

GARMIN®



LILY 2 ACTIVE

Hướng dẫn sử dụng

© 2024 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Auto Lap, Edge, Lily, Move IQ, và VIRB 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, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, Index, tempe, và Varia là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. iPhone® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: A04799

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan	1
Sử dụng màn hình cảm ứng.....	1
Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Các hoạt động	2
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Đánh giá hoạt động	2
Hoạt động trong nhà.....	2
Ghi lại hoạt động nhảy.....	2
Ghi lại hoạt động Thở	3
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	3
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	3
Ghi lại hoạt động HIIT.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	3
Bơi ở hồ bơi.....	4
Thiết lập kích thước hồ bơi	4
Thuật ngữ về bơi lội.....	4
Hoạt động ngoài trời.....	4
Chạy bộ	4
Đạp xe	4
Ghi lại hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.....	4
Golf	4
Ứng dụng Garmin Golf.....	4
Chơi Golf.....	5
Trình đơn gôn	5
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	5
Xem các mối nguy hiểm.....	5
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot ..	6
Thêm gậy thủ công	6
Ghi điểm.....	6
Xem lịch sử cú đánh	6
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn	6
Kết thúc vòng chơi	6
Thông tin sức khỏe tổng quan.....	6
Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động	6
Đánh dấu vòng hoạt động	6
Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động	6
Giao diện	7

Thay đổi mặt đồng hồ.....	7
Trình đơn điều khiển	7
Garmin Pay.....	7
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	7
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	7
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	7
Quản lý ví điện tử Garmin Pay	8
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay.....	8
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	8
Công cụ	8
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	9
Công cụ chỉ số sức khỏe	9
Năng lượng cơ thể	10
Xem công cụ năng lượng cơ thể	10
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể.....	10
Xem Công cụ mức độ căng thẳng	10
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	10
Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước	11
Sức khỏe phụ nữ	11
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt	11
Theo dõi thai kỳ.....	11
Điều khiển phát lại nhạc	11
Bản tin buổi sáng.....	11
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	12
Thiết lập phím tắt nút cảm ứng.....	12
Luyện tập	12
Trạng thái luyện tập đồng nhất.....	12
Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất	12
Theo dõi hoạt động.....	12
Mục tiêu tự động	12
Sử dụng Cảnh báo di chuyển	12
Theo dõi giấc ngủ	13
Thời gian luyện tập theo cường độ.....	13
Move IQ.....	13
Bật Tự đánh giá	13
Thiết lập theo dõi hoạt động	13
Bài luyện tập.....	13
Bắt đầu luyện tập.....	14
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	14
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect ..	14
Kế hoạch tập luyện phù hợp.....	14
Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay	14
Xem bài luyện tập theo lịch.....	14

Cảnh báo & Cài đặt	
Sức khỏe Thể chất & Tinh thần	14
Tính năng nhịp tim	15
Nhịp tim được đo ở cổ tay	15
Đeo đồng hồ	15
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	15
Công cụ nhịp tim.....	15
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	16
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	16
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	16
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.....	16
Vùng nhịp tim.....	16
Thiết lập vùng nhịp tim.....	16
Tính toán vùng nhịp tim	17
Mục tiêu sức khỏe	17
Nồng độ oxy trong máu	17
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	17
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ	17
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	18
Ước tính VO2 tối đa	18
Ước tính VO2 tối đa.....	18
Tuổi thể chất.....	18
Kết nối	18
Garmin Connect	18
Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin	
Connect	19
Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính	19
Thiết lập Garmin Express.....	19
Kết nối điện thoại.....	19
Xem thông báo	19
Trả lời tin nhắn văn bản	19
Quản lý thông báo	19
Kích hoạt thông báo Bluetooth	20
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại.....	20
Nhận cuộc gọi đến.....	20
Tìm điện thoại.....	20
Sử dụng chế độ không làm phiền	20
Tính năng An toàn và Theo dõi	20
Bổ sung liên hệ khẩn cấp	20
Yêu cầu hỗ trợ.....	20
Phát hiện sự cố	21
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	21
Bật và tắt theo dõi trực tiếp	21
Bổ sung danh bạ	21

Đồng hồ	21
Thiết lập báo thức.....	21
Xóa báo thức.....	21
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	21
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược	22
Đồng bộ thời gian với GPS	22
Thiết lập thời gian thủ công	22
Cảm biến không dây	22
Kết nối cảm biến không dây	22
Phụ kiện Cảm biến Nhịp tim đo Cự li & Nhịp độ	
chạy.....	22
Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy	23
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng	
chân tùy chọn	23
Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ	23
Tùy chỉnh đồng hồ	23
Thiết lập đồng hồ.....	23
Cài đặt cảnh báo.....	23
Thiết lập hệ thống	23
Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị	24
Thay đổi đơn vị đo	24
Múi giờ	24
Hồ sơ người dùng	24
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	24
Cài đặt giới tính.....	24
Hiệu chuẩn la bàn.....	24
Thiết lập Garmin Connect.....	24
Thiết lập hồ sơ người dùng Garmin Connect .	25
Cài đặt giới tính.....	25
Thông tin thiết bị	25
Sạc đồng hồ	25
Bảo dưỡng thiết bị.....	25
Làm sạch đồng hồ	25
Vệ sinh dây đeo da	26
Thay đổi dây đeo	26
Xem thông tin thiết bị.....	26
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	26
Cập nhật sản phẩm	26
Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect	
.....	26
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng	
Garmin Express	26
Thông số kỹ thuật.....	26
Khắc phục sự cố	27

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	27
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	27
Theo dõi hoạt động.....	27
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	27
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	27
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị.....	27
Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác ..	27
Tối đa hoá tuổi thọ của pin	27
Màn hình đồng hồ của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài.....	28
Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng	28
Khôi phục tất cả cài đặt mặc định.....	28
Bất tín hiệu vệ tinh.....	28
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	28
Thông tin chi tiết	28
Dịch vụ thiết bị.....	28
Phụ lục.....	28
Danh sách hoạt động	28
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	29
Kích cỡ và chu vi bánh xe	29

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan



①



Màn hình cảm ứng

- Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
- Chạm để mở tiện ích để xem thêm dữ liệu.
- Chạm 2 lần để khởi động đồng hồ.
- Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các tiện ích.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua trình đơn.

②



Nút trên bên phải

- Nhấn để bật đồng hồ.
- Nhấn để khởi động đồng hồ.
- Nhấn để mở trình đơn hoạt động và ứng dụng.
- Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm mở nguồn.
- Giữ cho đến khi đồng hồ rung để yêu cầu hỗ trợ (*Yêu cầu hỗ trợ, trang 20*).

③



Nút dưới bên trái

- Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi trong một hoạt động.
- Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập.
- Giữ để xem trình đơn về các cài đặt đồng hồ và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.

④



Nút cảm ứng

- Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi trong một hoạt động.
- Giữ để xem tính năng lõi tắt (*Thiết lập phím tắt nút cảm ứng, trang 12*).
- Từ mặt đồng hồ, nhấn để xem dữ liệu, chẳng hạn như số bước và nhịp tim.

Sử dụng màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và các trình đơn.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.
- Chạm để chọn một mục.
- Chạm 2 lần để khởi động đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải hoặc trái để cuộn qua các công cụ trên mặt đồng hồ.
- Chạm vào công cụ để xem thông tin bổ sung, nếu có.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Sau khi chọn một hoạt động, chọn ●●● để xem cài đặt và tùy chọn cho hoạt động đó.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng

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

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 8*).

- 1 Giữ để xem trình đơn điều khiển.

Chọn

Màn hình cảm ứng khóa và không phản hồi lại việc chạm vào màn hình cho đến khi bạn mở khóa.

- 2 Giữ nút bất kỳ để mở khóa màn hình cảm ứng.

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Lily 2 Active, hoàn tất các thao tác sau:

- Kết nối đồng hồ với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 19*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 7*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn*

và Theo dõi, trang 20).

- Thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 24*).





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 hơn nữa. 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 chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập Garmin.com/ataccuracy.

Bắt đầu hoạt động





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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Nếu đây là lần đầu tiên bạn bắt đầu một hoạt động, chọn ô đánh dấu cạnh từng mục yêu thích để thêm vào danh sách yêu thích của bạn, và chọn .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi đồng hồ sẵn sàng.
Đồng hồ đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, nhận tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 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 25*).
- Nhấn  để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt sang trái hoặc phải để xem màn hình dữ liệu bổ sung (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*).


Dừng hoạt động

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, chọn .
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn .
 - Để tiếp tục hoạt động, nhấn .

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 (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*).

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

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








Hoạt động trong nhà


Đồng hồ có thể sử dụng thiết bị để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*).

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

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

Ghi lại hoạt động nhảy

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn .
Lần đầu tiên bạn chọn hoạt động nhảy, bạn phải chọn kiểu nhảy của mình.
- 3 Chọn  để thiết lập cảnh báo, kiểu nhảy và số lượng bài hát.
- 4 Chọn **Cảnh báo** để đặt cảnh báo về nhịp tim, thời gian và lượng calo.
- 5 Chọn **Kiểu nhảy** để đặt kiểu nhảy.
- 6 Chọn **Số lượng bài hát** để bao gồm các khoảng nghỉ giữa các bài hát hoặc tắt tính năng đếm bài hát.
- 7 Nhấn  để quay lại màn hình bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 9 Bắt đầu những bước nhảy đầu tiên đầu tiên của bạn.
- 10 Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 11 Nhấn  để kết thúc bài hát.
- 12 Nếu bạn bao gồm các khoảng nghỉ giữa các bài hát, nhấn  để bắt đầu bài hát tiếp theo.
- 13 Lặp lại các bước 11 đến 12 đến khi hoạt động hoàn tất.








- 14 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động (*Dừng hoạt động, trang 2*).

Ghi lại hoạt động Thở

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Kết hợp** để đạt được trạng thái tĩnh táo 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 **Yên tĩnh** để giảm mức độ căng thẳng của bạn và sẵn sàng đi ngủ.
- 4 Nhấn  để bắt đầu hoạt động.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình khi đồng hồ hướng dẫn bạn các bài tập thở.
- 6 Nhấn  để chuyển sang bước tiếp theo trong giai đoạn luyện tập thở.
- 7 Nhấn  để dừng hoạt động.
Mức độ căng thẳng của bạn thay đổi và nhịp thở mỗi phút sẽ xuất hiện.

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 Nhấn .
- 2 Chọn **Thể lực**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại theo mặc định. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại. Bạn có thể tắt tính năng đếm số lần lặp lại trong thiết lập hoạt động (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*).
MẸO: 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.
- 5 Nhấn  để hoàn tất một hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 6 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn  để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn .

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào đồng hồ khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với đồng hồ vào lúc bắt đầu và

kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.

- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo đồng hồ trở về vị trí bắt đầu.
LƯU Ý: Bài luyện tập chân có thể không được tính.
- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.
Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động HIIT



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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **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 .

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ




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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).


- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ Lily 2 Active ghi lại ít nhất 2,4 km (1,5 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn .
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, hãy vuốt lên, chọn , sau đó nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.

Bơi ở hồ bơi

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi.
- 4 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu bơi.
Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động (*Dừng hoạt động, trang 2*).

Thiết lập kích thước hồ bơi

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ  > **Bơi hồ** > ... > **Kích thước hồ bơi**.
- 2 Chọn kích thước bể bơi.

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: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó.



Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.





Hoạt động ngoài trời

Đồng hồ Lily 2 Active được tải trước một số hoạt động ngoài trời. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời, chẳng hạn như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS đối với các hoạt động ngoài trời.

Chạy bộ






Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho hoạt động chạy bộ của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

- 1 Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn .


- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 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.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Nhấn  để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn) (*Đánh dấu vòng hoạt động, trang 6*).
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 10 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn .

Đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyến đi của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn .
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 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.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn .

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Vuốt sang trái hoặc phải để xem chi tiết về 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.
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn  để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động (*Dừng hoạt động, trang 2*).

Golf

Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Lily 2 Active để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 43.000 sân có bảng xếp hạng mà

mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình (Garmin.com/golfapp).

Chơi Golf

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

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect. Sân đã tải được cập nhật tự động.

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ ([Sạc đồng hồ, trang 25](#)).

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Tải sân golf** > .

3 Chọn một sân golf.

4 Chọn **Tải xuống**.

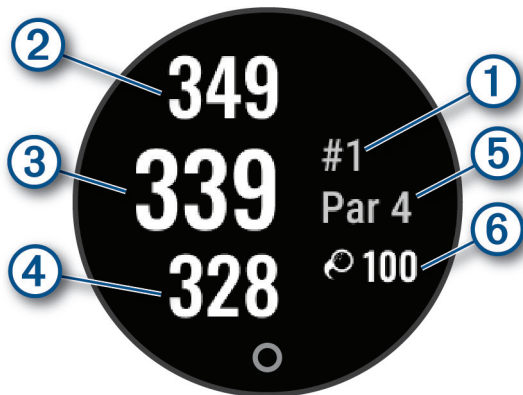
Sau khi đã tải xong, sân golf sẽ xuất hiện trong danh sách trên đồng hồ Lily 2 Active.

5 Nhấn .

6 Chọn  để ghi điểm số.

7 Chọn khu phát bóng.


Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau đồi quả
③	Khoảng cách đến giữa đồi quả
④	Khoảng cách đến phía trước đồi quả
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Khoảng cách Garmin AutoShot

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 xem các tính năng bổ sung trong trình đơn golf.

Nguy hiểm: Hiển thị các hàm chứa và vùng nước nguy hiểm đối với lỗ hiện tại.

Layups: Hiển thị layup và tùy chọn khoảng cách cho

hố hiện tại (chỉ các lỗ Par 4 và 5).

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu ([Ghi điểm, trang 6](#)).

Tóm tắt vòng chơi: Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.

Cú đánh trước: Xem thông tin về cú đánh trước của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể xem khoảng cách cho tất cả các gậy được phát hiện trong vòng hiện tại. Nếu cần, bạn có thể thêm gậy thủ công ([Thêm gậy thủ công, trang 6](#)).

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

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**.

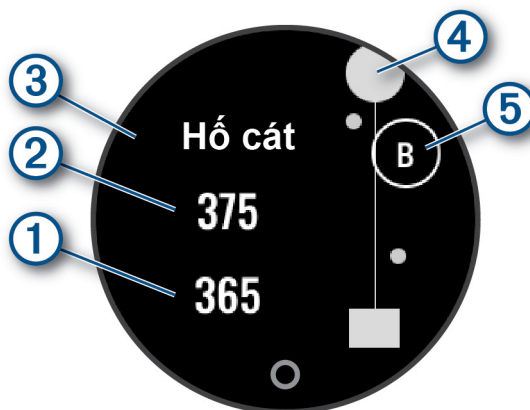
LƯU Ý: Các khoảng cách và vị trí được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

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**.



- Khoảng cách từ mặt trước ① và mặt sau ② 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.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh dọc theo đường lăn bóng, đồng hồ ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (*Xem lịch sử cú đánh, trang 6*). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Trong khi chơi golf, đeo đồng hồ trên cổ tay thuận để phát hiện cú đánh tốt hơn.

Khi đồng hồ phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị ở trên cùng màn hình ①.




- 2 Thực hiện cú đánh tiếp theo.


Đồng hồ ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Thêm gậy thủ công


Bạn có thể tự thêm một gậy nếu thiết bị không phát hiện ra nó. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh trượt.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cú đánh trước** > ... > **Thêm cú đánh**.
- 3 Chọn để bắt đầu cú đánh mới từ vị trí hiện tại của bạn.

Ghi điểm


- 1 Trong khi chơi golf, nhấn .
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
- 3 Chọn lỗ.
- 4 Chọn — hoặc + để thiết lập điểm số.
- 5 Chọn .

Xem lịch sử cú đánh

- 1 Sau khi chơi một lỗ, nhấn .
- 2 Chọn **Cú đánh trước** để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.

Xem tóm tắt vòng chơi của bạn

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.


- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Tóm tắt vòng chơi**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để xem thêm thông tin.

Kết thúc vòng chơi

- 1 Nhấn .

- 2 Chọn **Kết thúc vòng đấu**.

- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn .
- Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn .
- Để tiếp tục vòng chơi, chọn .

Thông tin sức khỏe tổng quan

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

Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động

Bạn có thể chọn ra những hoạt động sẽ hiển thị trên đồng hồ của mình.

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động** > **Sửa**.
- 2 Chọn các hoạt động để hiển thị trên đồng hồ của bạn.
- 3 Khi cần, chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập như cảnh báo hay trường dữ liệu.

Đánh dấu vòng hoạt động


Có thể cài đặt cho đồng hồ sử dụng tính năng Auto Lap, đếm vòng tự động sau mỗi kilomet hoặc dặm hoạt động.

Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các giai đoạn khác nhau của một hoạt động.

LƯU Ý: Tính năng Đếm vòng tự động không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Đếm vòng tự động**.

Tùy chỉnh Danh sách Hoạt động

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hiệu chỉnh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm một hoạt động hoặc ứng dụng, chọn **Thêm**.
 - Để xóa một hoạt động hoặc ứng dụng, chọn hoạt động hoặc ứng dụng đó và chọn **Gỡ bỏ**.



LƯU Ý: Để sắp xếp lại danh sách, chọn một hoạt động hoặc ứng dụng, và hoàn thành các hướng dẫn trên màn hình trong ứng dụng Garmin Connect (*Thiết lập Garmin Connect, trang 24*).

Giao diện

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

Thay đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể chọn một trong số các mặt đồng hồ đã được tải trước.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chọn biểu tượng bánh răng để thay đổi dữ liệu trên mặt đồng hồ (tùy chọn).
- 5 Chọn .
- 6 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Trình đơn 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 8*).

Từ mặt đồng hồ, giữ .

Icon	Tên	Mô tả
	Báo thức	Thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 21</i>).
	Hỗ trợ	Gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 20</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 24</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng phát truyền dữ liệu nhịp tim cho một thiết bị được kết nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 16</i>).
	Không làm phiền	Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim (<i>Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 20</i>).
	Garmin Pay	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 7</i>).
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác nhấn và vuốt vô tình.

Icon	Tên	Mô tả
	Nhạc	Điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Thông báo	Hiển thị thông báo từ điện thoại của bạn.
	Điện thoại	Bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ.
	Đồng hồ bấm giờ	Bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 21</i>).
	Đồng bộ	Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	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	Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 22</i>).

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.

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.

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.

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 8*).

1 Từ mặt đồng hồ, giữ  để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn .

3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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

4 Nếu bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).

5 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.

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

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 Lily 2 Active.

- Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật khẩu hiện tại để thay đổi mật khẩu. Nếu bạn quên mật khẩu, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Lily 2 Active, tạo mật khẩu 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 Lily 2 Active tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn trong trình đơn điều khiển.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ  để xem trình đơn điều khiển.


Trình đơn điều khiển xuất hiện.


2 Giữ .

Trình đơn điều khiển chuyển sang chế độ chỉnh sửa.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí của tùy chọn trình đơn trong trình đơn điều khiển hoặc kéo thả tùy chọn đó đến vị trí mới.

- Để xóa tùy chọn trình đơn khỏi trình đơn điều khiển, kéo tùy chọn đến .

4 Nếu cần, chọn  để thêm tùy chọn trình đơn vào trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Tùy chọn này khả dụng chỉ khi bạn xoá ít nhất một tùy chọn trình đơn khỏi trình đơn điều khiển.

Công cụ

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Bạn có thể vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.



LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh vòng lặp tiện ích (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 9*).

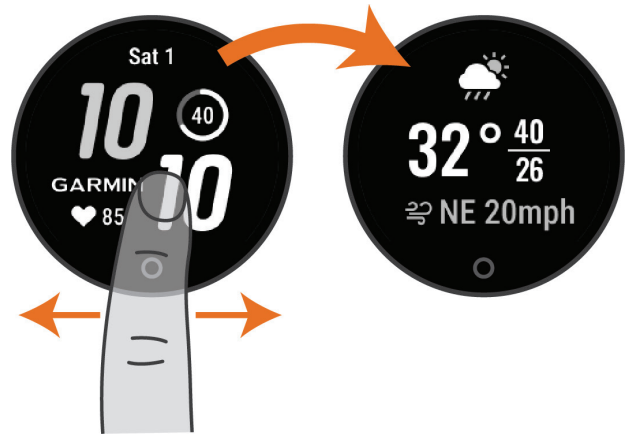
Mặt đồng hồ	Mặt đồng hồ bao gồm ngày và giờ hiện tại. Ngày và giờ được thiết lập tự động khi đồng hồ đồng bộ với tài khoản Garmin Connect.
Năng lượng cơ thể	Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Đồng hồ sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
Lịch	Các cuộc hẹn sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
Calo	Tổng lượng calo đốt cháy trong ngày, bao gồm cả calo hoạt động và nghỉ ngơi.
Khoảng cách	Khoảng cách đã di chuyển được trong ngày tính theo kilomet hoặc dặm.
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.

Thông tin sức khỏe tổng quan	Bắt đầu phiên Thông tin sức khỏe tổng quan trên đồng hồ nhằm ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở. Hiện thị tóm tắt về các hồ sơ Thông tin sức khỏe tổng quan đã lưu của mình (<i>Thông tin sức khỏe tổng quan, trang 6</i>).
Thống kê sức khỏe	Một bản tóm tắt trạng thái về số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, căng thẳng và mức năng lượng của cơ thể.
Nhịp tim	Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp mỗi phút (bpm) và nhịp tim nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
Trạng thái HRV	Hiện thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 10</i>).
Bổ sung nước	Tổng lượng nước tiêu thụ và mục tiêu trong ngày của bạn.
Thời gian luyện tập theo cường độ	Tổng thời gian luyện tập theo cường độ cao và mục tiêu của tuần.
Hoạt động mới nhất	Hiện thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Vòng gôn mới nhất Hoạt động đạp xe mới nhất Hoạt động chạy mới nhất Hoạt động thể lực mới nhất Hoạt động bơi mới nhất	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.
Điều khiển nhạc	Điều khiển trình phát nhạc trên điện thoại của bạn.
Ngày của tôi	Một bản tóm tắt trạng thái về hoạt động của bạn hôm nay. Các chỉ số bao gồm số bước, số phút cường độ và lượng calo đốt cháy.
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 dậy.
Thông báo	Thông báo từ điện thoại, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn.

Nồng độ Oxy trong máu	Cho phép bạn đọc số đo oxy xung thủ công.
Giấc ngủ	Dữ liệu giấc ngủ của đêm trước bao gồm tổng thời gian ngủ.
Bước	Tổng số bước đã di chuyển và mục tiêu của bạn trong ngày. Đồng hồ sẽ tìm hiểu và đề xuất mục tiêu bước mới cho bạn mỗi ngày.
Căng thẳng	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Đồng hồ đo sự thay đổi nhịp tim của bạn khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
Thời tiết	Dự báo nhiệt độ và thời tiết hiện tại từ điện thoại được kết nối.
Sức khỏe phụ nữ	Tình trạng chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình. Bạn cũng có thể theo dõi thai kỳ của mình với thông tin cập nhật và sức khỏe hàng tuần.


Xem công cụ và trình đơn

- Từ mặt đồng hồ, giữ  để xem trình đơn chính.
- Từ mặt đồng hồ, giữ  để em trình đơn điều khiển.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái hoặc phải để xem các công cụ khác.



- Nhấn vào từng tiện ích và vuốt sang trái hoặc phải để xem dữ liệu bổ sung.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

- 1 Vuốt để xem bất kỳ tiện ích nào.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Quản lý tiện ích**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm** để thêm công cụ vào vòng lặp công cụ.
 - Chọn **Xóa** để xóa công cụ ra khỏi vòng công cụ.

Công cụ chỉ số sức khỏe

Công cụ Thống kê Sức khỏe cung cấp cái nhìn tổng quan về dữ liệu sức khỏe của bạn. Đây là một bản tóm

tất năng lượng cập nhật trong suốt cả ngày. Các số liệu bao gồm nhịp tim, mức độ căng thẳng và mức năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn từng số liệu để xem thông tin bổ sung.

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 10*).

Xem công cụ năng lượng cơ thể

Công cụ năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt để xem công cụ năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 9*).

- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ năng lượng cơ thể.

Biểu đồ hiển thị hoạt động năng lượng cơ thể gần đây của bạn và các mức độ cao thấp trong 3 giờ vừa qua.

- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem mức độ cao thấp kể từ giữa đêm.
- 4 Vuốt sang phải hoặc trái để xem mức Năng lượng cơ thể của bạn cùng các yếu tố ảnh hưởng đến đến năng lượng cơ thể và căng thẳng.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Xem Công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt để xem công cụ đo mức độ căng thẳng.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 9*).

- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ mức độ căng thẳng.

Biểu đồ mức độ căng thẳng hiển thị các chỉ số căng thẳng và các mức độ cao thấp trong 3 vòng giờ qua.

- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem mức độ cao thấp kể từ nửa đêm.

- 4 Vuốt để xem mức độ căng thẳng tổng thể của bạn trong bảy ngày qua và lượng thời gian dành cho việc nghỉ ngơi hoặc ở từng mức độ căng thẳng.

Trạng thái thay đổi nhịp tim

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



Trạng thái	Mô tả
Đã cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trong phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Chưa cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trên hoặc dưới phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Thấp	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Kém Không trạng thái	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn 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.

Sử dụng công cụ theo dõi lượng nước

Các công cụ theo dõi bổ sung lượng nước hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu bổ sung lượng nước hàng ngày của bạn.

- 1 Vuốt để xem công cụ bổ sung lượng nước.
- 2 Chọn **+** cho mỗi lượng nước uống (1 cốc, 8 oz hoặc 250 ml).
MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bổ sung lượng nước, ví dụ các đơn vị sử dụng và mục tiêu hàng ngày, trên tài khoản Garmin Connect của bạn.
MẸO: Bạn có thể đặt lời nhắc bổ sung lượng nước (*Cảnh báo & Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần, trang 14*).

Sức khỏe phụ nữ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v. (*Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt, trang 11*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ đồng hồ Lily 2 Active, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn **+**.
- 4 Nếu hôm nay là ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ** > ✓.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để đánh giá lưu lượng nhiều hay ít, chọn **Mức độ**.
 - Để ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn **Triệu chứng**.
 - Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn **Tâm trạng**.
 - Để ghi lại lưu lượng tiết dịch, chọn **Tiết dịch**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn **Ngày rụng trứng**.
 - Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn **Hoạt động tình dục**.
 - Để xếp hạng mức độ ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn **Mức độ ham muốn tình dục**.
 - Để chỉ định ngày hiện tại là ngày chu kỳ, chọn

Ngày chu kỳ.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi (*Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 11*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Ghi lại thông tin thai kỳ

Trước khi có thể ghi lại thông tin của mình, bạn phải thiết lập theo dõi thai kỳ trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ theo dõi sức khỏe phụ nữ.



- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Triệu chứng** để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
 - Chọn **Đường huyết** để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
 - Chọn **Cử động thai** để sử dụng đồng hồ bấm giờ hoặc bộ hẹn giờ để ghi lại các chuyển động của thai nhi.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Điều khiển phát lại nhạc

Công cụ điều khiển nhạc cho phép bạn điều khiển nhạc trên điện thoại bằng đồng hồ Lily 2 Active. Công cụ kiểm soát ứng dụng trình phát đa phương tiện đang hoạt động hiện tại hoặc gần đây nhất trên điện thoại của bạn. Nếu không có trình phát đa phương tiện nào đang hoạt động, công cụ sẽ không hiển thị thông tin theo dõi và bạn phải bắt đầu phát lại từ điện thoại của mình.

- 1 Trên điện thoại của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên đồng hồ Lily 2 Active của bạn, vuốt để xem công cụ điều khiển nhạc.

Bản tin buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy bình thường của bạn. Chạm vào màn hình cảm ứng để xem bản tin, có thể bao gồm thời


tiết, Năng lượng cơ thể, số bước, thông tin sức khỏe của phụ nữ, sự kiện trên lịch và thông tin về giấc ngủ.

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh thông tin trong bản tin buổi sáng của mình (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 12*).

Bạn có thể tùy chỉnh tên hiển thị trong tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập hồ sơ người dùng Garmin Connect, trang 25*).


Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Bản tin buổi sáng**.
- 3 Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt bản tin buổi sáng.
- 4 Chọn **Tùy chọn**.
- 5 Chọn một tùy chọn để bao gồm hoặc loại trừ ra khỏi báo cáo buổi sáng của bạn.

Thiết lập phím tắt nút cảm ứng

Bạn có thể thiết lập phím tắt đối với ứng dụng, công cụ tổng quan hoặc trình điều khiển yêu thích của mình, ví dụ ví điện tử Garmin Pay hoặc trình điều khiển âm nhạc.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt > Lối tắt > Giữ nút cảm ứng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một phím tắt.
 - Chọn **Tắt** để tắt tính năng phím tắt nút cảm ứng.

Luyện tập

Trạng thái luyện tập đồng nhất

Bạn có thể sử dụng hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn thiết bị nào là nguồn dữ liệu chính cho việc sử dụng mỗi ngày và mục tiêu luyện tập.

Trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **...** > **Thiết lập**.

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.

LƯU Ý: Các thiết bị Garmin không có tính năng trạng thái luyện tập không thể được đặt làm Thiết bị luyện tập chính nhưng vẫn có thể được sử dụng để ghi lại dữ liệu luyện tập của bạn.

Thiết bị đeo chính: Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên 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 Lily 2 Active 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 lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị điều hướng xe đạp Edge và xem chi tiết hoạt động và thời gian hồi phục trên đồng hồ dòng sản phẩm Lily 2 Active của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Lily 2 Active 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 12*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên đồng hồ Lily 2 Active.

Theo dõi hoạt động

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

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

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

Mục tiêu tự động

Đồng hồ tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, đồng hồ cho biết quá trình ① hướng đến mục tiêu ② của bạn.



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


Sử dụng Cảnh báo di chuyển

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

thị. Đồng hồ cũng rung nếu chế độ rung được bật (*Thiết lập hệ thống, trang 23*).

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

Bật báo động di chuyển

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

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

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 20*).

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 trang Garmin Connect.
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 Lily 2 Active của mình (*Công cụ, trang 8*).

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.

Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Lily 2 Active tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tụt, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn.

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect hoặc thiết lập hoạt động đồng hồ. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Bật Tự đánh giá

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

- 1 Từ trình đơn thiết bị Garmin Connect của bạn, chọn **Tùy chọn hoạt động**.
- 2 Chọn một hoạt động.
LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 3 Chọn **Tự đánh giá**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau khi tập luyện, chọn **Chỉ luyện tập**.
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau mỗi hoạt động, chọn **Luôn luôn**.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Bạn có thể cập nhật một số cài đặt theo dõi hoạt động trên đồng hồ. Bạn phải cập nhật mục tiêu số bước và số phút tập luyện hàng tuần của mình trong ứng dụng Garmin Connect.

Giữ , và chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ.

Tự động bắt đầu hoạt động: Cho phép đồng hồ của bạn tự động tạo và lưu các hoạt động được định giờ khi tính năng Move IQ phát hiện bạn đã đi bộ hoặc chạy. Bạn có thể thiết lập ngưỡng thời gian tối thiểu để chạy bộ và đi bộ.

Tắt tính năng Theo dõi hoạt động

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

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

Bài luyện tập

Đồng hồ có thể hướng dẫn bạn thực hiện các bài luyện tập nhiều bước bao gồm các mục tiêu cho mỗi bước luyện tập, chẳng hạn như quãng đường, thời gian, số lần lặp lại hoặc các thông số khác. Đồng hồ của

bạn bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động, bao gồm thể lực, tim mạch, chạy và đi xe đạp. Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài luyện tập và kế hoạch luyện tập bằng Garmin Connect và chuyển chúng đến đồng hồ của bạn.

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

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 chúng sang đồng hồ của bạn (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 14*).

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

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

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

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

- 5 Vuốt lên để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 6 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Sau khi bắt đầu luyện tập, đồng hồ hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về số bước (tùy chọn), và mục tiêu (tùy chọn). Bạn có thể vuốt sang phải hoặc trái để xem dữ liệu tập luyện hiện tại.

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 18*).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect, 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.

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 18*), và bạn phải kết nối đồng hồ Lily 2 Active với điện thoại tương thích.

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

tập.

- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.

Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng đua 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào danh sách công cụ tổng quan trên đồng hồ Lily 2 Active của bạn.



Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện tập vào đồng hồ của mình, công cụ tổng quan Garmin Coach xuất hiện trên vòng lặp công cụ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, đồng hồ sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.
- 3 Chọn bài luyện tập.
- 4 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).
- 5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem bài luyện tập theo lịch

Bạn có thể xem luyện tập dự kiến trong lịch tập luyện và bắt đầu luyện tập.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Lịch tập luyện**.
Các bài tập đã lên lịch của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.
- 5 Chọn bài luyện tập.
- 6 Cuộn để xem các bước luyện tập.
- 7 Nhấn  để bắt đầu bài luyện tập.

Cảnh báo & Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Giữ , và chọn **Cài đặt** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Sức khỏe Thể chất & Tinh thần**.

Nhịp tim cổ tay: Xem *Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 16*.

Cảnh báo di chuyển: Bật tính năng Cảnh báo di chuyển (*Sử dụng Cảnh báo di chuyển, trang 12*).

Cảnh báo căng thẳng: Thông báo cho bạn khi thời

gian căng thẳng đã làm cạn kiệt mức Năng lượng cơ thể của bạn (*Xem Công cụ mức độ căng thẳng, trang 10*).

Thông báo nghỉ ngơi: Thông báo đến bạn khi bạn cần thời gian nghỉ ngơi và điều này làm ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn (*Năng lượng cơ thể, trang 10*).






Tóm tắt hàng ngày: Bật bản tóm tắt Năng lượng cơ thể hàng ngày, tính năng xuất hiện vài giờ trước khi bắt đầu khoảng thời gian ngủ của bạn. Bản tóm tắt hàng ngày cung cấp thông tin chi tiết về mức độ căng thẳng hàng ngày và lịch sử hoạt động của bạn ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn (*Xem công cụ năng lượng cơ thể, trang 10*).

Mục tiêu: Cho phép bật và tắt thông báo mục tiêu, hoặc bật trong khi sử dụng chung mà không thực hiện hoạt động. Thông báo mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày, mục tiêu số tầng phải leo hàng ngày và mục tiêu số phút vận động tích cực hàng tuần.

Thông báo bổ sung nước: Cho phép bạn bật và tắt thông báo bù nước.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ Lily 2 Active giúp bạn theo dõi dữ liệu nhịp tim ở cổ tay.

	Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Đồng hồ sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.
	Cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất định mỗi phút sau một thời gian không hoạt động.
	Theo dõi độ bão hòa oxy trong máu hiện tại của bạn. Biết độ bão hòa oxy giúp bạn có thể xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của đồng hồ.
	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Đồng hồ đo sự thay đổi nhịp tim của bạn khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Hiển thị VO ₂ tối đa hiện tại của bạn, là dấu hiệu của hiệu suất thể lực và sẽ tăng lên khi mức độ thể chất của bạn được cải thiện.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo đồng hồ

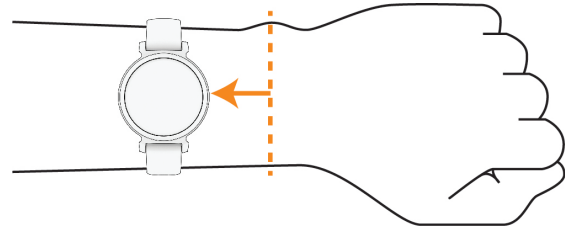


Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử

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://www.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 *Khắc phục sự cố, trang 27* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 18* 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://www.garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.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:

- Làm sạch và lau 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.

Công cụ nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm). Để biết thêm thông


tin về độ chính xác đo nhịp tim, truy cập Garmin.com/ataccuracy.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái hoặc phải để xem công cụ nhịp tim.
LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 9*).
- 2 Chọn tiện ích để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trong 3 giờ trước.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chạm vào biểu đồ và vuốt qua trái hoặc phải để mở rộng biểu đồ.
 - Vuốt sang trái hoặc phải để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

CHÚ Ý

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




- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp** để bật cảnh báo.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi nhịp tim vượt quá hoặc tụt xuống thấp hơn giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và đồng hồ rung lên.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ Lily 2 Active và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge trong khi đạp xe, hoặc đến camera hoạt động VIRB.

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

- 1 Giữ  để xem trình đơn điều khiển.
LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 8*).
 - 2 Chọn .
 - 3 Nhấn .
- Đồng hồ Lily 2 Active bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

LƯU Ý: Thời gian xuất hiện trên màn hình trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.

- 4 Kết nối đồng hồ Lily 2 Active với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.

- 5 Lặp lại từ bước 1 đến bước 3 dùng phát truyền dữ liệu nhịp tim.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ , và chọn **Cài đặt > Cảm biến của đồng hồ > Nhịp tim ở cổ tay**.

Trạng thái: Bật hoặc tắt máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay. Giá trị mặc định là Tự động, giá trị này sẽ tự động sử dụng máy đo nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn ghép nối với máy đo nhịp tim bên ngoài.

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

Trong khi bơi: Bật hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay trong các hoạt động bơi lội.

Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Đồng hồ tự động sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim trên ngực với đồng hồ. Dữ liệu nhịp tim ở ngực chỉ khả dụng khi hoạt động.

LƯU Ý: Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa ước tính VO2 tối đa, theo dõi giấc ngủ, số phút tập luyện, tính năng đo độ căng thẳng cả ngày và cảm biến đo nồng độ oxy trong máu trên cổ tay.

LƯU Ý: Tắt chức năng cảm biến nhịp tim cổ tay cũng đồng thời vô hiệu hóa tính năng thanh toán Garmin Pay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi thực hiện thanh toán (*Garmin Pay, trang 7*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến của đồng hồ > Nhịp tim cổ tay > Trạng thái > Tắt**.

Một số đèn cảm biến có thể nhấp nháy sau khi tắt tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay.



Vùng nhịp tim

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

Thiết lập vùng nhịp tim

Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt

động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Cài đặt > Hồ sơ người dùng > Vùng nhịp tim.**
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn Nhịp tim nghỉ ngơi

- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng trung bình** để sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình của bạn từ đồng hồ.
 - Chọn **Đặt tùy chỉnh** để đặt nhịp tim nghỉ tùy chỉnh.
- 7 Chọn **Vùng > Dựa trên.**
- 8 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.
- 9 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.

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

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 17*) 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.

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Lily 2 Active có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Đồng hồ của bạn đo mức oxy trong máu bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO₂.

Trên đồng hồ, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung

về chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 17*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo nồng độ oxy, hãy truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đo nồng độ oxy một cách thủ công bằng đồng hồ của mình bất cứ lúc nào. Độ chính xác của chỉ số phụ thuộc vào độ lưu thông máu, vị trí đeo đồng hồ trên cổ tay và trạng thái đứng yên của bạn (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 18*).

- 1 Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.
Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- 2 Vuốt để xem công cụ đo nồng độ oxy trong máu.
- 3 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Giữ yên.

Đồng hồ hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng phần trăm.


LƯU Ý: Bạn có thể bật và xem dữ liệu đo nồng độ oxy trong khi ngủ trong tài khoản Garmin Connect của bạn (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 17*).

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Trước khi bạn có thể sử dụng tính năng theo dõi nồng độ oxy trong khi ngủ, bạn phải đặt đồng hồ Lily 2 Active làm thiết bị theo dõi hoạt động chính trong tài khoản Garmin Connect (*Trạng thái luyện tập đồng nhất, trang 12*).

Bạn có thể cài đặt cho đồng hồ liên tục đo nồng độ oxy trong máu hay còn gọi là SpO₂, trong tối đa 4 giờ trong thời gian ngủ đã xác định của bạn (*Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 18*).

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

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Chọn **Cài đặt > Cảm biến của đồng hồ > Nồng độ oxy trong máu khi ngủ**.
- 3 Chọn nút bật tắt để bật theo dõi.

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.

Ước tính VO₂ tối đa


VO₂ tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách dễ hiểu, VO₂ tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Đồng hồ Lily 2 Active yêu cầu theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cảm biến theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực để hiển thị VO₂ tối đa của bạn.

Trên đồng hồ, ước tính VO₂ tối đa hiển thị dưới dạng số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO₂ tối đa của bạn.

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 29*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Ước tính VO₂ tối đa

Để hiển thị được ước tính VO₂ tối đa, đồng hồ cần dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và một lượt đi bộ nhanh hoặc chạy bộ trong vòng 15 phút.

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Chọn **Cài đặt > Hồ sơ người dùng > VO₂ tối đa**.
Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh hoặc


chạy bộ 15 phút, ước tính VO₂ tối đa sẽ xuất hiện. Đồng hồ cập nhật ước tính VO₂ tối đa mỗi khi bạn hoàn tất hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được tính giờ.

- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO₂ tối đa.
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 4 Một cách thủ công để bắt đầu kiểm tra lượng VO₂ tối đa nhằm lấy số liệu ước tính cập nhật hơn là nhấn vào số đo hiện tại của bạn và làm theo hướng dẫn.
Đồng hồ sẽ cập nhật số liệu ước tính VO₂ tối đa mới.

Tuổi thể chất

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

Tuổi thể chất cung cấp cho bạn ý tưởng về việc thể chất của bạn so với một người cùng giới tính như thế nào. 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.

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Chọn **Cài đặt > Hồ sơ người dùng > Tuổi thể chất**.

Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn ghép nối với điện thoại tương thích của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 19*).

Garmin Connect

Có thể kết nối bạn bè trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy, đi bộ, đạp xe, bơi lội và nhiều hoạt động khác.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi kết nối đồng hồ với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect hoặc truy cập connect.Garmin.com.

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.

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

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo bị đốt cháy, và các báo

cáo có thể tùy chỉnh.




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.

Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect

Đồng hồ tự động đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect mỗi lần bạn mở ứng dụng. Đồng hồ đồng bộ hóa dữ liệu định kỳ với ứng dụng Garmin Connect một cách tự động. Bạn cũng có thể đồng bộ hóa thủ công dữ liệu của bạn ở thời điểm bất kỳ.

- 1 Mang đồng hồ lại gần điện thoại.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Connect.
MẸO: Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.
- 3 Giữ  để xem trình đơn.
- 4 Chọn **Cài đặt > Hệ thống > Điện thoại > Đồng bộ hóa**.
- 5 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.
- 6 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect.

Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính

Trước khi bạn có thể đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect trên máy tính, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express (*Thiết lập Garmin Express, trang 19*).


- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Express.
Đồng hồ chuyển sang chế độ lưu trữ khối lượng lớn.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 Xem dữ liệu trên tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập Garmin Express

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

Kết nối điện thoại

Để thiết lập đồng hồ Lily 2 Active, cần kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

- 1 Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn khi bạn được nhắc nhở kết nối với điện thoại của bạn.
LƯU Ý: Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối, bạn có thể giữ , và chọn **Hệ thống > Điện thoại > Đồng bộ hóa** để kết nối thủ công.
- 2 Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

Xem thông báo

Khi đồng hồ được kết nối với ứng dụng Garmin Connect, bạn có thể xem được những thông báo của điện thoại trên đồng hồ, như tin nhắn văn bản và email.


- 1 Vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn một thông báo.
MẸO: Vuốt sang để xem những thông báo trước đó.
- 3 Chạm màn hình cảm ứng, và chọn để bỏ qua thông báo.

Trả lời tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên đồng hồ Lily 2 Active, bạn có thể gửi tin nhắn nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn ký tự và phí tin nhắn văn bản thông thường sẽ được áp dụng. Liên hệ với nhà mạng di động của bạn để biết thêm thông tin.

- 1 Vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem tùy chọn thông báo.
- 4 Chọn .
- 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 Lily 2 Active.


- Chọn một tùy chọn:
- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài

đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên đồng hồ.

- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **••• > Cài đặt > Thông báo.**

Kích hoạt thông báo Bluetooth



Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối đồng hồ Lily 2 Active với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 19*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Thông báo thông minh.**
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng thông thường** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ đồng hồ.
 - Chọn **Khi hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi đang ghi lại hoạt động.
 - Chọn **Trong khi ngủ** để bật hoặc tắt **Không làm phiền.**
 - Chọn **Bảo mật** để thiết lập tùy chọn bảo mật.

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 8*).

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Lily 2 Active sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .
- LƯU Ý:** Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn .


Tìm điện thoại

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị điện thoại bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn .



Cường độ tín hiệu sẽ xuất hiện trên màn hình Lily 2 Active và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di

chuyển đến gần điện thoại.

- 3 Nhấn  để ngừng tìm kiếm.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt chế độ rung và hiển thị cảnh báo và thông báo (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 24*). Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

- Để thủ công bật hoặc tắt chế độ không làm phiền, giữ , và chọn .
- Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, mở cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect và chọn **Thông báo & Cảnh báo > Thông báo thông minh > Trong khi ngủ.**

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 Lily 2 Active phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của mình.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/safetyandtracking](https://www.garmin.com/safetyandtracking)

- ✳ **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.

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.

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 20*). 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.
- 3 Nếu cần, chọn một tùy chọn trước khi hết thời gian đếm ngược.
 - Để gửi tin nhắn tùy chỉnh với yêu cầu của bạn, chọn .
 - Để hủy tin nhắn, chọn .

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.

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 20*). 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).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Chọn **Thiết lập** > **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.


LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời nhất định.

Khi sự cố được phát hiện bởi đồng hồ dòng sản phẩm Lily 2 Active 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 (nếu khả dụng) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Tin nhắn hiển thị trên đồng hồ của bạn và điện thoại được kết nối cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 15 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Bật và tắt theo dõi trực tiếp

Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung danh bạ, trang 21*).

LƯU Ý: Bạn phải bật LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **...** > **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack**.
- 2 Chọn **Tự động bắt đầu** > **Bật** cho đồng hồ của bạn.
- 3 Giữ  để xem trình đơn.
- 4 Chọn **Thiết lập** > **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack**.
- 5 Chọn **Tắt** để tắt LiveTrack.

Bổ sung danh bạ


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

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào đồng hồ Lily 2 Active của bạn (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 19*).


Đồng hồ

Thiết lập báo thức







Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi báo thức hoạt động một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức** > **+**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Chọn báo thức.
- 5 Chọn **Lặp lại**, và chọn tùy chọn.

Xóa báo thức





- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.
- 3 Chọn một báo thức, và chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 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 đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy.
- 5 Nhấn  để dừng bộ hẹn giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục bộ hẹn giờ, nhấn .
 - Để thiết lập lại bộ hẹn giờ, chọn .
 - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một


- hoạt động, chọn **...**, và chọn **Lưu hoạt động**.
- Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, chọn **...**, và chọn **Xem lại các vòng**.
- Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, chọn **...**, và chọn **Xong**.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- Giữ .
- Chọn **Đồng hồ** > .
- Nhập thời gian, và chọn .
- Nhấn .


Đồng bộ thời gian với GPS

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

- Giữ .
- Chọn **Đồng hồ** > **Thời gian** > **Đồng bộ thời gian**.
- Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 28*).

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi đồng hồ Lily 2 Active được kết nối với điện thoại thông minh.

- Giữ .
- Chọn **Đồng hồ** > **Thời gian** > **Thiết lập thời gian** > **Thủ công**.
- Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được ghép nối và sử dụng với cảm biến sử dụng ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được kết nối.

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

Loại cảm biến	Mô tả
Nhịp tim	Bạn có thể sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như thiết bị theo dõi nhịp tim HRM-Fit và HRM-Pro, để xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.

Loại cảm biến	Mô tả
Tốc độ/ Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công (<i>Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 29</i>).

Kết nối cảm biến không dây


Trước khi kết nối, bạn phải đeo cảm biến nhịp tim hoặc lắp đặt cảm biến.

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

MẸO: Một số cảm biến ANT+ tự động ghép đôi với đồng hồ của bạn khi bạn bắt đầu một hoạt động với bộ cảm biến đã được bật và ở gần đồng hồ.

- 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.

- Giữ .
- Chọn **Thiết lập** > **Phụ kiện** > **Thêm mới**.
- Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
 - Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép đôi với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tìm kiếm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*).

Phụ kiện Cảm biến Nhịp tim đo Cự li & Nhịp độ chạy

Phụ kiện dòng 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 Lily 2 Active tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+. Bạn cũng có thể xem trên các ứng dụng tập luyện tương thích của bên thứ ba khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

Độ chính xác 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 Lily 2 Active tương thích của bạn.

LƯU Ý: Hiệu chỉnh tự động không hoạt động đối với các cấu hình hoạt động chạy trong nhà, đường mòn, hoặc đường trường (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 20*).

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 3*).

Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Lily 2 Active của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 26*).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện sê-ri HRM-Fit hoặc HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy truy cập cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn thành quá trình chạy trên máy chạy bộ với hiệu chuẩn thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

LƯU Ý: Bạn có thể thử tắt Tự động Hiệu chỉnh, rồi hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).

Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tương thích để gửi dữ liệu đến đồng hồ.

- Kết nối cảm biến với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 23*).
- Bắt đầu hành trình đạp xe (*Đạp xe, trang 4*).

Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ

Trước khi có thể hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến tốc độ tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

Hiệu chuẩn thủ công là tùy chọn và có thể cải thiện độ chính xác.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Phụ kiện > Tốc độ/Guồng chân > Kích thước bánh xe**.


3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tự động** để tự động tính kích cỡ bánh xe và hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.
- Chọn **Thủ công**, và nhập kích cỡ bánh xe để hiệu chuẩn thủ công cảm biến tốc độ (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 29*).

Tùy chỉnh đồng hồ

Thiết lập đồng hồ

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên đồng hồ Lily 2 Active. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài khoản Garmin Connect.

Giữ  để xem trình đơn, và chọn **Cài đặt**.

Lối tắt: Cho phép bạn thiết lập lối tắt (*Thiết lập phím tắt nút cảm ứng, trang 12*).

Thông báo & Cảnh báo: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt cảnh báo (*Cài đặt cảnh báo, trang 23*).

Cảm biến của đồng hồ: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt cảm biến nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 16*), cài đặt đo oxy xung khi ngủ (*Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 17*), và hiệu chỉnh la bàn (*Hiệu chuẩn la bàn, trang 24*).

Phụ kiện: Cho phép bạn kết nối đồng hồ Lily 2 Active với cảm biến không dây (*Cảm biến không dây, trang 22*).


Hồ sơ người dùng: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 24*).

An toàn & Theo dõi: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt an toàn và theo dõi (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 20*).

Theo dõi hoạt động: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi hoạt động (*Theo dõi hoạt động, trang 12*).

Hệ thống: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 23*).

Cài đặt cảnh báo

Giữ  để xem trình đơn, và chọn **Cài đặt > Thông báo & Cảnh báo**.

Thông báo thông minh: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt cho thông báo Bluetooth từ điện thoại của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 20*).

Bản tin buổi sáng: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt bản tin buổi sáng (*Bản tin buổi sáng, trang 11*).

Sức khỏe Thể chất & Tinh thần: Cho phép bạn điều chỉnh cài đặt cảnh báo sức khỏe và thể chất (*Cảnh báo & Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần, trang 14*).

Thiết lập hệ thống

Giữ , và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

Hiện thị: Đặt chế độ hiển thị thời gian chờ và độ sáng (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 24*).

Cảnh báo rung: Bật hoặc tắt rung và thiết lập cường độ rung.

Điện thoại: Cho phép bạn kết nối và đồng bộ điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 19*).

Định dạng: Thiết lập đơn vị đo được sử dụng để hiển thị dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 24*).


Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

Thiết lập lại: Cho phép bạn thiết lập về cài đặt mặc định hoặc xóa dữ liệu cá nhân và thiết lập lại cài đặt (*Khôi phục tất cả cài đặt mặc định, trang 28*).

LƯU Ý: Nếu bạn phải thiết lập ví điện tử Garmin Pay, khôi phục thiết lập mặc định cũng xóa ví điện tử đó khỏi thiết bị của bạn.


Giới thiệu: Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, hợp đồng li-xăng.

Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Hiển thị**.
- 3 Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.
- 4 Chọn **Sử dụng thông thường** hoặc **Trong khi hoạt động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Động tác** để bật màn hình bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
 - Chọn **Độ nhạy động tác** để điều chỉnh độ nhạy của động tác để bật màn hình thường xuyên hơn hoặc ít hơn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.
- 6 Chọn **Trong khi ngủ**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để đặt mặt đồng hồ mờ đi trong khoảng thời gian ngủ đã xác định của bạn.
 - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình suốt chế độ ngủ được định sẵn của bạn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt suốt chế độ ngủ được định sẵn của bạn.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao và các đơn vị khác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Định dạng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Đơn vị** để đặt đơn vị đo chính cho đồng hồ.
 - Chọn **Nhịp độ/Tốc độ** để hiển thị nhịp độ hoặc tốc độ của bạn tính bằng dặm hoặc km trong một hoạt động được tính giờ.

Múi giờ

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại, thiết bị tự động phát hiện


các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

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

Có thể cập nhật thiết lập giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay và vùng nhịp tim của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 16*). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > 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.

Hiệu chuẩn la bàn

LƯU Ý

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

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến đồng hồ > La bàn > Bắt đầu hiệu chuẩn**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thiết lập Garmin Connect

Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ, các lựa chọn hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect, sử dụng ứng dụng Garmin Connect hoặc trên trang web Garmin Connect. Một số thiết lập cũng có thể tùy chỉnh trên đồng hồ Lily 2 Active.

- Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **...** > **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- Từ các công cụ của thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn đồng hồ của bạn.

Sau khi điều chỉnh các thiết lập, bạn phải đồng bộ dữ liệu để các thay đổi được áp dụng cho đồng hồ (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 19*) (*Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 19*).

Thiết lập hồ sơ người dùng Garmin Connect

Từ trình đơn đồng hồ trong Garmin Connect, chọn Hồ sơ người dùng.

VO2 tối đa: Cho phép bạn xem VO2 tối đa hiện tại của mình và thời gian chỉ số này được cập nhật gần nhất (*Ước tính VO2 tối đa, trang 18*).

Tuổi thể chất: Cho phép bạn xem tuổi thể chất hiện tại của mình (*Tuổi thể chất, trang 18*).

Tên hiển thị: Đặt tên hiển thị được sử dụng trong báo cáo và cảnh báo buổi sáng của bạn (*Bản tin buổi sáng, trang 11*).

Giới tính: cài đặt giới tính của bạn (*Cài đặt giới tính, trang 25*).

Ngày sinh: Cài đặt ngày sinh của bạn.

Chiều cao: Cài đặt chiều cao của bạn.

Cân nặng: Cài đặt cân nặng của bạn.

Cổ tay: Cho phép bạn chọn cổ tay đeo đồng hồ.

Lịch ngủ: Cho phép bạn đặt lịch ngủ (*Theo dõi giấc ngủ, trang 13*).

Vùng nhịp tim: Cho phép ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định vùng nhịp tim tùy chỉnh (*Vùng nhịp tim, trang 16*).

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.

Thông tin thiết bị

Sạc đồng hồ

⚠ CẢNH BÁO

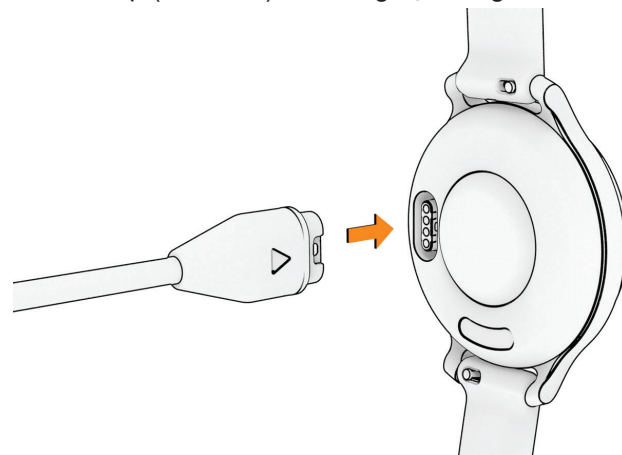
Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng

dẫn làm sạch trong phụ lục (*Làm sạch đồng hồ, trang 25*).

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 (công suất đầu ra tối thiểu 5 V).

Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

3 Nếu cần, truy cập 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.

4 Ngắt kết nối đồng hồ sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

Tránh nhấn nút dưới nước.

Không sử dụng vật sắc nhọn để làm sạch thiết bị.

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

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

Không được đặt trong môi trường nhiệt độ cao, như trong máy sấy quần áo.

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

Làm sạch đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng

hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

LƯU Ý

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

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

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

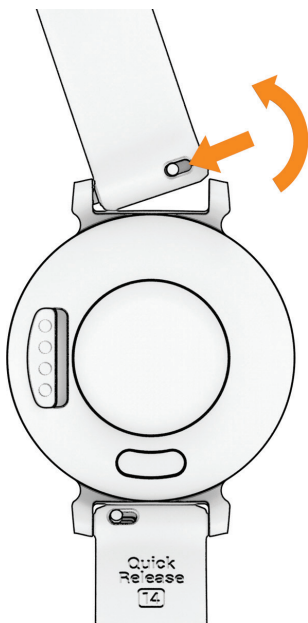
Vệ sinh dây đeo da

- 1 Lau dây đeo da bằng vải khô.
- 2 Sử dụng sản phẩm làm sạch vật liệu bằng da để vệ sinh dây đeo.

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bản rộng 14 mm.

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



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

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, và hợp đồng cấp phép.

- 1 Giữ

- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Giữ

- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Cập nhật sản phẩm

Đồng hồ của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth. Trên máy tính, bạn có thể cài đặt Garmin Express (Garmin.com/express). Trên điện thoại, bạn có thể cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm 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 19*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 19*).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn. Cập nhật được áp dụng khi bạn không sử dụng đồng hồ. Khi hoàn thành cập nhật, khởi động lại đồng hồ.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho đồng hồ, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm đồng hồ của bạn (*Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 19*).

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến đồng hồ của bạn.

- 2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, vui lòng ngắt kết nối đồng hồ với máy tính của bạn.

Đồng hồ cài đặt cập nhật

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và

các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Thời lượng pin	Lên đến 9 ngày ¹
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 0.75 mW maximum 13.56 MHz @ -40 dBm maximum
Chỉ số chống nước	5 ATM ²

¹ Ước tính tuổi thọ pin dựa trên các giả định sử dụng nhất định. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/lily2activebatterylifetimeassumptions.

² Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/waterrating.


Khắc phục sự cố

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Lily 2 Active tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

Truy cập Garmin.com/ble để biết thông tin về sự tương thích Bluetooth.

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

- Mang đồng hồ trong phạm vi điện thoại của bạn.
- Nếu đồng hồ và điện thoại của bạn đã từng được kết nối, tắt Bluetooth ở cả hai thiết bị và bật lại.
- Nếu đồng hồ và điện thoại của bạn chưa được kết nối, kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **••• > Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Trên đồng hồ của bạn, giữ  để xem trình đơn, và chọn **Cài đặt > Hệ thống > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.
- Hãy truy cập Garmin.com/bluetoothtroubleshooting để biết thêm các bước khắc phục sự cố.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập 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 chân trên tài khoản Garmin Connect sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ đồng hồ.

- 1 Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ dữ liệu bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 19**).
- 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn. Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.
LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Connect không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị

Trước khi đồng hồ có thể phát hiện mức độ căng thẳng, tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay phải được bật.

Đồng hồ kiểm tra sự thay đổi nhịp tim suốt cả ngày trong thời gian không hoạt động để xác định mức độ căng thẳng. Đồng hồ không xác định mức độ căng thẳng trong các hoạt động được định giờ.

Nếu có những dấu gạch ngang xuất hiện thay vì mức độ căng thẳng, hãy đứng yên và chờ một lát để thiết bị đo biến động nhịp tim của bạn.

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.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình (**Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 24**).
- Giảm mức độ rung (**Thiết lập hệ thống, trang 23**).
- Tắt các chuyển động cổ tay (**Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 24**).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại, giới hạn các thông báo xuất hiện trên đồng hồ Lily 2 Active (**Quản lý thông báo, trang 19**).
- Tắt thông báo thông minh (**Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 20**).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng kết nối (**Tắt kết nối Bluetooth điện thoại, trang 20**).
- Tắt tính năng đo oxy xung trong khi ngủ (**Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ, trang 17**).

- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 16*).

LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim cổ tay được sử dụng để tính phút luyện tập cường độ mạnh, VO2 tối đa, năng lượng cơ thể, mức độ căng thẳng và lượng calo bị đốt cháy.


Màn hình đồng hồ của tôi rất khó xem khi ở bên ngoài

Đồng hồ nhận biết ánh sáng môi trường xung quanh và tự động điều chỉnh độ sáng của đèn nền để tối đa hóa thời lượng pin.

Dưới ánh sáng mặt trời, màn hình sáng hơn, nhưng có thể vẫn khó đọc. Tính năng tự động phát hiện hoạt động có thể giúp ích khi bắt đầu các hoạt động ngoài trời (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 13*).


Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên đồng hồ.

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 3 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 4 Cuộn xuống mục số 5 trong danh sách và chọn.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Khôi phục tất cả cài đặt mặc định

Có thể khôi phục lại tất cả các thiết lập đồng hồ trở về các giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ  để xem trình đơn.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Cài đặt khôi phục mặc định**.
 - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về 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**.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Đồng hồ có thể cần ở nơi quang mây để bắt tín hiệu vệ tinh.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.
Hướng đồng hồ về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

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

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

Thông tin chi tiết

- Truy cập support.Garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập 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.

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

Dịch vụ thiết bị

Nếu thiết bị cần được sửa chữa, truy cập support.Garmin.com để biết thông tin về việc gửi yêu cầu dịch vụ đến bộ phận Hỗ trợ sản phẩm Garmin.






Phụ lục

Danh sách hoạt động

Những hoạt động bên dưới đều khả dụng trên đồng hồ Lily 2 Active của bạn.

LƯU Ý: Đảm bảo cập nhật phần mềm đồng hồ để nhận được các hoạt động mới nhất (*Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect, trang 26, Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 26*).

- *Tùy chỉnh tùy chọn hoạt động, trang 6*
- *Bắt đầu hoạt động, trang 2*

	Đạp xe
	Đạp xe trong nhà
	Thở
	Tim mạch
	Nhảy

	Golf đĩa
	Máy tập
	Golf
	HIIT
	Đường đua trong nhà
	Nhảy dây
	Thiền định
	Khác
	Quần vợt lồng
	Pickleball
	Pilates
	Bơi hồ
	Chèo thuyền
	Kéo cáp

	Chạy
	Trượt tuyết
	Trượt ván tuyết
	Trượt tuyết bằng giày
	Máy leo cầu thang
	Sức bền
	SUP
	Quần vợt
	Máy chạy bộ
	Đi bộ
	Đi bộ trong nhà
	Trượt tuyết cơ bản XC
	Yoga

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Xuất sắc	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	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
Xuất sắc	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Khi được sử dụng cho hoạt động đạp 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 để đạp xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Bạn cũng có thể đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

