trong khi đeo đồng hồ.

Thoát khỏi Chế độ Demo

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

- 1 Nhấn nhanh  tám lần.
- 2 Chọn .

Theo dõi hoạt động

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

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo đồng hồ vào tay không thuận.
- Để đồng hồ vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để đồng hồ vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Đồng hồ có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express ([Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 49](#)).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect ([Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 49](#)).

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

Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Express không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, hãy che đồng hồ bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

Trường dữ liệu

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

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

Dữ liệu guồng chân

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

Biểu đồ

Tên	Mô tả
Biểu đồ áp kế	Biểu đồ hiển thị áp suất khí quyển theo thời gian.
Biểu đồ độ cao	Biểu đồ hiển thị độ cao theo thời gian.
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ nhịp độ	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ công suất	Biểu đồ hiển thị công suất của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.

Dữ liệu la bàn

Tên	Mô tả
Hướng di chuyển từ la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Hướng hành trình từ GPS	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.
Hướng hành trình	Hướng bạn đang di chuyển.

Dữ liệu khoảng cách

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

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Trung bình tăng	Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Trung bình giảm	Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.
Hệ số bay lướt dài	Tỷ lệ giữa khoảng cách di chuyển theo phương ngang và sự thay đổi của khoảng cách theo phương thẳng đứng.
Độ cao GPS	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.
Độ dốc	Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 10 ft. (3 m) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 200 ft. (60 m), độ dốc là 5%.
Lên dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Xuống dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Lên dốc vòng trước	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng trước	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Lên dốc vòng cuối	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc cuối vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng cuối	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc cuối vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Leo dốc tối đa	Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Xuống dốc tối đa	Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối đa	Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối thiểu	Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Chi Chuyển Lên Dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc hiện tại.
Di Chuyển Xuống Dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc hiện tại.
Tổng quãng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường xuống dốc	Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Dữ liệu tầng

Tên	Mô tả
Số tầng đã leo	Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.
Số tầng đi xuống	Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.
Tầng/phút	Số tầng leo lên mỗi phút.

Đồ thị

Tên	Mô tả
Đo guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Thanh đo la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Đo cân bằng GCT	Một thước đo màu hiển thị cân bằng trái/phải của thời gian tiếp xúc với mặt đất trong khi chạy.
Đo thời gian tiếp xúc mặt đất	Thanh đo màu hiển thị khoảng thời gian trong mỗi bước ở trên mặt đất khi chạy, được đo bằng mili giây.
Đo nhịp tim	Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.
Tỷ lệ các vùng nhịp tim	Máy đo màu hiển thị tỷ lệ thời gian dành cho mỗi vùng nhịp tim.
Đo PacePro	Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.
Đo công suất	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc	Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối cùng.

Tên	Mô tả
Đo hiệu quả tập luyện	Tác động của hoạt động hiện tại đối với mức độ thể dục hiếu khí và kỵ khí của bạn.
Đo dao động	Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
Đo tỷ lệ dọc	Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu nhịp tim

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

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

Dữ liệu độ dài

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

Dữ liệu điều hướng

Tên	Mô tả
Góc phương vị	Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hành trình	Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Vị trí điểm đến	Vị trí đích đến cuối cùng của bạn.

Tên	Mô tả
Tọa độ điểm đến	Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách còn lại	Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách đến điểm tiếp theo	Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tổng khoảng cách ước tính	Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến ước tính	Thời gian 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.
Thời gian còn lại ước tính	Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hệ số bay lướt dài đến đích	Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Vĩ độ/Kinh độ	Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể cài đặt định dạng vị trí đã chọn.
Vị trí	Vị trí hiện tại sử dụng cài đặt định dạng vị trí đã chọn.
Ngã ba tiếp theo	Khoảng cách đến ngã ba tiếp theo trên đường mòn dựa trên hướng dẫn bản đồ NextFork.
Tọa độ điểm tiếp theo	Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Lệch hướng	Khoảng cách về bên trái hoặc bên phải mà bạn đã đi lạc khỏi con đường di chuyển ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
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.
Vận tốc gần điểm đến	Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đích theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Tên	Mô tả
Khoảng cách thẳng đứng đến đích	Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tốc độ theo phương đứng đến đích	Tốc độ tăng hoặc giảm dần đến độ cao định trước. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Lượng calo hoạt động	Lượng calo bị đốt cháy trong quá trình hoạt động.
Áp suất môi trường xung quanh	Áp suất không khí, môi trường xung quanh không được hiệu chỉnh.
Áp suất Khí áp kế	Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.
Số giờ pin	Số giờ còn lại trước khi hết pin.
Mức pin	Nguồn pin còn lại.
Pin eBike	Lượng pin còn lại của eBike.
eBike Range	Khoảng cách còn lại ước tính mà ebike có thể hỗ trợ.
GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
Lượt	Số lượt đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Lần lặp vòng trước	Số lần lặp lại ở vòng cuối cùng của hoạt động.
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.
Bước	Tổng số vòng đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
Điều kiện hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Số lần lặp	Trong một hoạt động tập gym, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.
Tốc độ hô hấp	Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).
Vòng	Số nhóm bài tập được thực hiện trong một hoạt động, chẳng hạn như nhảy dây.
Số bước	Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.
Bình minh	Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

Tên	Mô tả
Hoàng hôn	Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.
Thời gian trong ngày	Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
Tổng lượng calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy trong ngày.

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ 500m	Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.
Trung bình nhịp độ 500m	Hiển thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ trung bình	Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ được điều chỉnh theo độ dốc	Nhịp độ trung bình được điều chỉnh độ dốc của địa hình.
Nhịp độ theo lượt	Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.
Nhịp độ 500m của vòng	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.
Nhịp độ của vòng	Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp độ 500m vòng trước	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.
Nhịp độ vòng trước	Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Nhịp độ chiều bơi trước	Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác trước	Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác	Nhịp độ trung bình của động tác hiện tại.
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.

Dữ liệu nhịp độ PacePro

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

Tên	Mô tả
Nhịp độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

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 - TB 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trong 3s	Lực trung bình trong 3s chuyển động.
Lực 3s W/kg	Công suất trung bình 3s được đo bằng watt trên mỗi kilogram cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng - TB 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.
Lực 10s W/kg	Công suất trung bình 10s được đo bằng watt trên mỗi kilogram cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng - TB 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.
Lực 30s W/kg	Công suất trung bình 30s được đo bằng watt trên mỗi kilogram cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng trung bình	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân trái	Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Lực TB	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
PP phải TB	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
ĐPCS trái TB	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Avg. PCO	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
Lực trung bình W/kg	Công suất trung bình được đo bằng watt trên mỗi kilogram cho hoạt động hiện tại.
ĐPCS phải TB	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
Cân bằng	Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

Tên	Mô tả
Hệ số cường độ	Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.
Cân bằng vòng	Mức cân bằng trung bình lực bên trái/phải của vòng hiện tại.
Lap Trái PPP	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
PP Trái vòng	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
Công suất tối đa v.ch	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
Lực tiêu chuẩn của vòng	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp của vòng	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng W/kg	Công suất trung bình được đo bằng watt trên mỗi kilogram cho hoạt động hiện tại.
PPP Phải v.ch	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lap Right PP	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lực tối đa của vòng trước.	Lực đầu ra cho vòng hoàn thành cuối cùng.
NP VÒNG TRƯỚC	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Left PPP	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 phản lực truyền động cao nhất.
Left PP	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Lực tối đa	Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
NP	Normalized Power của hoạt động hiện tại.
LỰC ĐẠP ĐỀU ĐẶN	Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.
PCO	Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
Công suất	Công suất hiện tại tính bằng watt. Đối với hoạt động trượt tuyết, thiết bị của bạn phải được kết nối với máy đo nhịp tim tương thích.
Công suất trên trọng lượng	Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogram.

Tên	Mô tả
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
Right PPP	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.
Góc lực chân 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 trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng công suất.
Thời gian ngồi	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian ngồi của vòng	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Thời gian đứng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
T/g khi đứng của vòng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Chỉ số áp lực luyện tập	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Torque Eff.	Thước đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.
Năng lượng	Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.

Dữ liệu nghỉ ngơi

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

Trạng thái chạy bộ

Tên	Mô tả
Trung bình cân bằng thời gian tiếp đất	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.
Thời gian tiếp đất trung bình	Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.
Chiều dài sải chân trung bình	Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.
Mức độ dao động trung bình theo chiều thẳng đứng	Số lần dao động trung bình theo chiều thẳng đứng của hoạt động hiện tại.
Tỷ lệ chiều dọc trung bình	Tỷ lệ dao động dọc trung bình theo chiều dài sải chân trong phiên hiện tại.

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

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Trung bình Tốc độ di chuyển	Tốc độ di chuyển trung bình khi đang chuyển động của hoạt động hiện tại.
Tốc độ tổng quan trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.
Tốc độ TB	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ trung bình so với mặt đất	Tốc độ hành trình trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.
Tốc độ di chuyển của vòng	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ di chuyển vòng trước	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng vừa hoàn thành, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và những thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Tốc độ di chuyển lần cuối	Tốc độ trung bình của vòng đã hoàn thành.
SOG tối đa	Tốc độ di chuyển tối đa của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ di chuyển	Tốc độ trung bình của lượt di chuyển hiện tại.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.
TỐC ĐỘ HẢI LÝ	Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thể nào trong hướng đi.
Tốc độ dọc	Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Dữ liệu thể lực

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

Dữ liệu sai tay (khi bơi)

Tên	Mô tả
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sai tay trong hoạt động hiện tại.
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.
Số lần chèo trung bình	Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.
Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài	Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bề bơi trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.
Sai tay/Chiều dài	Số sai tay trung bình trên mỗi chiều dài bề bơi trong lượt hiện tại.
Kiểu sai tay của lượt	Kiểu sai tay hiện tại của lượt.
Khoảng cách mỗi sai tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sai tay của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Khoảng cách mỗi sai tay của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sai tay của vòng hiện tại.
Tốc độ chèo của vòng	Bơi lội. Số sai tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Tốc độ chèo của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Sai tay của vòng	Bơi. Tổng số sai tay của vòng hiện tại.
Sai tay của vòng	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sai tay của vòng hiện tại.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sai tay vòng trước	Bơi lội. Số sai tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sai tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sai tay vòng trước	Bơi lội. Tổng sai tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sai tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sai tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sai tay theo chiều dài trước	Tổng số sai tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sai tay của chiều bơi trước	Kiểu sai tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tốc độ sai tay	Bơi. Số sai tay mỗi phút (spm).
Tốc độ sai tay	Thể thao chèo thuyền. Số sai tay mỗi phút (spm).
Sai tay	Bơi. Tổng số sai tay của hoạt động hiện tại.
Sai tay	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sai tay của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu Swolf

Tên	Mô tả
Điểm Swolf trung bình	Điểm số swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm swolf của bạn được tính bằng tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bề bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (<i>Thuật ngữ về bơi lội, trang 12</i>). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.

Tên	Mô tả
Swolf theo lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.
Swolf vòng trước	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Swolf theo chiều dài trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

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

Dữ liệu hẹn giờ

Tên	Mô tả
Thời gian hoạt động	Tổng thời gian di chuyển tích cực của hoạt động hiện tại.
Trung bình thời gian của vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian di chuyển trung bình	Trung bình thời gian của lượt di chuyển đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian lên thể trung bình	Trung bình thời gian của tư thế đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian hoàn tất ước tính	Thời gian kết thúc ước tính của hoạt động hiện tại.
Thời gian theo lượt	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.
Thời gian của vòng	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
Thời gian di chuyển lần cuối	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng đã hoàn thành trước đó.
Thời gian ở tư thế trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của tư thế đã hoàn thành trước đó.
Thời gian di chuyển	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Thời gian di chuyển	Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.
Thời gian đối với Multisport	Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động multisport, bao gồm các hoạt động chuyển tiếp.
Tổng thời gian trước/sau	Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ hoặc nhịp độ mục tiêu.
Thời gian lên thể	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho tư thế hiện tại.
Thiết bị bấm giờ đua	Thời gian trôi qua trong cuộc đua hiện tại.
Cài bộ hẹn giờ	Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
Thời gian dừng	Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
Thời gian bơi	Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
Bộ hẹn giờ	Thời gian hiện tại của bộ hẹn giờ hoạt động.

Dữ liệu Bài luyện tập

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

Phụ lục

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

Màn hình Trạng thái chạy bộ hiển thị ứng dụng đo màu dành cho số đo chính. Bạn có thể tùy chỉnh số đo chính. Ứng dụng đo màu cho biết dữ liệu Trạng thái chạy bộ của bạn so với dữ liệu của những người chạy bộ khác. Các vùng màu dựa trên phân vị.

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

Truy cập Garmin.com/runningdynamics để biết thông tin về trạng thái chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu Trạng thái chạy bộ, bạn có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm uy tín về chạy bộ.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất	Phạm vi Biến động giảm tốc
 Tím	>95	>185 spm	<218 ms	<8.2 cm/s
 Xanh dương	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8.2–12.1 cm/s
 Xanh lá	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12.2–19.7 cm/s
 Cam	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19.8–25.9 cm/s
 Đỏ	<5	<151 spm	>308 ms	>25.9 cm/s

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

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

Trong khi phát triển và kiểm tra trạng thái chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa việc chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chênh lệch hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng. Bạn có thể xem ứng dụng đo hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu trạng thái chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

Phạm vi dữ liệu về dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc khác nhau đôi chút phụ thuộc vào cảm biến và vị trí của cảm biến được đặt ở ngực (phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro) hay ở thắt lưng (phụ kiện Running Dynamics Pod).

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

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
 Cam	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Đỏ	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

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)
Xuất sắc	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)
Xuất sắc	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).

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.

