GARMIN®



VENU 4 SERIES

Hướng dẫn sử dụng

Rev. B

© 2025 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Garmin, the Garmin logo, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach,Move IQ, Venu, và Virtual Partner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Connect+, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro series, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, PacePro, Rally, SatIQ, tempe, Varia, và Vector là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

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

M/N: A04916, A04918

MỤC LỤC

Giới thiệu 1
Bắt đầu 1
Tổng quan 1
Sử dụng màn hình cảm ứng 1
Khóa và mở khóa thiết bị 2
Tổng quan Biểu tượng 2
Ứng dụng và Hoạt động 2
Ứng dụng 2
Đo nhanh chỉ số sức khỏe 3
Ghi lại ghi chú thoại 3
Sử dụng Lệnh thoại 3
Lệnh thoại trên đồng hồ 3
Garmin Pay 4
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay 4
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ 4
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay 5
Quản lý ví điện tử Garmin Pay 5
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay 5
Hoạt động 5
Bắt đầu hoạt động 6
Hướng dẫn ghi lại hoạt động 6
Dừng hoạt động 6
Thay đổi môn thể thao trong một hoạt động 6
Chạy bộ 7
Bắt đầu chạ y bộ 7
Bắt đầu Chạy đường đua 7
Tham gia cuộc chạy ảo 7
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ 7
Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật 8
Đạp xe 8
Bắt đầu đạ p xe 8
Sử dụng máy luyện tập trong nhà 8
Hướng dẫn về Lực 8
Bơi lội 9
Bơi ở hồ bơi 9
Thuật ngữ về bơi lội 9
Hướng dẫn hoạt động bơi lội 9
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi 10
Luyện tập với nhật ký luyện tập 10
Multisport 10
Luyện tập ba môn phối hợp 10
Ghi lại một hoạt động phiên kết hợp 10
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao 11
Hoạt động Gym 11
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực 11
Ghi lại hoạt động HIIT 12
Ghi lại hoạt động Vận động 12
Golf 12
Chơi Golf 12
Trình đơn gôn 12
Thiết lập golf 13
Di chuyển cờ 13
Xem hướng đến ghim định vị 13
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong 13
Xem các mối nguy hiểm 13
Xem cú đánh đã được đo 14
Ghi điểm 14
Xem lịch sử cú đánh 15
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn 15
Kết thúc vòng chơi 15
Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn 15
Hoạt động ngoài trời 15
Ghi lại Hoạt động leo khối đá 15
Các môn thể thao mùa đông 16
Hoạt động trượt tuyết 16
Các hoạt động khác 16
Ghi lại một hoạt động thở 16
Ghi lại hoạt động thiền định 16
Chơi trò chơi 16
Sử dụng ứng dụng Garmin GameOn 16
Ghi lại trò chơi thủ công 17
Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng 17
Tùy chỉnh danh sách Ứng dụng 17
Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn 17
Ghim một hoạt động yêu thích vào danh sách 17
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu 17
Tạo hoạt động tùy chỉnh 17
Thiết lập hoạt động 18
Cảnh báo hoạt động 19
Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động 20
Kích hoạt leo dốc tự động 20
Cài đặt vệ tinh 20
Giao diện 21
Thiết lập mặt đồng hồ 21

Tùy chỉnh mặt đồng hồ 21
Công cụ tổng quan 21
Xem công cụ tổng quan 23
Năng lượng cơ thể 23
Tổng quan mức độ căng thẳng 24
Nhật ký lối sống 24
Sức khỏe phụ nữ 24
Tùy chỉnh Tổng quan Thời tiết 25
Sử dụng Cố vấn Jet Lag 25
Thêm cổ phiếu 25
Điều khiển 25
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển 27
Sử dụng đèn pin LED 27
Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy 27
Sử dụng chế độ không làm phiền 27
Thiết lập điều khiển phím tắt 27
Luyện tập 28
Theo dõi hoạt động 28
Mục tiêu tự động 28
Cảnh báo di chuyển 28
Bật báo động di chuyển 28
Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển 28
Theo dõi giấc ngủ 28
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động 28
Thay đổi về nhịp thở 28
Move IQ 29
Bài luyện tập 29
Bắt đầu luyện tập 29
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect 29
Bài tập biến tốc 30
Bắt đầu bài tập biến tốc 30
Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng 30
Ngừng bài tập biến tốc 30
Thiết lập mục tiêu luyện tập 30
Luyện tập PacePro 30
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect 31
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ 31
Bắt đầu kế hoạch PacePro 31
Đua với hoạt động trước 31
Lịch đua và Cuộc đua quan trọng 31
Luyện tập cho sự kiện đua 32
Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng 32
Sử dụng Virtual Partner 32
Lịch tập luyện 32
Kế hoạch tập luyện phù hợp 32
Bật Tự đánh giá 32
Đo lường hiệu suất 33
Ước tính VO2 tối đa 33
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ 33
Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe 34
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán 34
Trạng thái thay đổi nhịp tim 34
Điều kiện hiệu suất 34
Nhận ước tính FTP 35
Ngưỡng lactate 35
Trạng thái luyện tập 35
Mức tình trạng tập luyện 36
Mẹo biết được trạng thái luyện tập 36
Tải cường độ luyên tập 36
Trọng tâm tải luyện tập 36
Tỉ trọng luyện tập 37
Thông tin Hiệu quả luyện tập 37
Khả năng sẵn sàng tập luyện 38
Thời gian phục hồi 38
Nhịp tim phục hồi 38
Lịch sử 38
Sử dụng lịch sử 38
Lịch sử luyện tập nhiều môn thể thao 39
Thành tích cá nhân 39
Xem thành tích cá nhân 39
Khôi phục thành tích cá nhân 39
Xóa thành tích cá nhân 39
Xem tổng dữ liệu 39
Ứng dụng đồng hồ 39
Thiết lập báo thức 39
Chỉnh sửa báo thức 39
Báo thức thông minh 40
Bộ hẹn giờ đếm ngược 40
Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược 40
Sử dụng đồng hồ bấm giờ 40
Thêm múi giờ thay thế 40
Hiệu chỉnh múi giờ thay thế 40
Thêm một sự kiện đếm ngược 41
Chỉnh sửa một sự kiện đếm ngược 41
Cài đặt Thông báo và Cảnh báo 41
Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần 41
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường 41

Cảnh báo di chuyển 42
Dữ liệu buổi sáng 42
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng 42
Dữ liệu buổi tối 42
Tùy chỉnh Bản tin buổi tối 42
Cài đặt Cảnh báo thời gian 42
Cài đặt cảnh báo bão 42
Bật cảnh báo kết nối điện thoại 42
Thiết lập âm thanh & rung 43
Cài đặt Màn hình và Độ sáng 43
Kết nối 43
Cảm biến & Phụ kiện 43
Cảm biến không dây 43
Kết nối cảm biến không dây 44
Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy 44
Động lực học chạy bộ 45
Nhịp tim ở ngực khi bơi 46
Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia 46
inReach Remote 46
Tính năng kết nối điện thoại 47
Kết nối điện thoại 47
Gọi từ ứng dụng điện thoại 47
Sử dụng Trợ lý Điện thoại 47
Bật thông báo điện thoại 47
Xem thông báo 48
Nhận cuộc gọi đến 48
Trả lời tin nhắn văn bản 48
Quản lý thông báo 48
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại 48
Bật và Tắt cảnh báo Tìm điện thoại của tôi 48
Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS 48
Tính năng kết nối Wi-Fi 49
Kết nối mạng Wi-Fi 49
Garmin Share 49
Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share 49
Nhận dữ liệu với Garmin Share 49
Thiết lập Garmin Share 50
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính 50
Garmin Connect 50
Đăng ký Garmin Connect+ 50
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect 50
Trạng thái luyện tập đồng nhất 51
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính 51
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect 51
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh 51
Tính năng Connect IQ 51
Tải tính năng từ Connect IQ 52
Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ 52
Ứng dụng Garmin Messenger 52
Sử dụng tính năng Messenger 52
Ứng dụng Garmin Golf 52
Chế độ tập trung 53
Tùy chỉnh chế độ tập trung mặc định 53
Tạo chế độ tập trung tùy chỉnh 53
Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần ... 53
Nhịp tim Cổ tay 53
Đeo đồng hồ 54
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường 54
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay 54
Truyền dữ liệu nhịp tim 54
Nồng độ oxy trong máu 54
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu 55
Thiết lập chế độ đo oxy trong máu 55
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường 55
Mục tiêu tự động 55
Thời gian luyện tập theo cường độ 55
Đạt số phút tập luyện theo cường độ 56
Theo dõi giấc ngủ 56
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động 56
Điều hướng 56
Lưu địa điểm 56
Lưu vị trí của bạn 56
Xem và Chỉnh sửa địa điểm đã lưu 56
Xoá một địa điểm 56
Điều hướng đến điểm đích 5
Điều hướng quay về điểm bắt đầu 56
Dừng điều hướng 57
Hành trình 57
Tạo hành trình trên Garmin Connect 57
Gửi hành trình đến thiết bị 57
Theo dõi hành trình trên thiết bị 57
Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình 57
Cài đặt hướng la bàn 57

Cao áp kế và Khí áp kế 58
Bản đồ 58
Thêm màn hình dữ liệu bản đồ 58
Quét và thu phóng bản đồ 58
Thiết lập bản đồ 58
Tính năng An toàn và Theo dõi 58
Bổ sung liên hệ khẩn cấp 58
Bổ sung danh bạ 59
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố 59
Yêu cầu hỗ trợ 59
Nhạc 59
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba 59
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba 60
Tải nội dung âm thanh cá nhân 60
Nghe nhạc 60
Điều khiển phát lại nhạc 60
Kết nối tai nghe Bluetooth 60
Thay đổi Chế độ âm thanh 61
Hồ sơ người dùng 61
Thiết lập hồ sơ người dùng 61
Cài đặt giới tính 61
Chế độ xe lăn 61
Tuổi thể chất 61
Vùng nhịp tim 61
Mục tiêu sức khoẻ 61
Thiết lập vùng nhịp tim 62
Để đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn 62
Tính toán vùng nhịp tim 62
Thiết lập vùng lực 62
Tự động phát hiện số đo hiệu suất 63
Cài đặt quản lý điện năng 63
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin 63
Khả năng truy cập 63
Cài đặt trợ năng 63
Thiết lập hệ thống 63
Tùy chỉnh các phím tắt 64
Thiết lập mật mã đồng hồ 64
Thay đổi mật khẩu đồng hồ 64
La bàn 64
Thiết lập la bàn 64
Hiệu chuẩn thủ công la bàn 64
Thiết lập tham chiếu hướng Bắc 64
Cao áp kế và Khí áp kế 65
Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế 65
Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp 65
Thiết lập thời gian 65
Đồng bộ hóa thời gian 65
Cài đặt Hệ thống nâng cao 65
Thay đổi đơn vị đo 65
Cài đặt ghi dữ liệu 66
Khôi phục và đặt lại cài đặt 66
Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect 66
Khôi phục mặc định 66
Xem thông tin thiết bị 66
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử 66
Thông tin thiết bị 66
Giới thiệu màn hình AMOLED 66
Sạc đồng hồ 67
Bảo dưỡng thiết bị 67
Làm sạch đồng hồ 67
Làm sạch dây Nylon 67
Thay đổi dây đeo 67
Thông số kỹ thuật 68
Thông tin về pin 68
Khắc phục sự cố 68
Cập nhật sản phẩm 68
Thông tin chi tiết 68
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng 68
Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin 68
Khởi động lại đồng hồ của bạn 69
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? 69
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ 69
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không? 69
Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ 69
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối 69
Loa hoặc micro không phát ra âm thanh sau khi tiếp xúc với nước 70
Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng? 70
Bắt tín hiệu vệ tinh 70
Cải thiện nhận vệ tinh GPS 70
Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác 70
Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác 70

Thoát khỏi Chế độ Demo..... 70
Theo dõi hoạt động..... 70
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác 70
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp 70
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác..... 71
Phụ lục..... 71
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa..... 71
Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ 71
Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất..... 72
Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc..... 72
Xếp hạng FTP..... 72
Kích cỡ và chu vi bánh xe 73
Trường dữ liệu..... 73

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Bắt đầu

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

1. Giữ để bật đồng hồ.
2. Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.

   Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể kết nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, đồng bộ hóa hoạt động và nhiều tính năng khác (*Kết nối điện thoại, trang 47*). Nếu bạn đang nâng cấp từ một chiếc đồng hồ tương thích, bạn có thể chuyển cài đặt đồng hồ, các hành trình đã lưu, v.v. khi kết nối đồng hồ Venu 4 mới với điện thoại của mình.
3. Sạc đồng hồ (*Sạc đồng hồ, trang 67*).
4. Kiểm tra cập nhật phần mềm (*Thiết lập hệ thống, trang 63*).

   Để có trải nghiệm tốt nhất, bạn nên cập nhật phần mềm trên đồng hồ của mình. Các bản cập nhật phần mềm cung cấp những thay đổi và cải tiến về quyền riêng tư, bảo mật và tính năng.
5. Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 6*).

Tổng quan



Ⓐ Nút BẮT ĐẦU	• Giữ 2 giây để bật đồng hồ. • Nhấn để mở menu hoạt động và ứng dụng, bao gồm cả cài đặt đồng hồ. • Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm pin đồng hồ. • Giữ cho đến khi đồng hồ rung 3 lần để yêu cầu hỗ trợ (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 58*).
Ⓑ Nút HOÀN TÁC	• Nhấn để quay lại trang trước đó. **MẸO:** Trong khi hoạt động, các mẹo hiển thị trên màn hình sẽ giải thích cách hoạt động của các nút không theo mặc định. • Nhấn để xem tính năng lối tắt tùy chỉnh (*Thiết lập điều khiển phím tắt, trang 27*) • Giữ để bật hoặc tắt đèn pin.
Màn hình cảm ứng	• Vuốt lên hoặc xuống, trái hoặc phải để cuộn qua công cụ tổng quan, các tính năng, và trình đơn (*Sử dụng màn hình cảm ứng, trang 1*). • Chạm để chọn một tùy chọn trong menu. • Vuốt sang phải để quay lại màn hình trước đó.

Sử dụng màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn chậm qua các danh sách và các trình đơn.
- Chạm để chọn một mục.
- Chạm để khởi động đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để cuộn qua các công cụ tổng quan trên đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái hoặc phải để xem menu ứng dụng và hoạt động, bao gồm thiết lập đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trung tâm thông báo.
- Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
- Chạm và giữ một mục trên mặt đồng hồ để hiển thị thông tin theo ngữ cảnh, chẳng hạn như giao diện hoặc trình đơn, nếu có.
- Từ trình đơn điều khiển, công cụ tổng quan hoặc ứng dụng, giữ mặt đồng hồ để sắp xếp lại hoặc xóa các tùy chọn.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong một hoạt động, vuốt sang phải để xem trình đơn đồng hồ, mặt đồng hồ và công cụ tổng quan.
- Trong một hoạt động, vuốt sang trái hoặc phải để xem trình phát nhạc.
- Dùng lòng bàn tay che màn hình để quay trở lại

mặt đồng hồ và giảm độ sáng màn hình.

- Khi có thể, chọn hoặc vuốt để xem các tuỳ chọn menu.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và mở khóa thiết bị

Bạn có thể khóa thiết bị để tránh vô ý chạm vào màn hình hoặc bấm nút.

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

1. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
2. Chọn .

   Thiết bị không phản hồi lại việc chạm vào màn hình hoặc bấm nút cho đến khi bạn mở khóa.
3. Giữ nút bất kỳ để mở khóa thiết bị.

Tổng quan Biểu tượng

Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến. Dấu gạch chéo qua một biểu tượng có nghĩa là tính năng đã bị tắt.

Để xem danh sách đầy đủ các cảm biến tương thích, vui lòng truy cập *Cảm biến không dây, trang 43*.

	Trạng thái kết nối điện thoại (*Bật cảnh báo kết nối điện thoại, trang 42*).
	Trạng thái cảm biến nhịp tim (*Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 54*).
	Trạng thái LiveTrack (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 58*).
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

Ứng dụng và Hoạt động

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

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như xem bài luyện tập hoặc gọi điện thoại từ đồng hồ của bạn (*Ứng dụng, trang 2*).

Các hoạt động: Đồng hồ của bạn được tải trước các ứng dụng dành cho hoạt động ngoài trời và trong nhà, bao gồm chạy bộ, đạp xe, luyện tập thể lực, chơi golf và nhiều hoạt động khác. 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*.

Ứng dụng Connect IQ: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ cửa hàng Connect IQ (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

Ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh đồng hồ của mình từ trình đơn ứng dụng, cho phép bạn truy cập nhanh vào các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Một số ứng dụng yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích. Nhiều ứng dụng cũng có sẵn trong công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 21*) hoặc điều khiển (*Điều khiển, trang 25*).

Từ mặ t đồ ng hồ , vuốt sang trái hoặc phải để xem danh sách ứng dụng.



Tên	Thông tin thêm
Báo thức	Chọn để đặt báo thức
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (*Thêm múi giờ thay thế, trang 40*).
Cao áp kế	Chọn để xem thông tin về độ cao.
Áp kế	Chọn để xem thông tin về áp kế.
Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 54*).
Máy tính	Chọn sử dụng máy tính, bao gồm cả máy tính tiền boa.
Lịch	Chọn xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
Đồng hồ	Chọn để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ, múi giờ thay thế hoặc sự kiện đếm ngược (*Ứng dụng đồng hồ, trang 39*).
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.
Hẹn giờ đếm ngược	Hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược cho các sự kiện sắp tới.
Connect IQ	Chọn để sử dụng cửa hàng Connect IQ Store trên đồng hồ của bạn (*Tính năng Connect IQ, trang 51*).
Garmin Share	Chọn gửi hoặc nhận dữ liệu với các thiết bị Garmin khác (*Garmin Share, trang 49*).
Thống kê sức khỏe	Chọn để ghi lại một số số liệu sức khỏe quan trọng (*Đo nhanh chỉ số sức khỏe, trang 3*).

Tên	Thông tin thêm
Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, bản ghi và tất cả dữ liệu của bạn (*Sử dụng lịch sử, trang 38*).
Messenger	Chọn để xem và gửi tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger (*Ứng dụng Garmin Messenger, trang 52*).
Chu kỳ trăng	Chọn để xem thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc sử dụng đồng hồ (*Nghe nhạc, trang 60*).
Thông báo	Chọn để xem thông báo trên điện thoại của bạn (*Xem thông báo, trang 48*).
Điện thoại	Chọn để mở các điều khiển điện thoại, chẳng hạn như danh bạ và bàn phím quay số điện thoại (*Gọi từ ứng dụng điện thoại, trang 47*).
Trợ lý điện thoại	Chọn để nói lệnh cho tính năng hỗ trợ lệnh thoại trên điện thoại của bạn (*Sử dụng Trợ lý Điện thoại, trang 47*).
Nồng độ Oxy trong máu	Chọn để đọc số đo oxy xung (*Nồng độ oxy trong máu, trang 54*).
Cài đặt	Chọn để mở menu cài đặt.
Cổ phiếu	Chọn để xem danh sách cổ phiếu tùy chỉnh (*Thêm cổ phiếu, trang 25*).
Đồng hồ bấm giờ	Chọn để sử dụng đồng hồ bấm giờ.
Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ.
Lệnh Thoại	Chọn để nói lệnh để đồng hồ của bạn thực hiện (*Sử dụng Lệnh thoại, trang 3*).
Ghi chú thoại	Chọn để ghi lại ghi chú thoại (*Ghi lại ghi chú thoại, trang 3*).
Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay (*Garmin Pay, trang 4*).
Mặt đồng hồ.	Chọn để tùy chỉnh mặt đồng hồ (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 21*).
Thời tiết	Chọn để xem dự báo và điều kiện thời tiết hiện tại.
Bài luyện tập	Chọn để xem bài luyện tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 29*).

Đo nhanh chỉ số sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe 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. Bạn có thể thêm hoạt động Thống kê sức khỏe vào danh sách các hoạt động yêu thích của bạn (*Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng, trang 17*)

Ghi lại ghi chú thoại

Bạn có thể ghi âm và nghe ghi chú thoại bằng loa và micrô tích hợp trên đồng hồ.

1. Chọn một tùy chọn:
   - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
   - Giữ .
2. Chọn **Ghi chú thoại**.
3. Vuốt sang trái .
4. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Vị trí** để lưu vị trí GPS của bạn bằng ghi chú thoại.
   - Chọn **Âm lượng** để điều chỉnh âm lượng.
5. Chọn .
6. Nói ghi chú thoại của bạn.
7. Chọn .
8. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn ▶ để phát ghi chú thoại.
   - Vuốt sang trái để đổi tên hoặc xóa ghi chú thoại.
   - Nhấn , và chọn ||\ để xem thư viện ghi chú thoại của bạn.

Sử dụng Lệnh thoại

1. Chọn một tùy chọn:
   - Từ mặt đồng hồ, nhấn và chọn **Lệnh thoại**.
   - Giữ , và chọn **Lệnh thoại**.
   LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
2. Nói lệnh thoại để đồng hồ thực hiện (*Lệnh thoại trên đồng hồ, trang 3*).

Lệnh thoại trên đồng hồ

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

Lệnh hỗ trợ giọng nói	Tính năng
Tôi có thể nói gì?	Hiển thị danh sách các lệnh thoại phổ biến

Chức năng của thiết bị và màn hình

Lệnh Thoại	Tính năng
Tìm điện thoại của tôi	Phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã kết nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth.
Tắt tính năng không làm phiền	Tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo.
Bật chế độ máy bay	Bật chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.

Lệnh Thoại	Tính năng
Tăng độ sáng	Tăng độ sáng.
Giảm độ sáng	Giảm độ sáng.
Đặt độ sáng thành 80	Đặt độ sáng theo phần trăm được chỉ định. Phạm vi khả dụng là 0-100%.

Tính năng đồng hồ

Lệnh Thoại	Tính năng
Đặt hẹn giờ trong mười lăm phút	Đặt bộ hẹn giờ đếm ngược cho thời gian được chỉ định.
Tạm dừng đồng hồ hẹn giờ	Tạm dừng bộ hẹn giờ đếm ngược đang hoạt động.
Tiếp tục đồng hồ hẹn giờ	Tiếp tục bộ hẹn giờ đếm ngược đang tạm dừng.
Hủy đồng hồ hẹn giờ	Hủy bộ hẹn giờ đếm ngược đang hoạt động.
Bắt đầu đồng hồ bấm giờ	Bắt đầu đồng hồ bấm giờ
Dừng đồng hồ bấm giờ	Dừng đồng hồ bấm giờ
Gọi tôi dậy lúc 3h15 sáng.	Đặt báo thức một lần trong thời gian được chỉ định.

Chức năng ứng dụng và hoạt động

Lệnh Thoại	Tính năng
Hiển thị thông tin thời tiết	Mở ứng dụng thời tiết.
Mở lịch	Mở ứng dụng lịch.
Bắt đầu chạy	Bắt đầu hoạt động Chạy.
Bắt đầu hoạt động đi bộ đường dài	Bắt đầu hoạt động Đi bộ đường dài.
Mở ứng dụng ba môn phối hợp	Bắt đầu hoạt động Ba môn phối hợp.

LƯU Ý: Các ứng dụng và hoạt động được liệt kê chỉ là ví dụ nhưng bạn có thể kiểm soát tất cả các ứng dụng và hoạt động mặc định bằng lệnh thoại (*Ứng dụng, trang 2*), (*Hoạt động, trang 5*).

Tính năng điều hướng

Lệnh Thoại	Tính năng
Bắt đầu điều hướng	Mở trình đơn Điều hướng để điều hướng đến một điểm đến.
Save location	Lưu vị trí hiện tại của bạn.
Chuyển sang ứng dụng la bàn	Mở la bàn.

Tính năng Media

Lệnh Thoại	Tính năng
Thay đổi âm lượng thành 8	Điều chỉnh âm lượng đến mức quy định. Phạm vi khả dụng là 0-10 hoặc 0-100%.
Tăng âm lượng	Tăng âm lượng âm thanh.
Giảm âm lượng	Giảm âm lượng âm thanh.
Play music	Phát bản bản nhạc hiện tại được chọn
Bài hát tiếp theo	Phát bản nhạc đa phương tiện tiếp theo.
Bài hát trước	Phát bản nhạc trước đó.
Tạm dừng nhạc	Tạm dừng bản nhạc hiện đang phát.
Tắt tiếng	Tắt tiếng tất cả âm thanh.
Bật tiếng	Bật tiếng tất cả âm thanh.

Garmin Pay

LƯU Ý

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

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

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

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

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

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

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

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

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

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



4 Nếu bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, 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 khẩu, bạn có thể thực hiện thanh toán mà không cần nhập lại trong vòng 24 giờ trong khi vẫn đang đeo đồng hồ. Nếu bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay hoặc tắt cảm biến theo dõi nhịp tim, bạn phải nhập lại mật khẩu trước khi thực hiện thanh toán.

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.

2 Chọn **Garmin Pay** > ⋮ > **Thêm thẻ**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.

2 Chọn **Garmin Pay**.

3 Chọn thẻ.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngừng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**.
  Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ Venu 4.
- Để xóa thẻ, chọn 🗑.

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Venu 4, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.

2 Chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán tiếp theo bằng đồng hồ Venu 4, bạn phải nhập mật mã mới.

Hoạt động

Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái, và chọn **Hoạt động.** Danh sách hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 17*).

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



Danh mục	Hoạt động
Chạy bộ	Chạy, Chạy đường đua, Chạy địa hình, Chạy trên máy chạy bộ, Chạy trong nhà, Chạy ảo
Đạp xe	Đạp xe, Di chuyển bằng xe đạp, Xe đạp trong nhà, Hành trình đạp xe, Đua xe đạp việt dã, eBike, eMTB, Đạp xe trên đường sỏi đá, Đạp xe bằng tay, Đạp xe bằng tay trong nhà, MTB, Xe đạp đua
Bơi lội	Bơi ngoài trời, Bơi hồ bơi
Multisport	Luyện tập phối hợp, Bơi và chạy, Ba môn phối hợp
Gym	Quyền anh, Tim mạch, Leo núi trong nhà, Elliptical, Leo tầng, HIIT, Nhảy dây, Võ thuật phối hợp, Vận động, Pilates, Chèo thuyền trong nhà, Máy leo cầu thang, Sức bền, Đi bộ trong nhà, Yoga
Ngoài trời	Cuộc đua mạo hiểm, Bắn cung, Leo khối đá, Golf đĩa, Golf, Đi bộ đường dài, Săn bắn, Patin 1 hàng bánh, Leo núi, Rucking, Đi bộ
Các môn thể thao mùa đông	Trượt băng, Trượt tuyết, Trượt ván tuyết, Đua xe trượt tuyết, Trượt tuyết bằng giày, Trượt tuyết cơ bản XC, Trượt tuyết bằng ván trượt XC
Thể thao nước	Xuồng Kayak, Chèo thuyền, Lặn ống thở, SUP

Danh mục	Hoạt động
Các môn thể thao đồng đội	Bóng bầu dục Mỹ, Bóng chày, Bóng rổ, Bóng gậy, Khúc côn cầu, Khúc côn cầu trên băng, Bóng vợt, Bóng bầu dục, Bóng đá/Bóng đá, Bóng mềm, Bóng chuyền, Đĩa cuối cùng
Các môn thể thao dùng vợt	Cầu lông, Quần vợt lồng, Pickleball, Nền tảng quần vợt, Racquetball, Bóng quần, Bóng bàn, Quần vợt
Motorsports	ATV, Motocross, Motorcycle, Đường Bộ
Khác	Thở, Gaming, Thiền

Bắt đầu hoạt động

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

1. Từ mặt đồng hồ, nhấn .
2. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn một hoạt động được ghim (*Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng, trang 17*).
   - Chọn hoặc **Hoạt động** và chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn hoặc danh mục hoạt động.
3. 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).
4. 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 67*).
- Trong một số hoạt động, nhấn để ghi lại các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.

  Bạn có thể chọn để xóa một vòng đối với một số hoạt động nhất định (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?, trang 70*).
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Trong suốt hoạt động, vuốt sang phải và chọn **Thay đổi môn thể thao** để đổi sang một kiểu hoạt động khác.

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

Dừng hoạt động

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

1. Nhấn .
2. Chọn một tùy chọn:
   - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
   - Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**và chọn một tùy chọn.

     LƯU Ý: Sau khi lưu hoạt động, bạn có thể nhập dữ liệu tự đánh giá (*Đánh giá hoạt động, trang 6*).
   - Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
   - Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.

     Bạn có thể chọn để xóa một vòng đối với một số hoạt động nhất định (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?, trang 70*).
   - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu** > **TracBack**.

     LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
   - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường dẫn trực tiếp nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu** > **Đường thẳng**.

     LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
   - Để đo sự khác biệt giữa nhịp tim của bạn khi kết thúc hoạt động và nhịp tim của bạn hai phút sau đó, chọn **Nhịp tim phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược (*Nhịp tim phục hồi, trang 38*).
   - Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ** , và nhấn .

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

Đánh giá hoạt động

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

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho các hoạt động tương tự (*Bật Tự đánh giá, trang 32*).

1. Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu** (*Dừng hoạt động, trang 6*).
2. Chọn một số tương ứng với nỗ lực nhận thức của bạn.

   LƯU Ý: Bạn có thể chọn để bỏ qua quá trình tự đánh giá.
3. Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.

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

Thay đổi môn thể thao trong một hoạt động

Bạn có thể bắt đầu một hoạt động bằng cách sử dụng một cấu hình thể thao và chuyển sang môn thể thao khác theo cách thủ công mà không cần dừng đồng hồ bấm giờ. Ví dụ: bạn có thể ghi lại 10 phút đạp xe, 10 phút chèo thuyền kayak và kết thúc bằng việc đi bộ trong nhà.

Tính năng này không khả dụng cho các môn thể thao đồng đội hoặc các môn thể thao dùng vợt.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**.
3. Chọn một hoạt động.
4. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
5. Khi bạn sẵn sàng chuyển sang môn tiếp theo, vuốt sang phải (bộ hẹn giờ vẫn đang hoạt động) và chọn **Thay đổi môn thể thao**.
6. Chọn môn thể thao.

   Đồng hồ đếm ngược hiển thị thời gian còn lại cho đến khi môn thể thao tiếp theo bắt đầu.

   MẸO: Nhấn để hủy việc bắt đầu một môn thể thao mới.

   LƯU Ý: Nếu bạn đang chuyển từ một môn thể thao trong nhà sang một môn thể thao ngoài trời, hãy cho đồng hồ thời gian để xác định vị trí các vệ tinh.
7. Sau khi hoàn thành môn thể thao, bạn có thể lặp lại các bước 5-6 hoặc nhấn để ngừng bộ bấm giờ hoạt động.
8. Chọn **Lưu địa điểm** > .
9. Chọn một tùy chọn:
   - Cuộn để xem thời gian của từng môn thể thao và số đo hiệu suất cho toàn bộ hoạt động thể thao kết hợp.
   - Vuốt sang trái để xem các tùy chọn bổ sung, chẳng hạn như dữ liệu hoạt động cho từng môn thể thao hoặc để xóa toàn bộ hoạt động.

Chạy bộ

Bắt đầu chạ y bộ

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho hoạt động chạy bộ của bạn, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

1. Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
2. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
3. Chọn **Hoạt động** > **Chạy**.
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 chạy.
8. Nhấn để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn).
9. Vuốt lên và xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
10. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Bắt đầu Chạy đường đua

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

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

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

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

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

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

  Bạn nên chạy qua vạch xuất phát để hoàn thành vòng đua.
- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.

  LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.
- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Tham gia cuộc chạy ảo

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

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

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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

1. Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 6*).
2. Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ ghi lại

ít nhất 2,4 km (1,5 dặm).

3. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
     Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
   - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu** > ✔.
5. Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào đồng hồ của bạn.

Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật

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

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

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

Đạp xe

Bắt đầu đạ p xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyến đi của bạn, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

1. Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim hoặc đèn xe đạp (tùy chọn).
2. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
3. Chọn **Hoạt động** > **Đạp xe** > **Đạp xe**.
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 và xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
9. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Sử dụng máy luyện tập trong nhà

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà tương thích, bạn phải kết nối máy luyện tập với đồng hồ của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth hoặc ANT+ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

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

Trong khi sử dụng máy luyện tập trong nhà, thiết bị định vị GPS tự động tắt.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Đạp xe** > **Đạp xe trong nhà**.
3. Vuốt sang phải.
4. Chọn **Tùy chọn máy tập thông minh**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
   - Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 29*).
   - Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 57*).
   - Chọn **Đặt công suất** để thiết lập giá trị công suất mục tiêu.
   - Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
   - Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.
6. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

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

Hướng dẫn về Lực

Bạn có thể tạo và sử dụng chiến lược về lực để lập kế hoạch cố gắng cho một hành trình. Thiết bị Venu 4 sử dụng FTP, độ cao của hành trình và thời gian hoàn thành hành trình dự kiến để tạo hướng dẫn lực phù hợp.

Một trong những bước quan trọng nhất để lập kế hoạch chiến lược hướng dẫn về lực thành công là lựa chọn mức độ nỗ lực của bạn.

Đặt nhiều cố gắng hơn vào hành trình sẽ làm tăng các đề xuất về sức mạnh, trong khi ít nỗ lực hơn sẽ giảm các đề xuất đó (*Tạo và Sử dụng Hướng dẫn lực, trang 9*). Mục tiêu chính của hướng dẫn về lực là giúp bạn hoàn thành hành trình dựa trên những gì đã có về khả năng của bạn, chứ không phải để đạt được một thời gian mục tiêu cụ thể. Bạn có thể điều chỉnh mức độ nỗ lực trong quá trình đạp xe của mình.

Hướng dẫn về lực luôn được liên kết với một hành trình và không thể được sử dụng với các bài tập hoặc đoạn đường. Bạn có thể xem và chỉnh sửa chiến lược của mình trong ứng dụng Garmin Connect và đồng bộ hóa với các thiết bị Garmin tương thích. Tính năng này yêu cầu thiết bị đo công suất phải được kết nối với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

Tạo và Sử dụng Hướng dẫn lực

Trước khi có thể tạo hướng dẫn lực, bạn phải kết nối thiết bị đo lực với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*). Bạn cũng phải có hành trình đã tải sẵn trên tài khoản Garmin Conenect của bạn (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 57*).

1. Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.
2. Chọn **Luyện tập & Kế hoạch** > **Hướng dẫn lực** > **Tạo chiến lược Hướng dẫn lực**.
3. Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tạo hướng dẫn công suất.
4. Chọn .
5. Chọn đồng hồ của bạn.
6. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
7. Trên đồng hồ của bạn, chọn hoạt động đạp xe ngoài trời.
8. Cuộn xuống để chọn **Luyện tập** > **Hướng dẫn lực**.
9. Chọn một hướng dẫn về lực.
10. Chọn , và chọn **Sử dụng kế hoạch**.

MẸO: Bạn có thể xem trước bản đồ, biểu đồ độ cao, nỗ lực, cài đặt và các phần phân chia. Bạn cũng có thể điều chỉnh nỗ lực, địa hình, vị trí đạp và trọng lượng bộ đạp xe trước khi bắt đầu đạp.

Bơi lội

LƯU Ý

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

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

Bơi ở hồ bơi

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Bơi lội** > **Bơi hồ**.
3. Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
4. Trước khi bắt đầu bơi, hãy kiểm tra cài đặt hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).

   Ví dụ, cài đặt khóa cảm ứng được bật theo mặc định cho các hoạt động bơi lội.
5. Nhấn .

   Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ bấm giờ hoạt động đang chạy.
6. Bắt đầu bơi.

   Thiết bị tự động ghi lại lượt bơi và chiều dài hồ bơi. Tính năng **Tự động nghỉ** được bật theo mặc định (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi, trang 10*).
7. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

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, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

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

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

Bơi tự do	Kiểu bơi tự do
Bơi ngửa	Bơi ngửa
Bơi ếch	Kiểu bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với nhật ký luyện tập (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 10*)

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu bơi, hãy kiểm tra cài đặt hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).

  Ví dụ, cài đặt khóa cảm ứng được bật theo mặc định cho các hoạt động bơi lội.
- Nhấn để ghi lại lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.
- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.

  Đồng hồ đo và ghi lại khoảng cách theo chiều dài đã hoàn thành. Kích thước hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác. Đồng hồ sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này đối với hoạt động bơi hồ vào lần tới của bạn.

  Bạn có thể cuộn xuống để chọn cài đặt hoạt động, và chọn Kích thước bể để thay đổi.
- Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài và chỉ sử dụng một kiểu bơi duy nhất. Tạm ngừng bộ hẹn giờ hoạt động khi nghỉ ngơi.
- Nhấn để ghi lại lượt nghỉ ngơi trong quá trình

bơi ở hồ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi, trang 10*).

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

- Để giúp đồng hồ đếm chiều dài hồ bơi, hãy dùng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần sải tay đầu tiên của bạn.
- Khi tập luyện, bạn phải tạm dừng bộ hẹn giờ hoạt động hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 10*).

Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi

Tính năng Nghỉ ngơi tự động chỉ khả dụng với hoạt động bơi hồ. Đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ ngơi quá 15 giây, đồng hồ sẽ tự động tạo một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi, đồng hồ tự động bắt đầu một lượt bơi mới.

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

Để sử dụng chế độ nghỉ thủ công, bạn có thể tắt tính năng nghỉ tự động trong phần tùy chọn hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 18*). Trong hoạt động bơi hồ hay bơi ở vùng nước tự nhiên, bạn có thể đánh dấu thủ công một lượt nghỉ ngơi bằng cách nhấn .

Dữ liệu bơi sẽ không được ghi trong các khoảng nghỉ.

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

Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

1. Trong hoạt động bơi ở hồ bơi, cuộn xuống hoặc lên để xem màn hình nhật ký luyện tập.
2. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ luyện tập.
3. Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, nhấn .

   Bộ hẹn giờ luyện tập dừng, nhưng bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục ghi lại toàn bộ phiên bơi.
4. Chọn quãng đường cho lượt luyệt tập hoàn tất.

   Việc tăng quãng đường dựa trên kích thước hồ bơi được chọn cho hồ sơ hoạt động.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Để bắt đầu lượt luyện tập, nhấn .
   - Để quay lại màn hình dữ liệu bơi, hãy cuộn lên hoặc xuống.

Multisport

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

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

Luyện tập ba môn phối hợp

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn H**oạt động** > **Multisport** > **Ba môn phối hợp**.
3. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

   LƯU Ý: Lần đầu tiên bạn bắt đầu hoạt động ba môn phối hợp, bạn có thể bật Tự động thay đổi môn thể thao để đồng hồ sẽ tự động phát hiện các thay đổi của môn thể thao và chuyển sang môn thể thao hoặc chuyển tiếp tiếp theo (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).
4. Nếu cần, nhấn vào lúc bắt đầu và kết thúc của chuyển đổi (*Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?, trang 70*).

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

   Tính năng chuyển tiếp có thể được bật và tắt trong thiết lập hoạt động ba môn phối hợp. Nếu tính năng chuyển tiếp bị tắt, nhấn để thay đổi môn thể thao.
5. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Ghi lại một hoạt động phiên kết hợp

Bạn có thể sử dụng hoạt động phiên kết hợp để ghi lại nhiều môn thể thao liên tiếp mà không cần phải kết thúc một môn thể thao và bắt đầu một môn thể thao khác.

Không phải tất cả các hoạt động đều có sẵn trong một phiên kết hợp.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn H**oạt động** > **Multisport** > **Phiên kết hợp**.
3. Chọn một hoạt động.
4. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
5. Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
6. Chọn **Hoạt động tiếp theo**.
7. Chọn hoạt động tiếp theo của bạn.
8. Lặp lại bước 4-7 đến khi phiên kết hợp kết thúc.

   Khi bộ bấm giờ hoạt động đang chạy, bạn có thể vuốt sang phải để trở lại hoạt động trước.
9. Nhấn để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
10. Chọn **Lưu địa điểm** > ✔.
11. Chọn một tùy chọn:

- Cuộn để xem thời gian cho từng chặng của hoạt động và đo lường hiệu suất cho toàn bộ hoạt động của phiên kết hợp.
- Vuốt sang trái để xem các tùy chọn bổ sung, chẳng hạn như dữ liệu hoạt động cho từng chặng hoặc để xóa hoạt động.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Chỉnh sửa** > **Thêm** > **Multisport**.
3. Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc chọn **Tùy chỉnh** và nhập tên.

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

Hoạt động Gym

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).

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.

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

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp gồm nhiều lần lặp lại một động tác. Bạn có thể sử dụng Garmin Connect để tạo và tìm bài luyện tập thể lực trong tài khoản Garmin Connect của bạn và gửi đến đồng hồ của bạn.

MẸO: Nhấn và chọn Chỉnh sửa hiệp gần nhất sau khi đồng hồ hẹn giờ nghỉ xuất hiện.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Sức bền**.

   Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện thể lực, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.
3. Nếu đây là lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động luyện tập thể lực, chọn **Bài tập** > **Duyệt bài tập** và làm theo hướng dẫn trên màn hình.(*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 29*).
4. Chọn bài luyện tập.

   LƯU Ý: Nếu bạn không có bài luyện tập thể lực nào tải về đồng hồ, chọn **Tự do** > , và đến bước 7.
5. Cuộn xuống để xem chi tiết về bài luyện tập.
6. Chọn **Thực hiện luyện tập**.

   Bạn có thể chọn Thêm để xem tùy chọn bổ sung.
7. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
8. 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 (*Thiết lập hoạt động, trang 18*). Nếu có sẵn, đồng hồ sẽ hiển thị hình ảnh động của bài tập.

   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.
9. Cuộn lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
10. Nhấn để hoàn tất một hiệp.

    Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp.
11. Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập, và chọn **Hoàn thành**.
12. Bộ hẹn giờ nghỉ xuất hiện và đếm ngược đến hiệp tiếp theo.

    MẸO: Bạn có thể đợi hết giờ hoặc nhấn để bắt đầu ngay hiệp tiếp theo.
13. Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
14. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Dừng bài luyện tập**.

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. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Gym** > **HIIT**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HITT tự do.
   - Chọn **Hẹn giờ HIIT** > **AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
   - Chọn **Hẹn giờ HIIT** > **EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
   - Chọn **Hẹn giờ HIIT** > **Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
   - Chọn **Hẹn giờ HIIT** > **Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
   - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.
4. Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
5. Nhấn để bắt đầu hoạt động đầu tiên.

   Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
6. Nếu cần, nhấn để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
7. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
8. Chọn **Lưu**.

Ghi lại hoạt động Vận động

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Gym** > **Vận động**.
3. Cuộn xuống và chọn **Luyện tập**.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để thay đổi khoảng thời gian hoạt động và nghỉ ngơi, chọn **Khoảng thời gian**.
   - Để tải xuống và hoàn thành bài tập luyện từ Garmin Connect, chọn **Thư viện bài tập** > **Duyệt bài tập** và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
5. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

   Đồng hồ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập vận động.
6. Cuộn để xem màn hình dữ liệu bổ sung.

Golf

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

Chơi Golf

Trước khi chơi golf lần đầu tiên, bạn phải tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn (*Ứng dụng Garmin Golf, trang 52*).

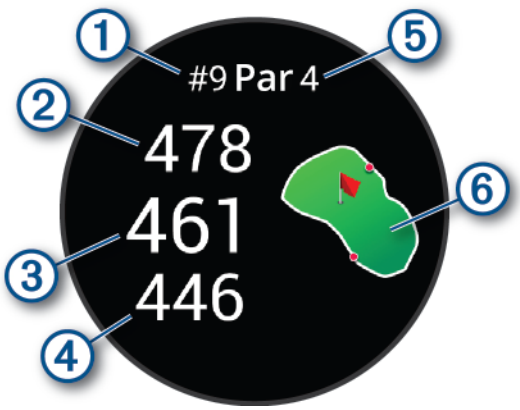
Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ (*Sạc đồng hồ, trang 67*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Ngoài trời** > **Golf**.

   Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
3. Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.

   Sân golf được cập nhật tự động.
4. Chọn ✔ để ghi điểm số.
5. Chọn khu phát bóng.

   Màn hình thông tin lỗ xuất hiện.



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

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

6. Chọn một tùy chọn:
   - Nhấn vào bản đồ để xem thêm chi tiết hoặc thay đổi vị trí ghim (*Di chuyển cờ, trang 13*).
   - Nhấn để mở trình đơn gôn (*Trình đơn gôn, trang 12*).

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

Trình đơn gôn

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

Xem vùng green: Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim định vị để có một phép đo khoảng cách chính xác hơn (*Di chuyển cờ, trang 13*).

Nguy hiểm: Hiển thị các hầm 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).

Thay đổi lỗ gôn: Bạn có thể thay đổi lỗ thủ công từ màn hình xem lỗ.

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu. (*Ghi điểm, trang 14*).

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

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

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

Đo cú đánh: Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot (*Xem cú đánh đã được đo, trang 14*). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công (*Đo cú đánh thủ công, trang 14*).

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

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 14*).

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

Cài đặt: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hoạt động chơi golf (*Thiết lập golf, trang 13*).

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

Thiết lập golf

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

Ghi điểm: Cho phép bạn đặt tùy chọn ghi điểm và bật tính năng theo dõi số liệu thống kê(*Thiết lập ghi điểm, trang 14*).

Khoảng cách cú đánh driver: Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển từ khu vực phát bóng trong cú đánh driver.

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

Khoảng cách golf: Đặt đơn vị đo khoảng cách.

Nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện.

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 20*).

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

Cảm biến Gậy: Cho phép bạn thiết lập các cảm biến theo dõi gậy Approach CT10 tương thích.

Di chuyển cờ

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

1. Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
2. Chọn **Xem vùng green**.
3. Bấm và kéo ghim định vị đến vị trí đúng.

   thể hiện vị trí ghim định vị.
4. Nhấn để chấp nhận vị trí ghim định vị.

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

Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy vùng green.

Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bẫy cát sâu.

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

1. Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn .
2. Chọn **PinPointer**.

   Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

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.

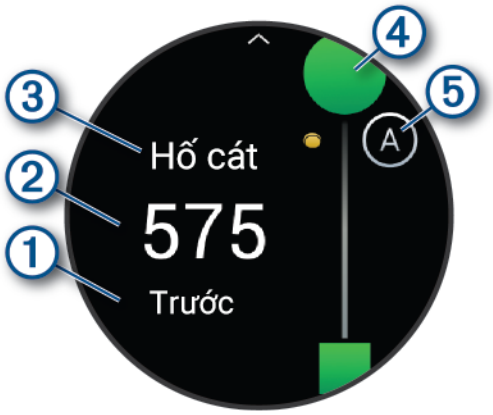
1. Nhấn .
2. Chọn **Lỗ golf thẳng**.

   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**.



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

Xem cú đánh đã được đo

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

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

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

   Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.

   LƯU Ý: Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, cú đánh nhẹ trên vùng green, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.
3. Nhấn và chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả khoảng cách chụp đã ghi.

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

Đo cú đánh thủ công

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

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

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

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.

Thiết lập ghi điểm

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

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

Tính điểm chấp: Kích hoạt tính điểm chấp.

Hiển thị Điểm: Hiển thị tổng điểm của bạn cho vòng đấu ở đầu phiếu ghi điểm (*Ghi điểm, trang 14*).

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

Cú đánh phạt: Cho phép theo dõi cú đánh phạt trong khi chơi gôn (*Ghi số liệu thống kê golf, trang 15*).

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

Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà đồng hồ sử dụng để lưu giữ điểm số.

1. Trong một vòng chơi, nhấn .
2. Chọn **Thiết lập** > **Ghi điểm** > **Phương pháp ghi điểm**.
3. Chọn phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 14*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

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

Theo dõi số liệu thống kê Golf

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên đồng hồ, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (*Xem tóm tắt vòng chơi của bạn, trang 15*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Golf**.

   Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
3. Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.

   Sân golf được cập nhật tự động.
4. Chọn >**Thiết lập** > **Ghi điểm** >**Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê golf

Trước khi ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Theo dõi số liệu thống kê Golf, trang 15*).

1. Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.
2. Cài đặt số lần thực hiện cú đánh, bao gồm cú đánh nhẹ, và chọn **LƯU**.
3. Cài đặt số lần gạt bóng đã thực hiện, và chọn **LƯU**.

   LƯU Ý: Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn ↑.
   - Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn ↰ hoặc ↱.
5. Chọn **Lưu**.

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 **Thông tin vòng chơi**.
3. Vuốt lên hoặc xuống 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 **Lưu**.
   - Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Hiệu chỉnh điểm**.
   - Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.
   - Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tạm dừng vòng chơi**.

Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn

Sau khi kết nối đồng hồ chơi golf tương thích với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Golf, bạn có thể sử dụng ứng dụng này để tùy chỉnh danh sách gậy mặc định.

1. Mở ứng dụng Garmin Golf trên điện thoại của bạn.
2. Chọn **Hồ sơ** > **Túi của tôi**.
3. Chọn một tùy chọn để thêm, chỉnh sửa, xóa hoặc đánh dấu gậy không hoạt động.
4. Đồng bộ đồng hồ chơi golf Garmin tương thích của bạn với ứng dụng Garmin Golf.

   Danh sách gậy golf được cập nhật sẽ xuất hiện trên đồng hồ chơi gôn của bạn.

Hoạt động ngoài trời

Ghi lại Hoạt động leo khối đá

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Ngoài trời** > **Leo khối đá**.
3. Chọn hệ thống phân cấp.

   LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động Leo khối đá, đồng hồ sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể cuộn xuống, chọn cài đặt hoạt động và chọn **Hệ thống cấp độ** để thay đổi hệ thống.
4. Chọn mức độ khó cho lộ trình.
5. Nhấn ◯ để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
6. Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
7. Nhấn ◯ để kết thúc lộ trình.
8. Chọn một tùy chọn:
   - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
   - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
   - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
9. Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn ◯ để bắt đầu lộ trình tiếp theo.
10. Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
11. Sau lộ trình cuối cùng của bạn, nhấn ◯ để dừng bộ hẹn giờ lộ trình đã cài đặt.
12. Chọn **Lưu**.

Các môn thể thao mùa đông

Hoạt động trượt tuyết

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

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

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

Các hoạt động khác

Ghi lại một hoạt động thở

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn H**oạt động** > **Khác** >**Thở**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Cân bằng** để đạt được trạng thái tỉnh táo và bình tĩnh.
   - Chọn T**hư giãn và Tập trung** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí.
   - Chọn **Thư giãn và tập trung (Ngắn)** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí trong khung thời gian ngắn hơn.
   - Chọn **Tĩnh lặng** để giảm mức độ căng thẳng của bạn và sẵn sàng đi ngủ.
4. Nếu cần, chọn **Tập luyện**.
5. Nhấn để bắt đầu hoạt động.
6. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình khi đồng hồ hướng dẫn bạn trong các bài tập thở.
7. Nhấn để chuyển sang bước tiếp theo trong giai đoạn luyện tập thở.
8. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

   Nhịp thở và nhịp tim trung bình của bạn xuất hiện.
9. Vuốt sang trái .
10. Chọn **Tất cả phân tích**.

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

Ghi lại hoạt động thiền định

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Khác** > **Thiền**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động thiền định tự do.
   - Chọn **Phiên** để theo dõi phiên hướng dẫn có âm thanh.
   - Chọn **Tùy chỉnh** để tạo phiên tùy chỉnh có âm thanh.
4. Nếu cần, nhấn , hoặc làm theo hướng dẫn trên màn hình.
5. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

   Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược hoặc dự kiến.
6. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn để nghe nhạc thiền từ loa ngoài và cài đặt âm lượng loa.
   - Kết nối tai nghe của bạn để nghe âm thanh thiền (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 60*).

   LƯU Ý: Thông báo bị tắt trong quá trình hoạt động thiền định.
7. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Chơi trò chơi

Sử dụng ứng dụng Garmin GameOn

Khi kết nối đồng hồ với máy tính, bạn có thể ghi lại hoạt động chơi game trên đồng hồ và xem số liệu hiệu suất theo thời gian thực trên máy tính.

1. Từ máy tính của bạn, truy cập *www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn* và tải xuống ứng dụng Garmin GameOn.
2. Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập.
3. Khởi chạy ứng dụng Garmin Gameon.
4. Khi ứng dụng Garmin GameOn yêu cầu bạn kết nối đồng hồ, nhấn và chọn **Hoạt động** > **Khác** > **Chơi trò chơi** trên đồng hồ.

   LƯU Ý: Khi đồng hồ của bạn được kết nối với ứng dụng Garmin GameOn, các thông báo và các tính năng Bluetooth® khác sẽ bị tắt trên đồng hồ.
5. Chọn **Kết nối ngay**.
6. Chọn đồng hồ từ danh sách, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

   LƯU Ý: Bạn có thể nhấp vào > **Cài đặt** để tùy chỉnh cài đặt của mình, đọc lại hướng dẫn hoặc xóa đồng hồ. Ứng dụng Garmin GameOn sẽ lưu đồng hồ và cài đặt của bạn vào lần tiếp theo bạn mở ứng dụng. Nếu cần, bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với một máy tính khác (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).
7. Chọn một tùy chọn:
   - Trên máy tính, bắt đầu một trò chơi được hỗ trợ để tự động bắt đầu trò chơi.
   - Trên đồng hồ của bạn, bắt đầu hoạt động chơi trò chơi thủ công (*Ghi lại trò chơi thủ công, trang 17*).

   Ứng dụng Garmin GameOn hiển thị số liệu năng suất theo thời gian thực của bạn. Khi bạn hoàn thành hoạt động của mình, ứng dụng Garmin GameOn sẽ hiển thị tóm tắt hoạt động chơi trò chơi và thông tin trận đấu của bạn.

Ghi lại trò chơi thủ công

Bạn có thể ghi lại hoạt động chơi trò chơi trên đồng hồ của mình và nhập số liệu thống kê theo cách thủ công cho từng trận đấu.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Khác** > **Chơi trò chơi**.
3. Chọn **Bỏ qua**.
4. Chọn kiểu trò chơi.
5. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
6. Nhấn vào cuối trận đấu để ghi lại kết quả hoặc vị trí trận đấu của bạn.
7. Nhấn để bắt đầu trận chơi mới.
8. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Tùy chỉnh Hoạt động và Ứng dụng

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

Tùy chỉnh danh sách Ứng dụng

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hiệu chỉnh**.
3. Chọn Thêm, và chọn một hoặc nhiều ứng dụng để thêm vào danh sách ứng dụng.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để thay đổi vị trí của một ứng dụng trong danh sách, hãy chọn ứng dụng đó, cuộn lên hoặc xuống để di chuyển ứng dụng và nhấn để chọn vị trí mới.
   - Để xóa một ứng dụng khỏi danh sách, hãy chọn ứng dụng đó và chọn .
5. Chọn **Hoàn tất**.

Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn

Danh sách hoạt động yêu thích của bạn cung cấp quyền truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**.

   Nếu bạn đã chọn các hoạt động yêu thích của mình, chúng sẽ xuất hiện ở đầu danh sách.
3. Chọn **Hiệu chỉnh**.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để thay đổi vị trí của một hoạt động trong danh sách, chọn hoạt động đó, cuộn lên hoặc xuống để di chuyển hoạt động đó và nhấn để chọn vị trí mới.
   - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn .
   - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn **Thêm**, và chọn một hoặc nhiều hoạt động.

Ghim một hoạt động yêu thích vào danh sách

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Hiệu chỉnh**.
3. Cuộn đến hoạt động yêu thích (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 17*).
4. Chọn bên cạnh hoạt động yêu thích.

Lần tiếp theo khi bạn mở danh sách ứng dụng và hoạt động, hoạt động được ghim sẽ xuất hiện ở đầu danh sách.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3. Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
4. Chọn **Màn hình dữ liệu**.
5. Cuộn đến màn hình dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh.
6. Vuốt sang trái .
7. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
   - Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
     MẸO: Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu khả dụng, truy cập *Trường dữ liệu, trang 73*. Không phải tất cả các trường dữ liệu đều khả dụng với tất cả các loại hoạt động.
   - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
   - Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
8. Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.

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

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** > **Hiệu chỉnh** > **Thêm**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu của bạn.
   - Chọn **Khác** > **Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.
4. Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.
5. Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

   Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).
6. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, bạn có thể tùy chỉnh màn hình dữ liệu hoặc tính năng tự động.
   - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy

chỉnh.

Thiết lập hoạt động

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

Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái, chọn **Hoạt động**, chọn một hoạt động, cuộn xuống và chọn thiết lập hoạt động.

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

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

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

Thêm hoạt động: Thêm một loại hoạt động vào hoạt động nhiều môn thể thao.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo hoạt động, trang 19*).

Đầu ra âm thanh: Đặt thiết bị âm thanh để sử dụng cho cảnh báo bằng giọng nói (*Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động, trang 20*).

Leo tự động: Phát hiện thay đổi về độ cao sử dụng máy đo độ cao tích hợp và tự động hiển thị các dữ liệu leo dốc liên quan (*Kích hoạt leo dốc tự động, trang 20*).

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

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

Tự động nghỉ ngơi: Tự động tạo khoảng thời gian nghỉ ngơi khi bạn ngừng di chuyển trong hoạt động bơi ở hồ bơi (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi, trang 10*).

Tự động phát hiện hoạt động: Tự động phát hiện các hoạt động trượt tuyết bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp (*Hoạt động trượt tuyết, trang 16*).

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

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

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

Tự động khởi động: Tự động bắt đầu hẹn giờ hoạt động khi bạn bắt đầu di chuyển (ví dụ: Motocross).

Truyền dữ liệu nhịp tim: Tự động truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ của bạn đến thiết bị được kết nối khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 54*).

Truyền dữ liệu đến GameOn: Tự động truyền dữ liệu sinh trắc học tự động tới ứng dụng Garmin GameOn khi bạn bắt đầu hoạt động chơi trò chơi (*Sử dụng ứng dụng Garmin GameOn, trang 16*).

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

Màn hình dữ liệu: Tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khóa thiết bị: Khóa màn hình cảm ứng và các nút trong khi hoạt động nhiều môn thể thao để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng. Bạn có thể giữ bất kỳ nút nào để mở khóa đồng hồ.

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

Theo dõi chướng ngại vật: Lưu vị trí chướng ngại vật từ vòng đầu tiên của hành trình. Trong các vòng lặp lại của hành trình, đồng hồ sẽ sử dụng vị trí đã lưu để chuyển giữa chế độ vượt chướng ngại vật

và những lượt chạy (*Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật, trang 8*).

Điều kiện hiệu suất: Bật tính năng điều kiện hiệu suất trong một hoạt động (*Điều kiện hiệu suất, trang 34*).

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

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

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

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Đặt giới hạn thời gian chờ cho đồng hồ ở trong chế độ hoạt động trong khi chờ bạn bắt đầu hoạt động, chẳng hạn như khi bạn đang đợi cuộc đua bắt đầu. Tùy chọn **Bình thường** đặt đồng hồ vào chế độ đồng hồ năng lượng thấp sau 5 phút không hoạt động. Tùy chọn **Kéo dài** đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mở rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

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

Ghi lại VO2 tối đa: Ghi lại ước tính VO2 tối đa trong một hoạt động thường không phải là hoạt động biểu diễn, chẳng hạn như Chạy địa hình.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

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

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

Năng suất chạy bộ: Ghi lại dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Cài đặt Năng suất chạy bộ, trang 46*).

Hoạt động: Thiết lập cài đặt cho các tùy chọn Hoạt động tự động, Phím vòng và Cảnh báo vòng. Bạn có thể bật hặc tắt Hoạt động tự động.

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 20*).

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 6*).

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

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

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

Chuyển tiếp: Cho phép chuyển tiếp các hoạt động nhiều môn thể thao.

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

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

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

Cảnh báo hoạt động

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

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

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

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

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Sự kiện, định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem *Vùng nhịp tim, trang 61* và *Tính toán vùng nhịp tim, trang 62*.
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể đặt nhịp độ bơi mục tiêu.
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Lực chạy	Sự kiện, phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số vùng năng lượng tối thiểu và tối đa.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sải tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sải tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.

   LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
3. Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
4. Chọn **Cảnh báo**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
   - Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
6. Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
7. Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
8. Nếu cần, hãy bật cảnh báo.

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

Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động

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

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Chế độ tập trung** > **Hoạt động** > **Thông báo bằng giọng nói**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Để cài đặt cảnh báo bằng giọng nói phát qua loa đồng hồ, chọn **Đầu ra âm thanh** > **Đồng hồ**.
   - Để cài đặt cảnh báo bằng giọng nói phát qua điện thoại hoặc tai nghe Bluetooth được kết nối, nếu có, chọn **Đầu ra âm thanh** > **Đã kết nối thiết bị**.
   - Để nghe cảnh báo cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng hoạt động**.
   - Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ**.
   - Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
   - Để tùy chỉnh cảnh báo về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực**.
   - Để nghe cảnh báo khi bạn bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
   - Để nghe cảnh báo tập luyện phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo tập luyện**.
   - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng cảnh báo bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo hoạt động** (*Cảnh báo hoạt động, trang 19*).

Kích hoạt leo dốc tự động

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.

   LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
3. Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
4. Chọn **Leo tự động** > **Trạng thái**.
5. Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng**.
6. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn Màn hình chạy bộ để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi chạy.
   - Chọn **Màn hình leo dốc** để xác định màn hình dữ liệu nào xuất hiện khi leo dốc.
   - Chọn **Tốc độ dọc** để thiết lập tốc độ lên dốc theo thời gian.
   - Chọn Chuyển đổi chế độ để thiết lập thiết bị thay đổi chế độ nhanh chóng như thế nào.

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

Cài đặt vệ tinh

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

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

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

Tắt: Tắt hệ thống vệ tinh cho hoạt động.

Sử dụng Mặc định: Cho phép đồng hồ sử dụng cài đặt chế độ tập trung vào hoạt động mặc định cho vệ tinh (*Tùy chỉnh chế độ tập trung mặc định, trang 53*).

Chỉ GPS: Bật hệ thống vệ tinh GPS.

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

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

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

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

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.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung. Bạn cũng có thể tải mặt đồng hồ tùy chỉnh từ cửa hàng Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Mặt đồng hồ**.
3. Cuộn để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
4. Chọn **Thêm mới** để chọn từ các tùy chọn mặt đồng hồ có sẵn.
5. Chọn mặt đồng hồ và vuốt sang trái.
6. Chọn một tùy chọn:

   LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn khả dụng cho mọi mặt đồng hồ.
   - Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
   - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
   - Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
   - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
   - Để thay đổi màu sắc của dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Màu dữ liệu**.
   - Để chọn kiểu thay thế cho mặt đồng hồ, hãy chọn **Kiểu**.
   - Để xóa mặt đồng hồ, chọn **Xóa**.

Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem công cụ tổng quan, trang 23*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*). Một số công cụ tổng quan là một nhóm các số liệu liên quan, chẳng hạn như sức khỏe hoặc hiệu suất hoạt động.

MẸO: Bạn cũng có thể tải xuống công cụ tổng quan từ Cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 51*).

Tên	Mô tả
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (*Thêm múi giờ thay thế, trang 40*).
Cao áp kế	Hiển thị độ cao gần đúng dựa trên sự thay đổi áp suất.
Áp kế	Hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao.
Năng lượng cơ thể	Khi đeo thiết bị cả ngày, hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua(*Năng lượng cơ thể, trang 23*).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
Điều khiển camera	Cho phép bạn tự chụp ảnh, ghi hình khi kết nối với camera đèn trước hoặc đèn hậu Varia tương thích (*Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46*).
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.
Hẹn giờ đếm ngược	Hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược cho các sự kiện sắp tới.

Tên	Mô tả
Hiệu suất đạp xe	Hiển thị số liệu hiệu suất đạp xe, chẳng hạn như chỉ số VO2 tối đa và ước tính FTP của bạn.
Số tầng đã leo	Theo dõi số tầng đã leo và quá trình tiến tới mục tiêu của bạn.
Garmin coach	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Golf	Hiển thị điểm số và thống kê chơi golf cho vòng chơi cuối cùng của bạn.
Thống kê sức khỏe	Bắt đầu phiên Thống kê sức khỏe 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. Hiển thị tóm tắt về các hoạt động Ảnh chụp sức khỏe đã lưu của mình (*Đo nhanh chỉ số sức khỏe, trang 3*).
Tình trạng sức khỏe	Hiển thị số liệu sức khỏe, chẳng hạn như hô hấp và nhiệt độ da của bạn.
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn (*Sử dụng lịch sử, trang 38*).
Tình trạng biến đổi của nhịp tim	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 34*).
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.
Điều khiển inReach	Gửi tin nhắn thông qua thiết bị inReach được ghép nối của bạn (*Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 46*).
Cố vấn jet lag	Hiển thị đồng hồ sinh học của bạn trong khi di chuyển và cung cấp hướng dẫn để giúp bạn thích nghi với múi giờ của điểm đến (*Sử dụng Cố vấn Jet Lag, trang 25*).

Tên	Mô tả
Hoạt động mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Hoạt động đạp xe mới nhất Hoạt động chạy mới nhất Hoạt động bơi mới nhất Hoạt động đẩy xe mới nhất	Hiển 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.
Nhật ký lối sống	Theo dõi hành vi hàng ngày của bạn và cho phép bạn xem hành vi ảnh hưởng như thế nào đến các số liệu sức khỏe nhất định trong ứng dụng Garmin Connect (*Nhật ký lối sống, trang 24*).
Đèn	Cung cấp điều khiển đèn xe đạp khi bạn kết hợp đèn Varia với đồng hồ Venu.
Messenger	Hiển thị các cuộc hội thoại trong ứng dụng Garmin Messenger của bạn và cho phép bạn trả lời tin nhắn từ đồng hồ của mình (*Ứng dụng Garmin Messenger, trang 52*).
Chu kỳ trăng	Hiển thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại thông minh của bạn hoặc nhạc trên thiết bị.
Chợp mắt	Hiển 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 cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (*Bật thông báo điện thoại, trang 47*).
Cuộc đua chính	Hiển thị sự kiện đua mà bạn chỉ định làm cuộc đua quan trọng trong lịch Garmin Connect.
Nồng độ oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy xung thủ công (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 55*). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo không được ghi lại.
Đẩy	Ở chế độ xe lăn, theo dõi số lần đẩy xe hàng ngày, mục tiêu đẩy và dữ liệu của những ngày trước đó (*Chế độ xe lăn, trang 61*).

Tên	Mô tả
Lịch đua	Hiển thị sự kiện đua sắp tới được cà đặt trong lịch Garmin Connect .
Phục hồi	Hiển thị thời gian phục hồi của bạn. Thời gian tối đa là 4 ngày.
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.
Thành tích chạy bộ	Hiển thị số liệu hiệu suất chạy bộ, chẳng hạn như ước tính chỉ số VO2 tối đa và ngưỡng lactate của bạn.
Huấn luyện viên giấc ngủ	Cung cấp các khuyến nghị cho nhu cầu ngủ của bạn dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, nhịp sinh học, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn.
Điểm số giấc ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, chỉ số giấc ngủ, và thông tin giai đoạn giấc ngủ của đêm trước. Bạn cũng có thể xem biến thiên nhịp thở qua đêm bất kỳ (*Theo dõi giấc ngủ, trang 28*).
Số bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Cổ phiếu	Hiển thị danh sách cổ phiếu tùy chỉnh (*Thêm cổ phiếu, trang 25*).
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn hoạt động quá nhiều khiến đồng hồ không xác định được mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Bình minh và hoàng hôn	Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Khả năng sẵn sàng tập luyện	Hiển thị điểm số và thông báo ngắn giúp bạn xác định mức độ sẵn sàng luyện tập mỗi ngày.
Trạng thái luyện tập	Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại và tải luyện tập, điều này giúp bạn thấy mức độ tập luyện của bạn ảnh hưởng đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào.
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

Xem công cụ tổng quan

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên.
  Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.
- Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung.
- Vuốt sang trái để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt lên.
   Đồng hồ cuộn qua danh sách công cụ tổng quan.
2. Chọn **Hiệu chỉnh**.
3. Chọn công cụ tổng quan.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để xóa công cụ tổng quan khỏi danh sách, chọn .
   - Để thay đổi vị trí của công cụ tổng quan trong danh sách, chọn công cụ tổng quan đó, và kéo công cụ tổng quan đến vị trí mong muốn trên màn hình.
5. Nếu cần, chọn **Thêm** để thêm công cụ tổng quan vào danh sách.

Năng lượng cơ thể

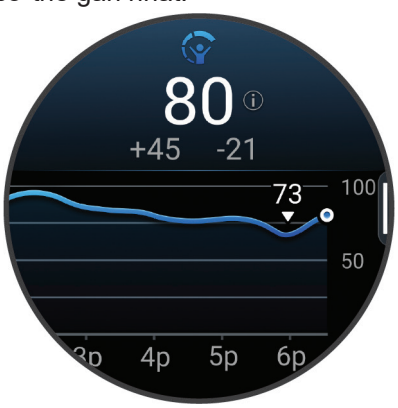
Đồng hồ của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, dữ liệu cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Năng lượng cơ thể là từ 5 đến 100, 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 24*).

Tổng quan năng lượng cơ thể

Tổng quan năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

1. Vuốt lên để xem công cụ tổng quan Năng lượng cơ thể.□
   LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).
2. Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể gần nhất.



   Bạn có thể chạm vào ⓘ để biết thêm thông tin. Bạn có thể chọn ☰ để biết các tùy chọn menu.
3. Vuốt lên để xem biểu đồ kết hợp về Năng lượng cơ

thể và mức độ căng thẳng của bạn.

4 Vuốt lên để xem danh sách các yếu tố ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn.

Chọn từng yếu tố để xem thêm chi tiết.

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.

Tổng quan mức độ căng thẳng

Công cụ tổng quan mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức căng thẳng của bạn. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, cuộn để xem tổng quan mức độ căng thẳng.

MẸO: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số thể hiện mức độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.

2 Chạm vào công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức độ căng thẳng trong 4 giờ qua.

Các thanh màu xanh lam cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều đến mức đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng.

3 Vuốt lên hoặc xuống để xem chi tiết điểm căng thẳng và điểm căng thẳng trung bình hàng ngày của bạn trong bảy ngày qua.

4 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt sang trái, và chọn ✔.

Nhật ký lối sống

Sử dụng tính năng ghi nhật ký lối sống trên đồng hồ Venu 4 của bạn để khám phá xem các hành vi hàng ngày ảnh hưởng như thế nào đến một số chỉ số sức khỏe, chẳng hạn như điểm số giấc ngủ, nhịp tim lúc nghỉ ngơi, v.v. Bạn có thể ghi nhật ký và theo dõi các hành vi phản ánh thói quen và hành động hàng ngày của mình, chẳng hạn như uống thức uống có caffein muộn, uống nước lạnh hoặc đọc sách trước khi đi ngủ, trên ứng dụng Garmin Connect (*Theo dõi hành vi ghi nhật ký lối sống, trang 24*). Bạn thậm chí có thể tạo và theo dõi các hành vi tùy chỉnh.

Theo dõi hành vi ghi nhật ký lối sống

Trước khi có thể sử dụng tính năng ghi nhật ký lối sống, bạn phải có tài khoản Garmin Connect, tải xuống ứng dụng Garmin Connect và ghép nối đồng hồ Garmin của bạn với ứng dụng Garmin Connect.

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.

2 Chọn **Tình trạng sức khỏe** > **Nhật ký lối sống**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

4 Thiết lập lời nhắc ghi nhật ký (tùy chọn).

Bạn có thể xem báo cáo chi tiết về nhật ký lối sống trên ứng dụng Garmin Connect.

MẸO: Bạn có thể bật tính năng ghi nhật ký lối sống trên đồng hồ của mình để xem và ghi lại các hành vi trong lối sống (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).

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 24*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect và cài đặt ứng dụng theo dõi sức khỏe phụ nữ từ ứng dụng Connect IQ (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

- 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 tổng quan.

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 Venu 4, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect và cài đặt ứng dụng theo dõi sức khoẻ phụ nữ từ ứng dụng Connect IQ (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

1 Vuốt để xem công cụ tổng quan 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 **Lưu lượng**.
- 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 làm 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 25*). 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 và cài đặt ứng dụng theo dõi sức khoẻ phụ nữ từ ứng dụng Connect IQ (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

1 Vuốt để xem công cụ tổng quan 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 **Chuyển động** 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.

Tùy chỉnh Tổng quan Thời tiết

1 Vuốt lên để xem tổng quan thời tiết.

2 Chọn tổng quan để xem thời tiết hiện tại cho vị trí của bạn.

3 Vuốt sang trái .

4 Chọn một tùy chọn:
- Để cập nhật thông tin thời tiết cho vị trí GPS hiện tại của bạn, chọn **Tùy chọn thời tiết** > **Cập nhật vị trí hiện tại**.
  MẸO: Bạn nên đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 70*).
- Để thay đổi đơn vị đo nhiệt độ, chọn **Tùy chọn thời tiết** > **Nhiệt độ** và chọn đơn vị đo.

Sử dụng Cố vấn Jet Lag

Trước khi có thể sử dụng tính năng tổng quan cố vấn Jet Lag, bạn phải lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect (*Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect, trang 25*).

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về Cố vấn Jet Lag.

2 Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin chi tiết về chuyến đi và tình trạng jet lag hiện tại của bạn.

3 Chọn một tùy chọn:
- Để xem thông báo thông tin về mức độ ảnh hưởng thể chất do chênh lệch múi giờ hiện tại của bạn, chạm để ⓘ.
- Để xem thời gian biểu cho các hành động được đề xuất nhằm giúp giảm triệu chứng mệt mỏi do lệch múi giờ, hãy vuốt lên.

Lập kế hoạch chuyến đi trong ứng dụng Garmin Connect

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.

2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch** > **Cố vấn Jet Lag** > **Thêm một chuyến đi**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thêm cổ phiếu

Trước khi bạn tùy chỉnh danh sách cổ phiếu, bạn phải thêm mục xem nhanh danh sách cổ phiếu vào danh sách công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để tổng quan cổ phiếu.

2 Chọn tổng quan cổ phiếu.

3 Chọn **Sửa** > **Thêm**.

4 Nhập tên công ty hoặc ký hiệu cổ phiếu cho cổ phiếu bạn muốn thêm, và chọn ✔.
Đồng hồ hiển thị kết quả tìm kiếm.

5 Chọn cổ phiếu bạn muốn thêm.

6 Chọn cổ phiếu để xem thông tin chi tiết.
MẸO: Để hiển thị cổ phiếu trên danh sách công cụ tổng quan, bạn có thể nhấn và chọn Đặt làm yêu thích.

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 27*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ .



Icon	Tên	Mô tả
	ABC	Chọn để mở ứng dụng đồng hồ đo độ cao, khí áp kế và la bàn.
	Chế độ máy bay	Chọn để bật hoặc tắt chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
	Đồng hồ báo thức	Chọn để mở ứng dụng đồng hồ báo thức (*Thiết lập báo thức, trang 39*).
	Múi giờ thay thế	Chọn để xem thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (*Thêm múi giờ thay thế, trang 40*).
	Cao áp kế	Chọn để mở màn hình đo độ cao.
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (*Yêu cầu hỗ trợ, trang 59*).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (*Điều khiển, trang 25*).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
	Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 54*).
	Máy tính	Chọn sử dụng máy tính, bao gồm cả máy tính tiền boa.
	Lịch	Chọn xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
	Điều khiển camera	Chọn tự chụp ảnh, ghi hình trên đèn pha Varia tương thích (*Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46*).
	Đồng hồ	Chọn mở ứng dụng Đồng hồ để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ hoặc xem múi giờ thay thế (*Ứng dụng đồng hồ, trang 39*).

Icon	Tên	Mô tả
	Chuyển màu	Chọn để chuyển màn hình sang màu đỏ, xanh lá hoặc cam để sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu.
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	Hiển thị	Chọn để tắt màn hình đối với các cảnh báo, cử chỉ và chế độ Luôn Bật (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
	Không làm phiền	Chọn 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.
	Tìm điện thoại của tôi	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ fēnix và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Đèn pin	Chọn để bật màn hình để sử dụng đồng hồ của bạn làm đèn pin.
	Garmin Share	Chọn để mở ứng dụng Garmin Share (*Garmin Share, trang 49*)
	Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, hồ sơ lưu trữ và tổng dữ liệu của bạn.
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác vô tình nhấn và vuốt.
	Messenger	Chọn để mở ứng dụng Messenger (*Sử dụng tính năng Messenger, trang 52*).
	Nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Thông báo	Chọn để xem cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (*Bật thông báo điện thoại, trang 47*).
	Điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã kết nối.
	Trợ lý điện thoại	Chọn để kết nối với trợ lý thoại của điện thoại của bạn (*Sử dụng Trợ lý Điện thoại, trang 47*).
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.

Icon	Tên	Mô tả
	Nồng độ oxy trong máu	Chọn để đọc số đo oxy xung bằng tay (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 55*).
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Cài đặt	Chọn để mở menu cài đặt.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ, đặt hẹn giờ ngủ ngắn và theo dõi thủ công những giấc ngủ ngắn của bạn.
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ .
	Nhấp nháy	Chọn để bật đèn LED flash nhấp nháy. Bạn có thể tạo chế độ nhấp nháy tùy chỉnh (*Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy, trang 27*).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian mặt trời mọc, mặt trời lặn và chạng vạng.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã kết nối của bạn.
	Đồng bộ thời gian	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược.
	Lệnh Thoại	Chọn để mở ứng dụng lệnh thoại và nói một lệnh (*Sử dụng Lệnh thoại, trang 3*).
	Ghi chú thoại	Chọn để mở ứng dụng ghi chú thoại và ghi âm một ghi chú (*Ghi lại ghi chú thoại, trang 3*).
	Âm lượng	Chọn để mở điều khiển âm phát nhạc.
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (*Garmin Pay, trang 4*).
	Thời tiết	Chọn để xem dự báo thời tiết hiện tại và điều kiện hiện tại.
	Wi-Fi	Chọn để bật hoặc tắt kết nối Wi-Fi®.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể thêm, xóa và thay đổi trình tự của phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 25*).

1 Giữ .

Trình đơn điều khiển xuất hiện.

2 Vuốt xuống.

3 Chọn **Hiệu chỉnh**.

4 Chọn một phím tắt:
- Để thay đổi vị trí của phím tắt trong menu điều khiển, hãy kéo phím tắt đó đến vị trí mong muốn trên màn hình và chọn .
- Xoá lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn .

5 Nếu cần, chọn **Thêm** để thêm một phím tắt vào trình đơn điều khiển.

Sử dụng đèn pin LED

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có thể có một đèn pin có thể được lập trình để nhấp nháy theo các khoảng thời gian khác nhau. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng hoặc ánh sáng nhấp nháy.

Sử dụng đèn pin làm giảm tuổi thọ pin. Bạn có thể giảm độ sáng để kéo dài tuổi thọ của pin.

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ .

2 Chạm màn hình cảm ứng để điều chỉnh đèn pin.

Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy

Sử dụng đèn pin nhấp nháy làm giảm tuổi thọ pin.

1 Giữ , và chọn .

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

2 Nhấn để bật tính năng đèn flash nhấp nháy (tùy chọn).

3 Nhấn để xem các chế độ nhấp nháy và chọn Tùy chỉnh.

4 Nhấn để xem cài đặt nhấp nháy tùy chỉnh.

5 Nhấn để thay đổi tùy chọn cài đặt.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn nhấp nháy chậm để giảm thiểu tác động đến tuổi thọ pin.

6 Nhấn để lưu.

GHI NHỚ: Từ bất kỳ màn hình nào, bạn có thể giữ để tắt đèn pin.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt rung và hiển thị cảnh báo và thông báo (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*). Ví dụ: bạn có thể sử dụng chế độ này khi đang ngủ hoặc đang xem phim.

- Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, 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 và Cảnh báo** > **Thông bá o thông minh** > **Trong khi ngủ**.

Thiết lập điều khiển phím tắt

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 Nhấn .

2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Phím tắt**.

3 Chọn một nút hay tổ hợp nút để tùy chỉnh.

Luyện tập

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.

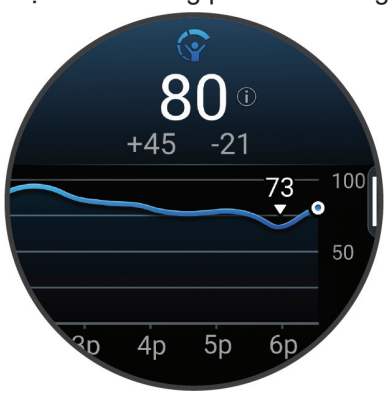
Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Khi chế độ xe lăn được kích hoạt, đồng hồ ghi lại các chỉ số khác như lượt đẩy thay vì số bước (*Chế độ xe lăn, trang 61*).

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, thiết bị cho biết quá trình hướng đến mục tiêu của bạn ①. Đồng hồ của bạn cũng tạo ra mục tiêu số tầng phải leo mỗi ngày.



Khi chế độ xe lăn được kích hoạt, đồng hồ sẽ theo dõi lượt đẩy thay vì số bước tạo ra mục tiêu lượt đẩy hằng ngày (*Chế độ xe lăn, trang 61*).

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

Cảnh báo di chuyển

Ngồi trong thời gian dài có thể kích hoạt những thay đổi trạng thái trao đổi chất không mong muốn. Cảnh báo di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục di chuyển. Đồng hồ cũng sẽ phát âm thanh hoặc rung nếu chế độ âm thanh được bật (*Thiết lập âm thanh & rung, trang 43*). Sau một giờ không hoạt động, một thông báo xuất hiện. Bạn có thể tùy chỉnh cảnh báo di chuyển của mình để tắt bằng cách đi bộ hoặc các kiểu chuyển động khác.

Bật báo động di chuyển

1 Nhấn .

2 Chọn **Thiết lập** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Sức khỏe thể chất & Tinh thần** > **Cảnh báo di chuyển** > **Bật**.

Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển

1 Nhấn .

2 Chọn **Thiết lập** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Sức khỏe thể chất & Tinh thần** > **Cảnh báo di chuyển** > **Bật**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Loại cảnh báo** để đặt cảnh báo dựa trên các bước hoặc các loại chuyển động khác.
- Chọn Cử động để cho phép di chuyển khi ngồi hoặc di chuyển tự do để xóa cảnh báo.
- Chọn **Thời lượng di chuyển** để đặt cảnh báo sẽ bị xóa sau 30, 45 hoặc 60 giây.

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 thiết lập người sử dụng trên ứng dụng Garmin Connect hoặc thiết lập đồng hồ.

Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và chỉ số của giấc ngủ. Huấn luyện viên giấc ngủ của bạn cung cấp các khuyến nghị về nhu cầu giấc ngủ dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, nhịp sinh học, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Công cụ tổng quan, trang 21*). Giấc ngủ ngắn được thêm vào thống kê giấc ngủ của bạn và cũng có thể ảnh hưởng đến sự phục hồi của bạn. Bạn có thể xem thống kê chi tiết về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect của mình.

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 27*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.

2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 50*).

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 Venu 4 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 21*).

Thay đổi về nhịp thở

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị Venu 4 không phải là thiết bị y tế và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán hoặc theo dõi bất kỳ tình trạng bệnh lý nào. Để biết thêm thông tin về độ chính xác nồng độ oxy trong máu, hãy truy cập *Garmin.com/ataccuracy*.

Cảm biến nhịp tim quang học trên thiết bị Venu 4 có tính năng đo nồng độ oxy trong máu có thể đo sự thay đổi nhịp thở qua đêm của bạn. Thông tin chi tiết về sự thay đổi nhịp thở được cung cấp để nâng cao nhận thức về môi trường ngủ và sức khỏe tổng thể của bạn. Sự thay đổi nhịp thở thỉnh thoảng hoặc thường xuyên có thể là do các yếu tố lối sống cá nhân hoặc môi trường ngủ của bạn. Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn lo lắng về sự thay đổi nhịp thở của mình.

Bạn phải bật tính năng theo dõi giấc ngủ bằng máy đo nồng độ oxy để phát hiện các biến thiên nhịp thở (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 55*).

Tổng quan điểm số giấc ngủ hiển thị dữ liệu thay đổi nhịp thở hiện tại của bạn.

Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào danh sách công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).

Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về sự thay đổi nhịp thở của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày qua.

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 sức khỏe và thể chất (*Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần, trang 53*). Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

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 ứng dụng Garmin Connect và chuyển chúng đến đồng hồ của bạn.

Nếu đồng hồ của bạn ở chế độ xe lăn, đồng hồ của bạn sẽ bao gồm các bài tập luyện cho hoạt động đẩy, lăn xe bằng tay, và nhiều hoạt động khác (*Hồ sơ người dùng, trang 61*).

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 Hoạt động và Ứng dụng, trang 17*).

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

Trên ứng dụng: Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài tập luyện hoặc chọn kế hoạch tập luyện có các bài tập tích hợp sẵn và chuyển sang đồng hồ của bạn (*Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 29*).

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

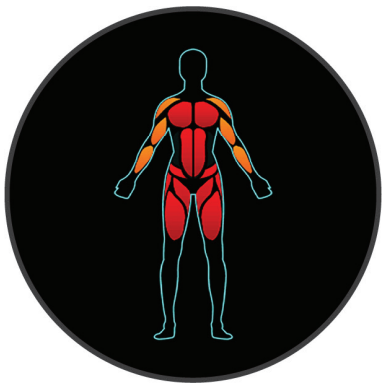
Đồng hồ của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

   MẸO: Nếu bạn có bài luyện tập đã lên lịch hoặc được đề xuất cho hôm nay, bạn có thể cuộn xuống và chọn Bài tập luyện.
2. Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3. Cuộn xuống.
4. Chọn **Luyện tập** > **Thư viện bài tập**.
5. Chọn bài luyện tập.

   LƯU Ý: Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
6. Vuốt lên để xem các bước luyện tập (tùy chọn).

   MẸO: Nếu có, hãy chạm vào sơ đồ cơ bắp để xem các nhóm cơ mục tiêu.



7. Nếu khả dụng, chọn **Tập luyện**.
8. 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), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. Đối với các hoạt động sức bền, yoga hoặc Pilates, xuất hiện hướng dẫn hoạt họa.

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 50*).

1. Chọn một tùy chọn:
   - Mở ứng dụng Garmin Connet, và chọn •••.
   - Truy cập *connect.Garmin.com*.
2. Chọn **Luyện tập & Kế hoạch** > **Bài luyện tập**.
3. Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.
4. Chọn hoặc **Gửi tới thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bài tập biến tốc

Các bài tập ngắt quãng có thể tự do hoặc có cấu trúc. Các lần lặp lại có cấu trúc có thể dựa trên khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu bài tập theo khoảng thời gian tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại bài tập.

MẸO: Tất cả các hoạt động dừng nghỉ trong khi luyện tập bao gồm đi bộ khởi động - kết thúc.

Bắt đầu bài tập biến tốc

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3 Cuộn xuống.
4 Chọn **Luyện tập** > **Bài tập nhanh** > **Bài tập biến tốc**.
5 Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Lặp lại mở** để đánh dấu khoảng thời gian luyện tập và khoảng thời gian nghỉ của bạn theo cách thủ công bằng cách nhấn .
   - Chọn **Lặp lại theo chỉ định** > **Luyện tập** để sử dụng bài tập ngắt quãng dựa trên khoảng cách hoặc thời gian.
6 Nếu cần, chọn ✔ để bao gồm khởi động trước khi tập luyện.
7 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
8 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn để bắt đầu lượt tập đầu tiên.
9 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
10 Bất cứ lúc nào, nhấn để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc lượt tập hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ hoặc lượt tập biến tốc tiếp theo (tùy chọn).

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

Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3 Cuộn xuống.
4 Chọn **Luyện tập** > **Bài tập nhanh** > **Bài tập biến tốc** > **Lặp lại theo chỉ định** > **Thêm** > **Sửa bài luyện tập**.
5 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
   - Để đặt thời khoảng cho lượt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Bài tập biến tốc**.
   - Để đặt thời lượng nghỉ và loại, chọn **Nghỉ ngơi**.
   - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
   - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
6 Vuốt sang phải để trở lại hoạt động.

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

Ngừng bài tập biến tốc

- Bất cứ lúc nào, hãy nhấn để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các bài tập biến tốc và thời gian nghỉ ngơi, chọn để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ hẹn giờ để thả lỏng cơ thể.
- Nhấn bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục bộ hẹn giờ hoặc kết thúc bài tập luyện biến tốc.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3 Cuộn xuống.
4 Chọn **Luyện tập**.
5 Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Thiết lập mục tiêu**.
   - Chọn **Bài tập nhanh**.

   LƯU Ý: Không phải tất cả các tùy chọn đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.
6 Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Khoảng thời gian** để chọn số lần lặp lại dựa trên thời gian hoặc khoảng cách.
   - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
   - Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.
   - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
7 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Luyện tập PacePro

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

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

Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tải kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 50*).

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

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Trước khi có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 57*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** , và chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
3. Cuộn xuống để chọn **Luyện tập** > **Kế hoạch PacePro** > **Tạo mới**.
4. Chọn sân. || Chọn hành trình.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Nhịp độ mục tiêu**, và nhập nhịp độ mục tiêu của bạn.
   - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.

   Cuộn xuống để xem dải tốc độ tùy chỉnh của bạn với các biểu đồ độ cao và xem trước phần phân chia.
6. Nhấn .
7. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Sử dụng kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
   - Chọn **Bản đồ** để xem hành trình trên bản đồ.
   - Chọn **Xóa** để xóa bỏ kế hoạch.

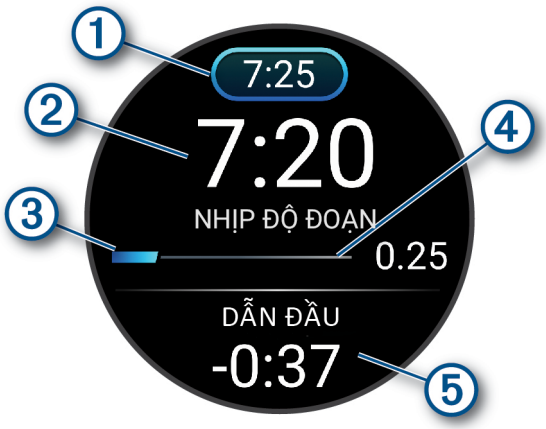
Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi có thể bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải tải kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** , và chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
3. Cuộn xuống.
4. Chọn **Luyện tập** > **Kế hoạch PacePro**.
5. Chọn một kế hoạch.

   MẸO: Cuộn xuống để xem dải tốc độ tùy chỉnh của bạn với các biểu đồ độ cao và xem trước phần phân chia.
6. Nhấn .

   MẸO: Bạn có thể chọn Bản đồ để xem trước bản đồ trước khi chấp nhận kế hoạch PacePro.
7. Chọn **Sử dụng kế hoạch** để bắt đầu kế hoạch.
8. Nếu cần, chọn để bật điều hướng hành trình.
9. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



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

Đua với hoạt động trước

Bạn có thể thi đua với hoạt động đã ghi trước đó hoặc thời gian hoạt động của hành trình đã tải xuống. Tính năng này hoạt động cùng với tính năng Virtual Partner để bạn có thể nhìn thấy bạn đã vượt hoặc chậm hơn bao xa trong khi hoạt động.

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động** , và chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
3. Cuộn xuống.
4. Chọn **Luyện tập** > **Đua với chính mình**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
   - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hành trình đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
6. Chọn hoạt động.
7. Nếu cần, nhấn , và chọn **ĐUA**.
8. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
9. Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Lịch đua và Cuộc đua quan trọng

Bạn có thể thêm sự kiện cuộc đua đến lịch Garmin Connect, bạn có thể xem sự kiện trên đồng hồ bằng cách thêm tổng quan cuộc đua chính (*Công cụ tổng quan, trang 21*). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian mục tiêu của bạn hoặc thời gian kết thúc

dự đoán (chỉ các sự kiện chạy bộ) và thông tin thời tiết.

PIC

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

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

Phụ thuộc vào dữ liệu hành trình khả dụng đối với sự kiện của bạn, bạn có thể xem dữ liệu độ cao, bản đồ hành trình, và thêm kế hoạch PacePro (*Luyện tập PacePro, trang 30*).

Luyện tập cho sự kiện đua

Đồng hồ có thể gợi ý các bài tập hàng ngày để giúp bạn luyện tập cho một sự kiện chạy đua hoặc đạp xe, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 33*).

1. Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.
2. Chọn **Luyện tập & Kế hoạch** > **Cuộc đua & Sự kiện**.
3. Tìm kiếm sự kiện trong khu vực của mình.

   Bạn cũng có thể chọn **Tạo sự kiện** để tạo sự kiện của riêng bạn.
4. Chọn **Thêm vào lịch**.
5. Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
6. Trên đồng hồ của bạn, cuộn đến phần công cụ tổng quan đường đua chính để xem đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện đua quan trọng của bạn.
7. Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

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

Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng

Giá trị Tốc độ bơi tới hạn (CSS) của bạn là kết quả của bài kiểm tra dựa trên thời gian thử nghiệm được biểu thị bằng nhịp độ mỗi 100 mét.

CSS là tốc độ lý thuyết bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

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

Sử dụng Virtual Partner

Tính năng Virtual Partner là công cụ luyện tập được thiết kế để giúp bạn đạt được mục tiêu. Có thể thiết lập nhịp độ cho Đối thủ ảo và đua với nó.

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
3. Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.
4. Chọn **Màn hình dữ liệu** > **Thêm mới** > **Virtual Partner**.
5. Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.

   LƯU Ý: Bạn có thể thay đổi thứ tự của màn hình dữ liệu (tùy chọn).
6. Bắt đầu hoạt động của bạn (*Bắt đầu hoạt động, trang 6*).
7. Chọn để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

Lịch tập luyện

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

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 vòng danh sách tổng quan trên đồng hồ Venu 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 mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn một hoạt động.

   LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
3. Chọn **Thiết lập** > **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**.

Đo lường hiệu suất

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

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập *Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology*.

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

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn (*Nhận ước tính FTP, trang 35*)

Trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV): Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn dựa trên mức trung bình HRV cá nhân, dài hạn của bạn (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 34*).

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactate cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactate là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Đồng hồ đo mức ngưỡng lactate của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ (*Ngưỡng lactate, trang 35*).

Thời gian đua dự đoán: Đồng hồ sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn (*Xem thời gian cuộc đua được dự đoán, trang 34*).

Trạng thái hiệu suất: Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn (*Điều kiện hiệu suất, trang 34*).

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 33*).

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Thiết bị Venu 4 yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa. Thiết bị phân chia ước tính VO2 tối đa dành cho chạy bộ và đạp xe. Bạn có thể kết nối thiết bị với dụng cụ đo công suất tương thích để hiển thị ước tính VO2 tối đa khi đạp xe.

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



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

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 71*), và truy cập *www.CooperInstitute.org*.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và kết nối với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*), và đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 62*). Ước tính bạn đầu có thể sẽ không chính xác. Đồng hồ yêu cầu một vài lần chạy để tìm hiểu về hiệu suất chạy của bạn. Bạn có thể tắt VO2 tối đa ghi lại các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).

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

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được kết nối với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*). Nếu bạn đang dùng cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 62*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

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

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 62*).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu *Ước tính VO2 tối đa, trang 33*). Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để xem tổng quan hiệu suất chạy bộ.
2. Chọn tổng quan hiệu suất chạy bộ.
3. Cuộn để xem thời gian đua dự đoán.



4. Nhấn để xem dự đoán cho các khoảng cách khác.

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

Trạng thái thay đổi nhịp tim

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



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

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

Điều kiện hiệu suất

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

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển

thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sảng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với cảm biến nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 33*).

Xem trạng thái hiệu suất của bạn

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

1. Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).
2. Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

   Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
3. Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối dụng cụ đo công suất với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 34*).

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

1. Từ mặt đồng hồ, cuộn xuống để xem công cụ tổng quan hiệu suất.
2. Chọn công cụ tổng quan để xem dữ liệu hiệu suất của bạn.
3. Cuộn để xem ước tính FTP.

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

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

   Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 72*).

Ngưỡng lactate

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

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 62*). Bạn có thể bật tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactate của bạn trong một hoạt động.

Trạng thái luyện tập

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

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập *Garmin.com.vn/minisite/garmin-technology*.



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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 33*).

HRV: HRV là trạng thái thay đổi nhịp tim của bạn trong bảy ngày gần nhất (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 34*).

Tải cường độ luyện tập: Tải cường độ luyện tập là tổng số tải trọng luyện tập gần đây của bạn bao gồm cả thời lượng và cường độ tập luyện (*Tải*

cường độ luyện tập, trang 36).

Trọng tâm tải luyện tập: Đồng hồ của bạn phân tích và phân bổ tải luyện tập thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Trọng tâm tải luyện tập bao gồm tổng khối lượng tích luỹ mỗi hạng mục, và sự tập trung tập luyện. Đồng hồ hiển thị sự phân bổ tải luyện tập trong 4 tuần vừa qua (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 36*).

Thời gian phục hồi: Thời gian phục hồi cho biết còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo. (*Thời gian phục hồi, trang 38*).

Mức tình trạng tập luyện

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

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

Giảm luyện tập: Bạn bị gián đoạn trong thói quen tập luyện của mình hoặc bạn đang tập luyện ít hơn bình thường trong một tuần hoặc hơn. Bỏ tập có nghĩa là bạn không thể duy trì mức độ thể chất của mình. Bạn có thể thử tăng tải trọng luyện tập của mình để thấy sự cải thiện.

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

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

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

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

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

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

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

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần (*Ước tính VO2 tối đa, trang 33*). Các hoạt động chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO2 tối đa để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa của các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).

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

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

  Sau khi sử dụng đồng hồ trong một hoặc hai tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.
- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị luyện tập ưu tiên, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 51*).
- Hãy nhất quán đeo đồng hồ cả trong khi ngủ để tiếp tục cập nhật trạng thái thay đổi nhịp tim. Có trạng thái thay đổi nhịp tim hợp lệ có thể giúp duy trì trạng thái luyện tập hợp lệ khi bạn không có nhiều hoạt động với chỉ số VO2 tối đa.

Tải cường độ luyện tập

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

Trọng tâm tải luyện tập

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

Chưa đạt mục tiêu: Cường độ tập luyện 4 tuần của bạn thấp hơn mức tối ưu ở tất cả các loại cường

độ.

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

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

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

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

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

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

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

Vượt mục tiêu: Tải luyện tập 4 tuần của bạn cao hơn mức tối ưu.

Tỉ trọng luyện tập

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

Trạng thái	Giá trị	Mô tả
Không trạng thái	Không	Tỉ lệ khối lượng tập luyện sẽ hiển thị sau 2 tuần luyện tập.
Thấp	Thấp hơn 0,8	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn thấp hơn tải luyện tập dài hạn.
Tối ưu	0,8 - 1,4	Tải luyện tập ngắn hạn và dài hạn đã cân bằng. Phạm vi tối ưu được tính dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử luyện tập.
Cao	1,5 - 1,9	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cao hơn tải luyện tập dài hạn.
Rất cao	2.0 hoặc cao hơn	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cực kỳ cao hơn so với tải luyện tập dài hạn.

Thông tin Hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 36*). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 tối đa có tác động cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

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

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

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

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
5	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

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

Khả năng sẵn sàng tập luyện

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

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

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



Để xem điểm số sẵn sàng luyện tập qua thời gian, truy cập tài khoản Garmin Connect của bạn.

Thời gian phục hồi

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

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

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

Nhịp tim phục hồi

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

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

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

Lịch sử

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

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

Sử dụng lịch sử

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

Đồng hồ có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 21*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Lịch sử**.

   Biểu đồ thanh về các hoạt động gần đây của bạn

sẽ xuất hiện.

3 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

4 Chọn một tùy chọn:
- Để thay đổi khoảng thời gian cho biểu đồ thanh, chọn **Tùy chọn biểu đồ**.
- Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 39*).
- Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, chọn **Tổng** (*Xem tổng dữ liệu, trang 39*).

5 Nhấn để quay lại biểu đồ thanh.

6 Cuộn xuống để xem lịch sử hoạt động.

7 Chọn một hoạt động.

8 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

Lịch sử luyện tập nhiều môn thể thao

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

Thành tích cá nhân

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

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

Xem thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

4 Chọn **Thành tích**.

5 Chọn môn thể thao.

6 Chọn thành tích.

7 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

4 Chọn **Thành tích**.

5 Chọn môn thể thao.

6 Chọn thành tích.

7 Chọn **Xem thử** > ✔.

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

Xóa thành tích cá nhân

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

4 Chọn **Thành tích**.

5 Chọn môn thể thao.

6 Chọn một tùy chọn:
- Để xóa một thành tích, chọn thành tích, và chọn **Xóa thành tích** > ✔.
- Để xóa tất cả các thành tích cho môn thể thao, chọn **Xóa tất cả Thành tích** > ✔.

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

Xem tổng dữ liệu

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Vuốt sang trái để xem tùy chọn.

4 Chọn **Tổng**.

5 Chọn một hoạt động.

6 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

Ứng dụng đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.

3 Chọn một tùy chọn:
- Để đặt và lưu báo thức lần đầu tiên, nhập thời gian báo thức.
- Để đặt và lưu báo thức bổ sung, chọn **Thêm báo thức**, và nhập thời gian báo thức.

4 Cuộn xuống để xem thêm tuỳ chọn.

5 Chọn **Lưu**.

Chỉnh sửa báo thức

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.

3 Chọn báo thức.

4 Chọn một tùy chọn:
- Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
- Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo

thức.

- Để đặt báo thức nhẹ nhàng đánh thức bạn trong khoảng thời gian 30 phút trước báo thức đã lên lịch dựa trên thời gian ngủ tối ưu, hãy chọn Đánh thức thông minh.
  LƯU Ý: Báo thức của bạn sẽ luôn kêu vào thời điểm bạn đã chọn ngoài những báo thức trước đó. Ví dụ: nếu bạn đặt báo thức lúc 8 giờ sáng, báo thức có thể nhẹ nhàng nhắc bạn thức dậy vào khoảng thời gian từ 7 giờ 30 đến 8 giờ sáng.
- Để đặt báo thức lặp lại thường xuyên, chọn **Lặp lại** và chọn thời điểm báo thức lặp lại.
- Để chọn kiểu báo thức, chọn **Âm thanh và Rung**.
- Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.
- Để xóa báo thức, chọn **Xóa**.

Báo thức thông minh

Báo thức thông minh tạo ra một khung thời gian 30 phút để đồng hồ Venu 4 của bạn cố gắng đánh thức bạn với thời gian tối ưu dựa trên giấc ngủ của bạn. Ví dụ: nếu bạn đặt báo thức lúc 8 giờ sáng, báo thức có thể nhẹ nhàng nhắc bạn thức dậy vào khoảng thời gian từ 7 giờ 30 đến 8 giờ sáng. Bạn có thể chọn đặt bất kỳ báo thức nào làm báo thức thông minh (*Thiết lập báo thức, trang 39*).

Báo thức của bạn sẽ luôn kêu vào thời điểm đã chọn.

Bộ hẹn giờ đếm ngược

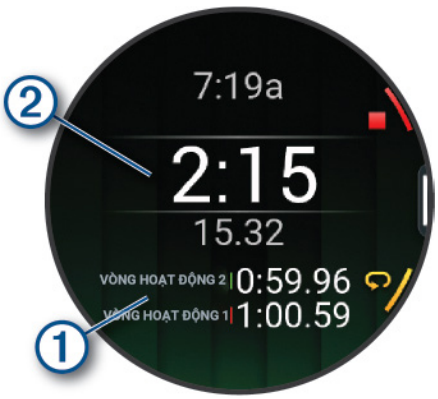
1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ**.
3. Nếu bạn chưa bao giờ lưu một bộ hẹn giờ, nhập thời gian.
4. Nếu trước đó bạn đã lưu bộ hẹn giờ, hãy chọn một tùy chọn:
   - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mới mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
   - Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược mới, chọn **Chỉnh sửa** > **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
   - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu, chọn bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu.
5. Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ.
6. Nếu cần, chọn một tùy chọn:
   - Để dừng bộ hẹn giờ với thời gian còn lại, chọn ■.
   - Chọn để khởi động lại bộ hen giờ.
   - Để dừng bộ hẹn giờ và đặt lại, hãy vuốt sang trái và chọn Hủy bộ hẹn giờ.
   - Để lưu bộ hẹn giờ, hãy vuốt sang trái và chọn **Lưu hẹn giờ**.
   - Vuốt sang trái và chọn **TĐ khởi động lại** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
   - Để tùy chỉnh thông báo hẹn giờ, vuốt sang trái và chọn **Âm thanh & Rung**.

Xóa bộ hẹn giờ đếm ngược

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ** > **Hiệu chỉnh**.
3. Chọn bộ hẹn giờ.
4. Chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
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 ①.



Tổng thời gian của bộ hẹn giờ ② tiếp tục chạy.

5. Nhấn để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
6. Chọn một tùy chọn:
   - Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, chọn .
   - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, vuốt sang trái, và chọn **Lưu hoạt động**.
   - Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, vuốt sang trái, và chọn **Phím vòng**.

Thêm múi giờ thay thế

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

   MẸO: Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).
2. Chọn **Đồng hồ** > **Múi giờ thay thế** > **Thêm múi giờ**.
3. Vuốt sang trái hoặc phải để đánh dấu một vùng.
4. Nhấn để chọn vùng.
5. Chọn múi giờ.

Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

   MẸO: Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).
2. Chọn **Đồng hồ** > **Múi giờ thay thế**.
3. Chọn múi giờ.

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

Thêm một sự kiện đếm ngược

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Đồng hồ** > **Đếm ngược** > **Thêm**.
3 Nhập một tên.
4 Chọn năm, tháng và ngày.
5 Chọn một tùy chọn:
- Chọn **Cả ngày**.
- Chọn **Thời gian cụ thể**, và nhập thời gian.

6 Chọn một biểu tượng.

Chỉnh sửa một sự kiện đếm ngược

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Đồng hồ** > **Đếm ngược**.
3 Chọn một sự kiện đếm ngược
4 Vuốt sang trái, và chọn **Đặt yêu thích** để hiển thị sự kiện đếm ngược trong danh sách tổng quan (tùy chọn).
5 Vuốt sang trái, và chọn **Chỉnh sửa đếm ngược**.
6 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh:
- Để đổi tên sự kiện, chọn **Tên**.
- Để thay đổi ngày, chọn **Ngày**.
- Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian.
- Để thay đổi loại sự kiện, chọn **Loại**.
- Để thêm tên viết tắt cho sự kiện, chọn **Tên viết tắt**.
- Để thêm lời nhắc sự kiện, chọn **Lời nhắc**.
- Để lặp lại sự kiện hàng năm, chọn **Lặp lại hàng năm**.
- Để xóa sự kiện, chọn **Xóa đếm ngược**.

Cài đặt Thông báo và Cảnh báo

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

Thông báo thông minh: Tùy chỉnh thông báo thông minh xuất hiện trên đồng hồ của bạn (*Bật thông báo điện thoại, trang 47*).

Sức khỏe Thể chất & Tinh thần: Tùy chỉnh các cảnh báo về sức khỏe và thể chất xuất hiện trên đồng hồ của bạn (*Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần, trang 41*).

Cài đặt báo cáo: Bật báo cáo và tùy chỉnh dữ liệu và chủ đề báo cáo. Bạn có thể chọn Báo cáo buổi sáng để tạo và chỉnh sửa tin nhắn hàng ngày trong báo cáo buổi sáng (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 42*). Bạn có thể chọn Báo cáo buổi tối để đặt lịch cho báo cáo buổi tối (*Tùy chỉnh Bản tin buổi tối, trang 42*). Bạn có thể chọn Chọn chủ đề để tùy chỉnh chủ đề nền cho báo cáo của mình.

Cảnh báo hệ thống: Đặt thời gian (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 42*), khí áp kế (*Cài đặt cảnh báo bão, trang 42*) hoặc cảnh báo kết nối điện thoại (*Bật cảnh báo kết nối điện thoại, trang 42*).

Trung tâm thông báo: Bật trung tâm thông báo để xem thông báo mới (*Xem thông báo, trang 48*).

Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

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

Tóm tắt hàng ngày: Bản tóm tắt Năng lượng cơ thể hàng ngày xuất hiện vài giờ trước khi bắt đầu khoảng thời gian ngủ của bạn. Bản tóm tắt hàng ngày cung cấp thông tin chi tiết về mức độ căng thẳng hàng ngày và lịch sử hoạt động của bạn ảnh hưởng đến mức Năng lượng cơ thể của bạn (*Năng lượng cơ thể, trang 23*).

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

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

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Thông báo cho bạn khi nhịp tim vượt quá hoặc rớt xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 41*).

Cố vấn Jet Lag: Cung cấp lời khuyên về triệu chứng jet lag cho một chuyến đi, chẳng hạn như các khuyến nghị về giấc ngủ và tập thể dục (*Sử dụng Cố vấn Jet Lag, trang 25*).

Cảnh báo Di chuyển: Nhắc nhở bạn liên tục di chuyển (*Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển, trang 42*).

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

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠ CHÚ Ý

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

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

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

Cảnh báo di chuyển

Ngồi trong thời gian dài có thể kích hoạt những thay đổi trạng thái trao đổi chất không mong muốn. Cảnh báo di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục di chuyển. Đồng hồ cũng sẽ phát âm thanh hoặc rung nếu chế độ âm thanh được bật (*Thiết lập âm thanh & rung, trang 43*). Sau một giờ không hoạt động, một thông báo xuất hiện. Bạn có thể tùy chỉnh cảnh báo di chuyển của mình để tắt bằng cách đi bộ hoặc các kiểu chuyển động khác.

Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển

1. Nhấn .
2. Chọn **Thiết lập** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Sức khỏe thể chất & Tinh thần** > **Cảnh báo di chuyển** > **Bật**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Loại cảnh báo** để đặt cảnh báo dựa trên các bước hoặc các loại chuyển động khác.
   - Chọn Cử động để cho phép di chuyển khi ngồi hoặc di chuyển tự do để xóa cảnh báo.
   - Chọn **Thời lượng di chuyển** để đặt cảnh báo sẽ bị xóa sau 30, 45 hoặc 60 giây.

Dữ liệu buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy thông thường của bạn. Cuộn để xem báo cáo, bao gồm thời tiết, giấc ngủ, trạng thái thay đổi nhịp tim qua đêm, v.v. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 42*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

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

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

Dữ liệu buổi tối

Đồng hồ của bạn hiển thị báo cáo buổi tối trước giờ đi ngủ của bạn. Cuộn để xem báo cáo, bao gồm chi tiết về Năng lượng cơ thể, giáo án luyện tập hôm sau và dự báo thời tiết, đề xuất của huấn luyện viên về giấc ngủ, v.v.. (*Tùy chỉnh Bản tin buổi tối, trang 42*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi tối

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Thông báo & Cảnh báo** > **Cái đặt báo cáo** > **Dữ liệu buổi tối**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - chọn **Hiển thị báo cáo** để bật hoặc tắt báo cáo buổi tối.
   - Chọn **Chỉnh sửa báo cáo** để tùy chỉnh thứ tự và loại dữ liệu xuất hiện trong dữ liệu buổi sáng của bạn.
   - Chọn **Lập lịch báo cáo** để đặt khoảng thời gian từ khi báo cáo đến khi bắt đầu giấc ngủ của bạn.

Cài đặt Cảnh báo thời gian

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

Cài đặt cảnh báo bão

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Bật cảnh báo kết nối điện thoại

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

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

Thiết lập âm thanh & rung

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Âm thanh & rung**.

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

Chuông báo: Phát ra âm thanh cảnh báo.

Âm nút: Phát âm báo khi bạn nhấn nút.

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

Cài đặt Màn hình và Độ sáng

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Màn hình & Độ sáng**.

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

Luôn bật màn hình: Đặt để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và chỉ tắt đèn màn hình và hình nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 66*).

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

Chuyển màu: Chuyển màn hình sang sắc đỏ, xanh lá hoặc cam để bạn có thể sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu và giúp duy trì tầm nhìn ban đêm của bạn hoặc giảm mỏi mắt. Bạn có thể chọn **Chế độ** > **Bộ lọc ánh sáng xanh** để giảm lượng ánh sáng xanh phát ra từ đồng hồ. Chọn **Lập lịch** để đặt thời gian cho các bộ lọc, chẳng hạn như **Trước khi ngủ**.

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

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

Khóa cảm ứng: Khóa màn hình để ngăn việc vô ý chạm vào màn hình. Bật tùy chọn này yêu cầu bạn vuốt xuống từ trên cùng của màn hình để mở khóa màn hình cảm ứng.

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 47*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng WiFi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 49*).

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ Venu 4 có một số cảm biến bên trong và bạn có thể ghép nối các cảm biến không dây bổ sung cho các hoạt động của mình.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được kết nối và sử dụng với cảm biến sử dụng ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*). Sau khi các thiết bị được kết nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*). 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
Bộ cảm biến gậy	Bạn có thể sử dụng cảm biến gậy chơi golf Approach CT10 để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy.
eBike	Bạn có thể sử dụng đồng hồ với eBkie và xem dữ liệu xe đạp của bạn, như thông tin về Pin và phạm vi trong suốt hành trình đạp.
Màn hình mở rộng	Bạn có thể sử dụng chế độ Hiển thị mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ đồng hồ fēnix của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe đạp hoặc ba môn phối hợp.
Nhịp tim	Bạn có thể sử dụng cảm biến bên ngoài, chẳng hạn như cảm biến nhịp tim HRM 200, HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn. Một số cảm biến nhịp tim cũng có thể lưu trữ dữ liệu hoặc cung cấp thông tin về trạng thái chạy bộ nâng cao (*Trạng thái chạy bộ, trang 78*) (*Lực chạy, trang 46*).
Thiết bị gắn vào giày	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ Venu 4 Music của mình (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 60*).
inReach	Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị điều hướng vệ tinh xe đạp Edge (*Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 46*).

Loại cảm biến	Mô tả
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn thông minh xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống. Với đèn trước của máy quay Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (*Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46*).
Công suất	Bạn có thể sử dụng bàn đạp sử dụng thiết bị đo công suất Rally và Vector để xem dữ liệu lực trên đồng hồ. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (*Thiết lập vùng lực, trang 62*), hoặc sử dụng cảnh báo phạm vi để được thông báo khi bạn đạt đến vùng lực cụ thể (*Thiết lập cảnh báo, trang 20*).
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng ra-đa chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (*Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46*).
RD Pod	Bạn có thể sử dụng Running Dynamics Pod để ghi lại dữ liệu trạng thái chạy bộ và xem dữ liệu trên đồng hồ của bạn (*Trạng thái chạy bộ, trang 78*)
Cần chuyển số	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử để hiển thị thông tin chuyển số trong quá trình đạp xe. Đồng hồ Venu 4 hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Shimano Di2	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử Shimano® Di2™ để hiển thị thông tin chuyển số trong khi đạp xe. Đồng hồ Venu 4 hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Máy luyện tập thông minh	Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình với máy luyện tập thông minh dành cho xe đạp trong nhà để mô phỏng lực cản trong hành trình, đạp xe hoặc tập luyện (*Sử dụng máy luyện tập trong nhà, trang 8*).
Tốc độ/Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 73*). Bạn cũng có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe lăn và xem dữ liệu trong quá trình hoạt động của mình. Khi cảm biến được gắn vào, đồng hồ sẽ tạo và lưu hoạt động vào tài khoản Garmin Connect của bạn mỗi khi bạn đẩy xe.
tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.

Kết nối cảm biến không dây

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

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

   LƯU Ý: Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến không dây để biết thêm thông tin kết nối.
2. 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.
3. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
4. **Chọn Cài đặt** > **Kết nối** > **Cảm biến của đồng hồ** > **Thêm mới**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
   - Chọn loại cảm biến của bạn.

   Sau khi bộ cảm biến được kết nối với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ Đang tìm kiếm thành Đã kết nối. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy

Phụ kiện sê-ri HRM 600, HRM-Fit và 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 Venu 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 Venu 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 (*Hướng dẫn ghi lại Khoảng cách & Nhịp độ chạy, trang 45*).

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 7*).

Hướng dẫn ghi lại Khoảng cách & Nhịp độ chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Venu của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 68*).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy vào cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn tất chạy trên máy với hiệu chỉnh thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 7*).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM** > **Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

  LƯU Ý: Bạn có thể thử tắt **Tự động hiệu chỉnh**, sau đó hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 7*).

Động lực học chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ Venu 4 của bạn có cảm biến gia tốc để tính toán năm số liệu trạng thái chạy bộ. Để xem tất cả số liệu trạng thái chạy bộ, bạn phải kết nối đồng hồ Venu 4 với phụ kiện dòng HRM-Fit, HRM-Pro hoặc các phụ kiện tính số liệu chạy bộ khác có khả năng tính chuyển động cơ thể. Để biết thêm thông tin, vui lòng vào trang *Garmin.com/performance-data/running/*.

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

Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ

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

- Đảm bảo rằng bạn có phụ kiện trạng thái chạy bộ như phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro.
- Kết nối lại phụ kiện hỗ trợ trạng thái chạy bộ với đồng hồ theo hướng dẫn.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện HRM 600, hãy kết nối phụ kiện với đồng hồ của bạn bằng công nghệ Bluetooth bảo mật thay vì kết nối mở.

  Để biết thêm thông tin về các loại kết nối, truy cập *garmin.com/hrm_connection_types*.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện dòng HRM-Fit hoặc HRM-Pro, hãy kết nối phụ kiện với đồng hồ của bạn bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ

Bluetooth.

- Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn mang phụ kiện đúng cách.

  LƯU Ý: Một số số liệu không xuất hiện khi đi bộ (*Trạng thái chạy bộ, trang 78*)

Lực chạy

Công suất chạy của Garmin được tính toán bằng cách sử dụng trạng thái chạy bộ đo được, khối lượng người dùng, dữ liệu môi trường và dữ liệu cảm biến khác. Phép đo công suất ước tính lượng công suất mà người chạy bộ tác dụng lên mặt đường và nó được hiển thị bằng watt. Sử dụng sức chạy làm thước đo nỗ lực có thể phù hợp với một số người chạy hơn là sử dụng tốc độ hoặc nhịp tim. Công suất chạy có thể phản hồi nhanh hơn nhịp tim để cho biết mức độ nỗ lực và nó có thể tính trong các hoạt động chạy lên dốc, xuống dốc và trong điều kiện có gió, điều mà phép đo nhịp độ không làm được. Để biết thêm thông tin, truy cập *Garmin.com/performance-data/running/*.

Năng suất chạy bộ có thể được tính toán sử dụng số liệu chạy bộ tương tích từ phụ kiện hoặc cảm biến trên đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu công suất chạy bộ để xem năng lượng tiêu hao và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của mình (*Trường dữ liệu, trang 73*). Bạn có thể thiết lập cảnh báo lực để được thông báo khi bạn đến vùng công suất cụ thể (*Cảnh báo hoạt động, trang 19*).

Lực chạy sử dụng các giá trị mặc định dựa trên giới tính, cân nặng và khả năng trung bình và có thể không phù hợp với khả năng cá nhân của bạn. Bạn có thể điều chỉnh các vùng của mình trên đồng hồ theo cách thủ công hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập vùng lực, trang 62*).

Cài đặt Năng suất chạy bộ

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

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

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

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

Nhịp tim ở ngực khi bơi

Các phụ kiện đo nhịp tim HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim và HRM-Tri ghi lại và lưu trữ dữ liệu nhịp tim khi bạn đang bơi. Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn, bạn có thể thêm trường dữ liệu nhịp tim (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

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

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

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

Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia

LƯU Ý

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

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 44*).

1. Chọn một tùy chọn:
   - Thêm tính năng điều khiển **Điều khiển camera** vào đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
   - Thêm công cụ tổng quan **Điều khiển camera** vào đồng hồ của bạn (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).
2. Từ tính năng **Điều khiển camera** hoặc tổng quan, chọn một tùy chọn:
   - Chọn > để xem thiết lập máy quay.
   - Chọn > để ghi hành trình đạp xe.
   - Chọn để chụp ảnh.
   - Chọn để lưu đoạn ghi hình.

inReach Remote

Chức năng inReach remote cho phép bạn điều khiển thiết bị giao tiếp qua vệ tinh inReach của mình bằng đồng hồ Venu 4. Truy cập *buy.Garmin.com* để biết thêm thông tin về thiết bị tương thích.

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng inReach Remote, bạn phải thêm công cụ tổng quan inReach vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Danh sách công cụ tổng quan, trang 23*).

1. Bật thiết bị giao thức vệ tinh inReach.

2. Trên đồng hồ Venu 4, vuốt xuống từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan inReach.
3. Nhấn , để tìm kiếm thiết bị giao thức vệ tinh inReach của bạn.
4. Nhấn , để kết nối thiết bị giao thức vệ tinh inReach của bạn.
5. Nhấn , và chọn một tùy chọn:
   - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**. **LƯU Ý:** Bạn chỉ nên dùng tính năng SOS trong trường hợp thực sự khẩn cấp.
   - Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn** > **Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản hoặc chọn tùy chọn tin nhắn mẫu.
   - Để gửi tin nhắn mẫu, chọn **Gửi tin nhắn mẫu** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
   - Để xem bộ hẹn giờ và quãng đường di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Enduro của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 47*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 50*)
- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 50*).
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 21*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 25*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 58*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Bật thông báo điện thoại, trang 47*)

Kết nối điện thoại

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

1. Chọn một tùy chọn:
   - Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn ✔ khi bạn được nhắc nhở kết nối với điện thoại của bạn.
   - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối, từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Kết nối** > **Kết nối điện thoại**.
   - Nếu bạn muốn kết nối một điện thoại mới, từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Kết nối** > **Điện thoại** > **Kết nối điện thoại**.
2. Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

Gọi từ ứng dụng điện thoại

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Điện thoại**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Để nhập số điện thoại từ bàn phím quay số, chọn , nhập số và chọn .
   - Để gọi điện từ danh bạ của bạn, chọn , chọn tên liên lạc và chọn một số điện thoại (*Bổ sung danh bạ, trang 59*).
   - Để xem các cuộc gọi đã thực hiện hoặc đã nhận gần đây trên đồng hồ, hãy vuốt lên.

   LƯU Ý: Đồng hồ không đồng bộ với danh sách cuộc gọi gần đây trên điện thoại của bạn.
4. Đợi trong khi cuộc gọi kết nối.
5. Vuốt lên để xem các tùy chọn cuộc gọi.
6. Chọn một tùy chọn:
   - Để tắt tiếng micrô của đồng hồ, chọn .
   - Để điều chỉnh âm lượng loa đồng hồ, chọn .
   - Để chuyển cuộc gọi từ đồng hồ sang điện thoại được kết nối, chọn .
7. Chọn để kết thúc cuộc gọi.

Sử dụng Trợ lý Điện thoại

Để sử dụng tính năng Hỗ trợ giọng nói, đồng hồ của bạn phải được kết nối với điện thoại tương thích sử dụng công nghệ Bluetooth (*Kết nối điện thoại, trang 47*). Truy cập *Garmin.com/voicefunctionality* để biết thông tin về điện thoại tương thích.

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

1. Chọn một tùy chọn:
   - Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
   - Giữ .

   LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
2. Chọn **Trợ lý điện thoại**.

   Khi kết nối với tính năng Hỗ trợ giọng nói của điện thoại, xuất hiện.
3. Nói một câu lệnh, chẳng hạn như Gọi cho mẹ hoặc Gửi tin nhắn văn bản.

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

Bật thông báo điện thoại

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

LƯU Ý: Bạn có thể định cấu hình thông báo trong khi ngủ hoặc hoạt động trong cài đặt Chế độ tập trung (*Chế độ tập trung, trang 53*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Kết nối** > **Điện thoại** > **Thông**

báo.

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

Xem thông báo

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

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

2 Chọn một thông báo.

3 Chọn một tùy chọn:
- Vuốt sang trái để chọn **Gọi lại** hoặc **Xóa**.
- Vuốt xuống để xóa thông báo.

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Venu 4 sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

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

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

Trả lời tin nhắn văn bản

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

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

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt xuống để xem trung tâm thông báo.

2 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.

3 Nhấn .

4 Chọn **Trả lời**.

5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ Venu 4 .

Chọn một tùy chọn:
- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS®, và chọn thông báo để hiển thị trên điện thoại và đồng hồ của bạn.
  LƯU Ý: Tất cả thông báo bạn bật trên iPhone cũng sẽ hiển thị trên đồng hồ.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **•••** > **Cài đặt** > **Thông báo** > **Thông báo ứng dụng,** và chọn thông báo mà bạn muốn hiển thị trên đồng hồ.

Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

1 Giữ để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Venu 4.

  Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

Bật và Tắt cảnh báo Tìm điện thoại của tôi

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn **Cài đặt** > **Kết nối** > **Điện thoại** > **Cảnh báo Tìm điện thoại của tôi**.

Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS

Đồng hồ Venu 4 của bạn tự động lưu trữ vị trí GPS khi điện thoại được kết nối của bạn bị ngắt kết nối trong khi

hoạt động GPS. Bạn có thể sử dụng tính năng này để giúp xác định vị trí điện thoại bị thất lạc trong khi thực hiện một hoạt động.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem *Garmin.com/findmyphonewithgps*.

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

   Cường độ tín hiệu tăng lên khi bạn di chuyển tới gần điện thoại hơn.

Tính năng kết nối Wi-Fi

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

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

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

Cập nhật phần mềm: Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

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

Kết nối mạng Wi-Fi

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Kết nối** > **Wi-Fi** > **Mạng của tôi** > **Tìm mạng**.

   Đồng hồ hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi gần đây.
3. Chọn một mạng.
4. Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.

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

Garmin Share

LƯU Ý

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

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

Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share

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

Venu 4 của bạn có thể gửi và nhận dữ liệu khi được kết nối với một thiết bị Garmin tương thích khác (*Nhận dữ liệu với Garmin Share, trang 49*). Bạn cũng có thể chuyển dữ liệu của mình giữa các thiết bị khác nhau. Ví dụ: bạn có thể chia sẻ hành trình yêu thích từ máy tính xe đạp Edge tới đồng hồ Garmin tương thích của mình.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Garmin Share** > **Chia sẻ**.
3. Chọn một loại, và chọn một mục.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Chia sẻ**.
   - Chọn **Thêm** > **Chia sẻ** để chọn nhiều mục cần chia sẻ.
5. Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích.
6. Chọn một thiết bị.
7. Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn ✔.
8. Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.
9. Chọn **Chia sẻ lại** để chia sẻ các mục tương tự với người dùng khác (tùy chọn).
10. Chọn **Hoàn tất**.

Nhận dữ liệu với Garmin Share

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

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

Thiết lập Garmin Share

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

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

Quên thiết bị: Xóa tất cả các thiết bị mà đồng hồ đã chia sẻ các mục trước đó.

Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.

Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác. Để đăng ký một tài khoản miễn phí, bạn có thể tải xuống ứng dụng từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của mình (*Garmin.com/connectapp*) hoặc truy cập *connect.Garmin.com*.

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

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

LƯU Ý: Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như cảm biến nhịp tim.



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

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

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo các hoạt động của nhau hoặc chia sẻ đường link đến các hoạt động của bạn.

Quản lý thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

Đăng ký Garmin Connect+

Bạn có thể nâng cao dữ liệu, kết nối và chương trình luyện tập có sẵn trên tài khoản Garmin Connect của mình bằng gói đăng ký Garmin Connect+. Để đăng ký, bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Connect từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại hoặc truy cập *connect.Garmin.com*.

Trí tuệ chủ động (AI): Nhận thông tin chi tiết về AI về dữ liệu và hoạt động của bạn.

LiveTrack+: Gửi tin nhắn văn bản LiveTrack, nhận trang hồ sơ cá nhân hóa và xem các phiên LiveTrack trước đó.

Đi theo Đường mòn Garmin: Truy cập các đường đi và đường mòn ngoài trời được cơ sở dữ liệu của Garmin và những người dùng Garmin khác đề xuất cùng với hình ảnh, xếp hạng, báo cáo chuyến đi, v.v.

Hướng dẫn luyện tập: Nhận thêm sự hỗ trợ và hướng dẫn từ chuyên gia cho một số kế hoạch luyện tập Garmin Coach.

Bảng thông tin hiệu suất: Xem dữ liệu đào tạo theo cách của bạn với các biểu đồ và đồ thị tùy chỉnh.

Tính năng xã hội: Truy cập vào huy hiệu độc quyền, thử thách huy hiệu và điểm gấp đôi cho thử thách. Bạn có thể cập nhật ảnh đại diện hồ sơ của mình bằng khung hình tùy chỉnh.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 47*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

1. Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.
2. Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

   Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản **Garmin Connect**.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 47*).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect,*

trang 50).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn.

Trạng thái luyện tập đồng nhất

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

Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ••• > **Cài đặt**.

Thiết bị luyện tập chính: Đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung tải của bạn.

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

MẸO: Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyên bạn nên đồng bộ hóa thường xuyên với tài khoản Garmin Connect của mình.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ Venu 4 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 Venu 4 của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Venu 4 và các thiết bị Garmin khác đến tài khoản Garmin 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 51*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác xuất hiện trên đồng hồ Venu 4.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ của bạn(*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 60*). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

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

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

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

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

1. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
2. Chọn **Đồng bộ**.

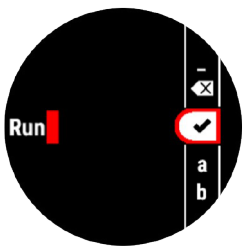
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

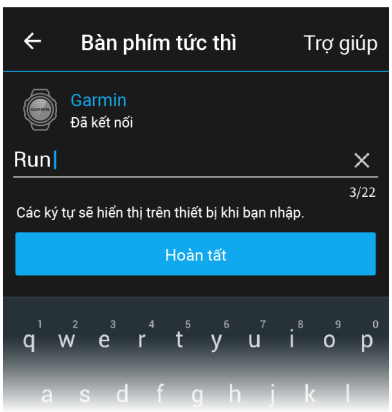
Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bịbằng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Một bàn phím sẽxuất hiện trong Garmin Connect Mobile khi trường văn bản hiển thịtrên thiết bị Venu của bạn. Khi gõ vào bàn phím, các ký tựsẽđược nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị Venu của bạn.

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

LƯU Ý: Ứng dụng Garmin Connect Mobile phải được bật vàkết nối với thiết bịcủa bạn khi trường văn bản xuất hiện.





Tính năng Connect IQ

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, công cụ tổng quan, nhà cung cấp phát nhạc và mặt đồng hồ, v.v. vào đồng hồ của mình bằng cách sử dụng cửa hàng Connect IQ trên đồng hồ hoặc điện thoại (*Garmin.com/connectiqapp*).

Mặt đồng hồ: Tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

Ứng dụng thiết bị: Thêm tính năng tương tác đến đồng hồ, như công cụ tổng quan và các loại hoạt động mới như hoạt động ngoài trời và thể lực.

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

Nhạc: Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ của bạn.

Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Venu 4 với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 47*).

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

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

1. Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
2. Go to *apps.garmin.com*, and sign in.
3. Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
4. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Ứng dụng Garmin Messenger

⚠ CẢNH BÁO

Các tính năng inReach của ứng dụng Garmin Messenger, bao gồm SOS, theo dõi và inReach Weather, sẽ không khả dụng nếu không có thiết bị liên lạc vệ tinh inReach được kết nối và gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động. Hãy luôn kiểm tra ứng dụng ở ngoài trời trước khi sử dụng trong chuyến đi.

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Ứng dụng hoạt động trên cả internet (sử dụng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn) và mạng vệ tinh Iridium®. Nếu bạn đang sử dụng dữ liệu di động, điện thoại được kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Nếu đang ở trong khu vực không có vùng phủ sóng mạng, bạn phải có gói đăng ký vệ tinh đang hoạt động cho thiết bị liên lạc vệ tinh inReach của mình để sử dụng mạng vệ tinh Iridium.

Bạn có thể sử dụng ứng dụng này để nhắn tin cho những người dùng ứng dụng Garmin Messenger khác, bao gồm bạn bè và gia đình không có thiết bị Garmin. Bất kỳ ai cũng có thể tải xuống ứng dụng và kết nối điện thoại của mình, cho phép họ liên lạc với những người dùng ứng dụng khác qua internet (không cần đăng nhập). Người dùng ứng dụng cũng có thể tạo chuỗi tin nhắn nhóm bằng các số điện thoại SMS khác. Thành viên mới được thêm vào tin nhắn nhóm có thể tải xuống ứng dụng để xem những người khác đang nói gì.

Tin nhắn được gửi bằng kết nối không dây hoặc dữ liệu di động trên điện thoại của bạn sẽ không bị tính phí dữ liệu hoặc phí bổ sung đối với thuê bao vệ tinh của bạn. Tin nhắn nhận được có thể bị tính phí nếu gửi qua cả mạng vệ tinh Iridium và internet. Cước nhắn tin văn bản tiêu chuẩn được áp dụng cho gói dữ liệu di động của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Messenger từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại (*Garmin.com/messengerapp*).

Sử dụng tính năng Messenger

⚠ CHÚ Ý

Không nên chỉ phụ thuộc vào tính năng tin nhắn phi vệ tinh của ứng dụng Garmin Messenger như một phương pháp chính để được hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Để sử dụng tính năng Messenger, đồng hồ Venu 4 của bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Messenger trên điện thoại tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Tính năng Messenger trên đồng hồ cho phép bạn xem, soạn và trả lời tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để xem nhanh **Messenger**.

   MẸO: Tính năng Messenger khả dụng dưới dạng xem nhanh, ứng dụng hoặc menu điều khiển trên đồng hồ của bạn.
2. Chọn công cụ tổng quan.
3. Nếu đây là lần đầu tiên bạn sử dụng tính năng Messenger, quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.
4. Trên đồng hồ của bạn, hãy chọn một tùy chọn:
   - Để soạn tin nhắn mới, chọn **Tin nhắn mới**, chọn người nhận và chọn địa chỉ được xác định trước.
   - Để xem cuộc trò chuyện, cuộn xuống và chọn cuộc trò chuyện.
   - Để trả lời tin nhắn, hãy chọn một cuộc hội thoại, chọn **Trả lời**, rồi chọn một tin nhắn được xác định trước hoặc soạn tin nhắn của riêng bạn.

Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Venu 4 tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 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*).

Chế độ tập trung

Chế độ tập trung điều chỉnh cài đặt và hành vi của đồng hồ cho các tình huống khác nhau, chẳng hạn như khi ngủ và hoạt động. Khi bạn thay đổi cài đặt khi chế độ tập trung được bật, cài đặt chỉ được cập nhật cho chế độ tập trung đó.

Tùy chỉnh chế độ tập trung mặc định

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Chế độ tập trung**.
3. Chọn một chế độ tập trung.
4. Chọn một tùy chọn:

   LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn khả dụng đối với tất cả chế độ tập trung.
   - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt chế độ tập trung.
   - Chọn **Lịch trình** để đặt cấu hình lịch trình.
   - Chọn **Mặt đồng hồ** để thay đổi mặt đồng hồ.
   - Chọn **Vệ tinh** để đặt hệ thống vệ tinh sẽ sử dụng cho mọi hoạt động.
     MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt **Vệ tinh** cho từng hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 18*).
   - Chọn **Cảnh báo bằng giọng nói** để bật cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động (*Phát cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động, trang 20*).
   - Trong mục **Thông báo & Cảnh báo,** chọn một tùy chọn để định cấu hình thông báo qua điện thoại, cảnh báo về sức khỏe và thể chất cũng như cảnh báo hệ thống (*Cài đặt Thông báo và Cảnh báo, trang 41*).
   - Trong mục **Âm thanh & Rung,** chọn một tùy chọn để định cấu hình âm báo và chế độ rung (*Thiết lập âm thanh & rung, trang 43*).
   - Trong mục **Màn hình & Độ sáng,** chọn một tùy chọn để định cấu hình cài đặt màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
   - Để thêm nhiều tùy chỉnh hơn, chọn **Thêm**.
   - Để xóa chế độ lấy nét, chọn **Xóa tập trung**.
   - Để khôi phục cài đặt mặc định, chọn **Mặc định**.

Tạo chế độ tập trung tùy chỉnh

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Thêm**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Tiêu chuẩn** để tạo chế độ tập trung tùy chỉnh để sử dụng bất kỳ lúc nào.
   - Chọn **Hoạt động** để định cấu hình chế độ tập trung cho một hoạt động cụ thể.
4. Nhập tên chế độ tập trung, và chọn ✔.
5. Chọn một biểu tượng và màu sắc.
6. Chọn chế độ tập trung tùy chỉnh mới.
7. Chọn một tùy chọn:

   Không phải tất cả các tùy chọn đều có sẵn cho cả chế độ tập trung Tiêu chuẩn và Hoạt động.
   - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt chế độ tập trung.
   - Chọn **Lịch trình** để đặt cấu hình lịch trình.
   - Chọn **Tự động kích hoạt** để chọn hoạt động nào sẽ kích hoạt chế độ tập trung vào hoạt động tùy chỉnh.
   - Chọn **Tên** để chỉnh sửa tên của chế độ tập trung tùy chỉnh.
   - Chọn **Biểu tượng** để chỉnh sửa biểu tượng và màu biểu tượng chế độ tập trung tùy chỉnh.
   - Chọn **Thêm** > **Thông báo & Cảnh báo** để định cấu hình thông báo và cảnh báo qua điện thoại và đồng hồ (*Cài đặt Thông báo và Cảnh báo, trang 41*).
   - Chọn **Thêm** > **Âm thanh & Rung** để định cấu hình âm báo, âm lượng và chế độ rung (*Thiết lập âm thanh & rung, trang 43*).
   - Chọn **Thêm** > **Màn hình & Độ sáng** để định cấu hình cài đặt màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
8. Chọn **Hoàn tất**.

Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Từ mặt đồng hồ, nhấn ⌚, và chọn **Cài đặt** > **Sức khỏe Thể chất & Tinh thần**.

Nhịp tim cổ tay: Tùy chỉnh cài đặt cảm biến nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 54*).

Chế độ oxy trong máu: Cài đặt chế độ đo oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 55*).

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

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.

Nhịp tim Cổ tay

Đồng hồ của bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay và bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim của mình trên

công cụ tổng quan nhịp tim (*Xem công cụ tổng quan, trang 23*).

Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

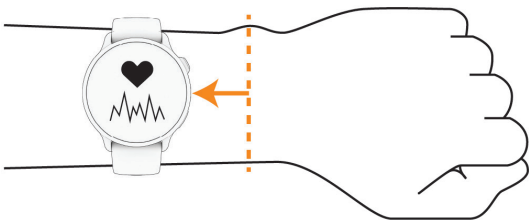
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập *Garmin.com/fitandcare*.

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

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



  LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 54* để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 55* để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập *Garmin.com/ataccuracy*.
- Để biết thêm thông tin về cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập *Garmin.com/fitandcare*.

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

  LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Sức khỏe & Thể chất** > **Nhịp tim ở cổ tay**.

Trạng thái: Bật cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay. Giá trị mặc định là Tự động, giá trị này sẽ tự động sử dụng cảm biến nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn kết nối 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.

Chuyển đổi nguồn: Chọn nguồn dữ liệu nhịp tim tốt nhất khi đeo đồng hồ và máy đo nhịp tim bên ngoài. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập *www.garmin.com/dynamicsourceswitching/*.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Truyền dữ liệu nhịp tim của bạn đến thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 54*).

Truyền dữ liệu nhịp tim

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ và xem nó trên thiết bị được kết nối. Truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm thời lượng sử dụng pin.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hoạt động để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 18*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

1. Chọn một tùy chọn:
   - Nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Sức khỏe Thể chất & Tinh thần** > **Nhịp tim ở cổ tay** > **Truyền nhịp tim**.
   - Giữ để mở trình đơn điều khiển, và chọn .

     LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
2. Nhấn .

   Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
3. Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.

   LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.
4. Nhấn để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ có tính năng theo dõi nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn.

Khi độ cao của bạn tăng lên, nồng độ oxy trong máu của bạn có thể giảm xuống. Biết được độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể của bạn thích nghi với độ cao cho môn thể thao và thám hiểm núi cao như thế nào.

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 55*). Bạn cũng có thể bật chế độ đo cả ngày (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 55*). Khi xem tổng quan nồng độ oxy trong máu trong khi bạn vẫn đứng yên, đồng hồ của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Đồng thời thông tin về độ cao có thể giúp bạn hiểu những thay đổi về lượng oxy trong máu có liên quan như thế nào khi độ cao thay đổi.

Trên đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ.

Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxi của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính chính xác của nồng độ oxy trong máu, truy cập *Garmin.com/ataccuracy*.



①	Thang đo độ cao.
②	Biểu đồ đo độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua.
③	Kết quả đo độ bão hòa oxy gần đây nhất của bạn.
④	Thang phần trăm độ bão hòa oxy.
⑤	Biểu đồ đo độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu một cách thủ công bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu. Công cụ tổng quan hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

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

1. Khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên từ mặt đồng hồ.
2. Cuộn đến công cụ tổng quan đo nồng độ oxy.
3. Chọn công cụ tổng quan đo nồng độ oxy.

   Đồng hồ bắt đầu đo chỉ số nồng độ oxy trong máu.
4. Duy trì trạng thái tĩnh trong tối đa 30 giây.

   LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo đồng hồ ở vị trí tim khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
5. Cuộn xuống để xem biểu đồ các chỉ số đo nồng độ oxy trong 7 ngày qua.

Thiết lập chế độ đo oxy trong máu

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Sức khỏe Thể chất & Tinh thần** > **Nồng độ Oxy trong máu**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
     LƯU Ý: Bật chế độ **Cả ngày** sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.
   - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.
     LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.
   - Để tắt các phép đo tự động, chọn **Theo yêu cầu**.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

Nếu dữ liệu đo nồng độ oxy là thất thường hoặc không xuất hiện, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đứng yên trong khi đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Mục tiêu tự động

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

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

Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khoẻ, 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 Venu 4 tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/7 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong ứng dụng Garmin Connect hoặc cài đặt đồng hồ. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và chỉ số của giấc ngủ. Huấn luyện viên giấc ngủ của bạn cung cấp các khuyến nghị về nhu cầu giấc ngủ dựa trên lịch sử giấc ngủ và hoạt động, nhịp sinh học, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Công cụ tổng quan, trang 21*). Giấc ngủ ngắn được thêm vào thống kê giấc ngủ của bạn và cũng có thể ảnh hưởng đến sự phục hồi của bạn. Bạn có thể xem thống kê chi tiết về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect của mình.

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 27*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

1. Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
2. Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 50*).

   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 Venu 4 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 21*).

Điều hướng

Bạn có thể dùng tính năng điều hướng GPS trên đồng hồ để lưu các vị trí, điều hướng đến các vị trí và tìm đường về nhà.

Lưu địa điểm

Lưu vị trí của bạn

Có thể lưu địa điểm hiện tại của bạn để điều hướng quay về điểm này sau đó.

1. Giữ .
2. Chọn **Lưu địa điểm**.

   Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
3. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem và Chỉnh sửa địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 25*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn một hoạt động.
3. Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu**.
4. Chọn địa điểm đã lưu.
5. Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Xoá một địa điểm

1. Nhấn .
2. Chọn một hoạt động sử dụng GPS, ví dụ: **Chạy**.
3. Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng** > **Địa điểm đã lưu**.
4. Chọn địa điểm đã lưu.
5. Chọn **Xóa**.

Điều hướng đến điểm đích

Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để điều hướng tới điểm đến trước đó hoặc vị trí đã lưu.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn một hoạt động GPS.
3. Cuộn xuống và chọn Điều hướng.
4. Chọn một tùy chọn.
   - Chọn **Các hoạt động trước đây**, và chọ n mộ t hoạ t động, và chọn Bắt đầu.
   - Chọn **Vị trí đã lưu**, chọn một vị trí và chọn **Đi tới**.

     MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 25*).
5. Nhấn ✔ để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng quay về điểm bắt đầu

Trước khi có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu, bạn phải định vị vệ tinh, khởi động bộ hẹn giờ và bắt đầu hoạt động của bạn.

Vào bất kỳ lúc nào trong quá trình hoạt động, bạn cũng có thể quay về địa điểm bắt đầu. Ví dụ, nếu bạn đang chạy trong một thành phố mới và bạn không chắc chắn làm cách nào để quay lại điểm bắt đầu đường mòn hoặc khách sạn, bạn có thể điều hướng quay về địa

điểm bắt đầu. Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1. Nhấn .
2. Chọn một hoạt động sử dụng GPS, ví dụ: **Chạy**.
3. Trong một hoạt động của bạn, vuốt sang phải.
4. Chọn **Điều hướng** > **Quay về b.đ**.
5. Chọn **TracBack** hoặc **Đường thẳng**.

   Màn hình điều hướng xuất hiện.
6. Tiến về phía trước.

   Mũi tên chỉ về phía điểm xuất phát của bạn.

   MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, hướng đồng hồ của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

Dừng điều hướng

- Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, vuốt sang phải từ bất kỳ màn hình dữ liệu nào, chọn tùy chọn đầu tiên, nhấn , và chọn **Dừng điều hướng** hoặc **Dừng hành trình**.

  Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục ghi.
- Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Hành trình

⚠ CẢNH BÁO

Tính năng này cho phép người dùng tải xuống các hành trình do người dùng khác tạo. Garmin không đưa ra tuyên bố nào về tính an toàn, chính xác, tin cậy, đầy đủ hoặc kịp thời của các hành trình do bên thứ ba tạo ra. Bạn sẽ phải tự chịu trách nhiệm rủi ro khi sử dụng hoặc dựa vào các hành trình do bên thứ ba tạo ra.

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

Có thể đi theo hành trình đã lưu chỉ vì đó là tuyến đường tốt. Ví dụ, bạn có thể lưu và đi làm theo tuyến đường đạp xe thân thiện.

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình sớm hơn 30 phút.

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi ban có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 50*).

1. Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.
2. Chọn **Tập luyện & Kế hoạch** > **Hành trình** > **Tạo hành trình**.
3. Chọn kiểu hành trình.
4. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
5. Chọn **Hoàn tất**.

   LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình (*Gửi hành trình đến thiết bị, trang 57*).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 57*).

1. Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••
2. Chọn **Tập luyện & Kế hoạch** > **Hành trình**.
3. Chọn sân. || Chọn hành trình.
4. Chọn .
5. Chọn thiết bị tương thích của bạn.
6. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Theo dõi hành trình trên thiết bị

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn một hoạt động GPS.
3. Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng** > **Hướng đ**.
4. Chọn sân. || Chọn hành trình.
5. Nhấn .
6. Chọn **Bắt đầu hành trình** hoặc **Đảo ngược hành trình**.
7. Nhấn để bắt đầu điều hướng.

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

Bạn có thể xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình trước khi điều hướng hành trình.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn một hoạt động GPS.
3. Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng** > **Hướng đ**.
4. Chọn sân. || Chọn hành trình.
5. Nhấn .
6. Chọn một tùy chọn:
   - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
   - Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn PacePro (*Luyện tập PacePro, trang 30*).
   - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
   - Để bắt đầu hành tfnh theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
   - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
   - Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
   - Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Cài đặt hướng la bàn

1. Chọn một tùy chọn:
   - Từ mặt đồng hồ, cuộn để xem và mở công cụ tổng quan la bàn.
   - Giữ và chọn nút điều khiển la bàn.
   - Giữ , chọn điều khiển ABC và vuốt để xem la bàn.
2. Vuốt sang trái để xem tùy chọn.
3. Chọn **Khóa hướng**.
4. Chỉ phần trên của đồng hồ về phía hành trình của bạn và nhấn .

Khi bạn đi chệch hướng hành trình, la bàn sẽ hiển thị hướng từ hành trình và mức độ sai lệch.

Cao áp kế và Khí áp kế

Đồng hồ bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Đồng hồ liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế, trang 65*). Bạn có thể chọn từ các công cụ tổng quan cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

Bản đồ

đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Tên và biểu tượng địa điểm xuất hiện trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến đích, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường trên bản đồ.

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 58*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 58*).

Thêm màn hình dữ liệu bản đồ

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

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

Quét và thu phóng bản đồ

1. Trong khi điều hướng, vuốt lên hoặc xuống để xem bản đồ.

   Bạn có thể cần thêm màn hình dữ liệu bản đồ cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).
2. Vuốt sang phải.
3. Chọn **Điều khiển bản đồ**.
4. Chọn một tùy chọn:
   - Để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ, nhấn .
   - Để thoát, vuốt lên hoặc xuống.

Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện như thế nào trên màn hình dữ liệu bản đồ.

Nhấn , chọn **Cài đặt** > **Bản đồ & Điều hướng**.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn North Up hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Track Up hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Vị trí người dùng: Hiện hay ẩn vị trí người dùng trên bản đồ.

Thu phóng tự động: Tự động chọn mức phóng to thu nhỏ để sử dụng tối ưu bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải thủ công phóng to hoặc thu nhỏ.

Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠ CHÚ Ý

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

Tính năng phát hiện sự cố không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ Venu 4 phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của mình.

Để biết thêm thông tin về tính năng Theo dõi và An toàn, truy cập *Garmin.com/safety*.

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

Phát hiện sự cố: Khi đồng hồ Venu 4 phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho tính năng An toàn và Theo dõi. Một số điện thoại từ danh bạ khẩn cấp hoặc số điện thoại dịch vụ khẩn cấp như 112, có thể được sử dụng như số liên hệ khẩn cấp.

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

Các liên hệ khẩn cấp của bạn sẽ nhận được thông báo khi bạn thêm họ làm liên hệ khẩn cấp và có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu người liên lạc từ chối, bạn phải chọn người liên hệ khẩn cấp khác.

Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 58*).

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

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị Venu 4 của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 50*).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên đồng hồ của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 58*). Điện thoại được kết nối của bạn phải có mạng (gói dữ liệu mạng) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Thiết lập** > **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện sự cố**.
3. Chọn một hoạt động GPS.

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

Khi sự cố được phát hiện bởi đồng hồ Venu 4 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 thiết bị của bạn và điện thoại được ghép đôi 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 huỷ bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Yêu cầu hỗ trợ

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connetc (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 58*). Điện thoại kết nối yêu cầu trang bị gói dữ liệu mạng và nằm trong khu vực phủ sóng, nơi mạng dữ liệu khả dụng. Liên hệ khẩn cấp của bạn có thể nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

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

   Màn hình đếm ngược xuất hiện.

   MẸO: Trước khi hết thời gian đếm ngược, bạn có thể giữ nút bất kỳ để hủy tin nhắn.

Nhạc

LƯU Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

LƯU Ý: Có ba cách phát nhạc khác nhau đối với đồng hồ.

- Nhạc của nhà cung cấp bên thứ ba
- Nội dung âm thanh cá nhân
- Âm nhạc được lưu trên điện thoại của bạn

Trên đồng hồ Venu 4, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về đồng hồ từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, vì thế bạn có thể nghe khi điện thoại không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trên đồng hồ, bạn có thể kết nối tai nghe Bluetooth. Bạn cũng có thể nghe nội dung âm thanh trực tiếp thông qua loa trên đồng hồ của bạn.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

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

Để có thêm nhiều tùy chọn, bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại (*Tải tính năng từ Connect IQ, trang 52*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cửa hàng Connect IQ**.
3. Làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
4. Từ trình đơn điều khiển trên đồng hồ, chọn **Nhạc**.

5 Chọn nhà cung cấp nhạc.

LƯU Ý: Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ , chọn **Cài đặt** > **Nhạc** > **Nhà cung cấp nhạc**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Trước khi tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối với mạng Wi-Fi(*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 49*).

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Cài đặt** > **Nhạc** > **Nhà cung cấp nhạc**.
3 Chọn nhà cung cấp được kết nối hoặc chọn **Thêm ứng dụng nhạc** để thêm nhà cung cấp nhạc từ cửa hàng Connect IQ.
4 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
5 Nếu cần, nhấn cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

Tải nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến đồng hồ, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn (*Garmin.com/express*).

Bạn có thể tải tập tin cá nhân .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ files. Để biết thêm thông tin, truy cập *Garmin.com/musicfiles*.

1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cap USB đi kèm.
2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.

MẸO: Đối với máy tính Windows, bạn có thể chọn và truy cập vào thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes của bạn.

3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
5 Nếu cần, trong danh sách Venu 4, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Nghe nhạc

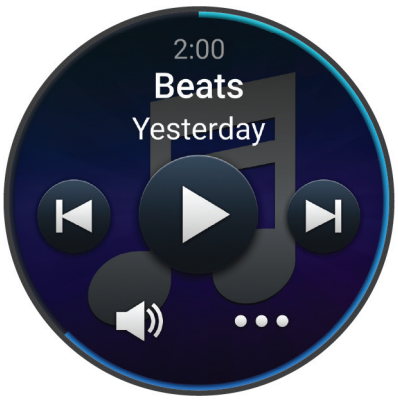
Lần đầu tiên bạn nghe nhạc, lựa chọn của bạn sẽ được lưu làm mặc định. Nếu đây không phải là lần đầu tiên bạn nghe nhạc, hãy nhấn từ mặt đồng hồ và chọn **Cài đặt** > **Âm nhạc** > **Nhà cung cấp nhạc** để thay đổi lựa chọn của bạn.

1 Mở trình điều khiển nhạc.
2 Chọn một tùy chọn:
   - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi**, và chọn một tùy chọn (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 60*).
   - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điều khiển điện thoại**.
   - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, hãy chọn **Thêm ứng dụng âm nhạc**, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách phát (*Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba, trang 60*).
3 Nếu cần, kết nối với tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 60*).
4 Chọn ▶.

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Trong một hoạt động, bạn có thể vuốt sang trái để xem tính năng điều khiển nhạc.

Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.



•••	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
▶	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
▶|	Chọn để chuyển sang tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để tua nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
|◀	Chọn để khởi động lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua lại tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Kết nối tai nghe Bluetooth

1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
2 Bật chế độ kết nối trên tai nghe.
3 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
4 Chọn **Thiết lập** > **Nhạc** > **Đầu ra âm thanh** > **Thêm mới**.

5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình kết nối.

Thay đổi Chế độ âm thanh

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Thiết lập** > **Nhạc** > **Âm thanh**.
3 Chọn một tùy chọn.

Hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật hồ sơ người dùng của mình trên đồng hồ hoặc trên ứng dụng Garmin Connect.

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật giới tính, ngày sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay, vùng nhịp tim, vùng lực và thiết lập Tốc độ bơi tới hạn (CSS) (*Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 32*). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
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.

Chế độ xe lăn

Chế độ xe lăn cập nhật tổng quan, ứng dụng và hoạt động có sẵn của bạn. Ví dụ: chế độ xe lăn có các hoạt động đẩy và lăn bánh xe bằng tay trong nhà và ngoài trời, chẳng hạn như Tốc độ chạy đẩy và Tốc độ đi bộ đẩy, thay vì các hoạt động chạy và đi bộ. Khi bật chế độ xe lăn, đồng hồ Venu 4 sẽ theo dõi chuyển động của bạn dưới dạng lực đẩy chứ không phải dạng bước. Các biểu tượng được cập nhật để đại diện cho người sử dụng xe lăn. Đồng hồ không cập nhật ước tính VO2 tối đa của bạn khi ở chế độ xe lăn. Tính năng phát hiện sự cố cũng được tắt.

Lần đầu tiên bạn bật chế độ xe lăn trên đồng hồ, bạn có thể chọn tần suất tập thể dục để đặt mức độ hoạt động của mình thành thuật toán chính xác. Trong khi chế độ xe lăn được bật, bạn có thể kết nối cảm biến nhịp độ để nhận dữ liệu về khoảng cách và tốc độ trong các hoạt động như lăn xe bằng tay. Đối với các hoạt động trong nhà, bạn sẽ được nhắc kết nối cảm biến tốc độ để lấy dữ liệu tốc độ, tuy nhiên cảm biến tốc độ không được yêu cầu để ghi lại hoạt động. 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, truy cập *buy.Garmin.com* để xem cảm biến đó.

Bạn có thể bật hoặc tắt chế độ xe lăn trong thiết lập hồ sơ người dùng của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*).

Để biết thêm thông tin về sinh lý học của xe lăn, truy cập *garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/*.

Tuổi thể chất

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

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*).

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2 Chọn **Thiết lập** > **Hồ sơ người dùng** > **Tuổi thể chất**.

Vùng nhịp tim

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

Mục tiêu sức khoẻ

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 62*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

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

Thiết lập vùng nhịp tim

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hồ sơ người dùng** > **Nhịp tim & Vùng công suất** > **Nhịp tim**.
3. Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.

   Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 63*).
4. Chọn **LTHR**, và nhập nhịp tim ngưỡng lactate (*Ngưỡng lactate, trang 35*).

   Bạn có thể sử dụng tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactat của bạn trong một hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 63*).
5. Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi** > **Đặt tùy chỉnh**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.

   Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.
6. Chọn **Vùng** > **Dựa trên**.
7. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn BPM để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
   - Chọn **% Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng nhịp tim dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
   - Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
   - Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactate.
8. Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
9. Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
10. Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Để đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn

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

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 61*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

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 xuất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Thiết lập vùng lực

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hồ sơ người dùng** > **Nhịp tim & Vùng công suất** > **Công suất**.
3. Chọn một hoạt động.
4. Chọn **Dựa trên**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.
   - Chọn **% of FTP** hoặc **% of TP** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

6. Chọn **FTP** hoặc **Công suất ngưỡng**, và nhập giá trị FTP.

   Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại ngưỡng công suất của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 63*).
7. Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
8. Nếu cần thiết, chọn **Tối thiểu**, và nhập giá trị công suất tối thiểu.

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hồ sơ người dùng** > **Nhịp tim & Vùng công suất** > **Tự động phát hiện**.
3. Chọn một tùy chọn.

Cài đặt quản lý điện năng

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Quản lý nguồn**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ.

% Pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính thời lượng pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng số ngày hoặc giờ dự kiến.

Cảnh báo pin yếu: Thông báo cho bạn khi mức pin yếu.

Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ.

Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ menu điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Quản lý nguồn** > **Tiết kiệm pin**.
3. Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.
4. Chọn **Chỉnh sửa** và chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ điện năng thấp, cập nhật một lần/phút.
   - Chọn **Nhạc** để tắt nghe nhạc từ đồng hồ của bạn.
   - Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được kết nối.
   - Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối khỏi mạng Wi-Fi.
   - Chọn **Bắt đầu hoạt động tự động** để tắt cài đặt này (*Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần, trang 53*).
   - Chọn **Nhịp tim cổ tay** để tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.
   - Chọn **Nồng độ Oxy trong máu** tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
   - Chọn **Luôn sáng** để tắt màn hình khi không sử dụng.
   - Chọn **Độ sáng** để giảm độ sáng màn hình.

   Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.
5. Chọn **Cảnh báo pin yếu** để nhận cảnh báo khi pin yếu.

Khả năng truy cập

Đồng hồ Venu của bạn có các tính năng trợ năng, chẳng hạn như bộ lọc màu tùy chỉnh, dữ liệu mặt đồng hồ có giọng nói cũng như các cài đặt hiển thị và âm thanh khác.

Cài đặt trợ năng

Từ mặt đồng hồ, nhấn và chọn **Cài đặt** > **Trợ năng**.

Bạn cũng có thể nhấn từ mặt đồng hồ.

Mặt đồng hồ có giọng nói: Cho phép đồng hồ đọc dữ liệu từ mặt đồng hồ của bạn. Bạn có thể chọn tùy chọn Chỉ giờ & ngày hoặc Toàn bộ mặt đồng hồ.

Bộ lọc màu: Đặt chế độ màu cho tất cả các màn hình, tăng khả năng hiển thị màu cho người mù màu. Bạn có thể loại bỏ các màu cụ thể như đỏ, xanh lá cây hoặc xanh lam. hoặc chọn Thang độ xám để xóa toàn bộ màu.

Cảnh báo hàng giờ: Bật cảnh báo vào đầu mỗi giờ. Bạn có thể đặt cảnh báo này dưới dạng âm thanh từ đồng hồ, rung, đọc to thời gian trong ngày, hoặc kết hợp các tùy chọn trên.

Thiết lập hệ thống

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Hệ thống**.

Phím tắt: Chỉ định phím nhanh cho các nút (*Tùy chỉnh các phím tắt, trang 64*).

Mật khẩu: Đặt mật khẩu gồm bốn chữ số để bảo mật thông tin cá nhân của bạn khi đồng hồ không ở trên cổ tay của bạn (*Thiết lập mật mã đồng hồ, trang 64*).

Không làm phiền: Bật chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo.

La bàn: Hiệu chỉnh la bàn tích hợp và tùy chỉnh cài đặt (*La bàn, trang 64*).

Cao độ kế & Khí áp kế: Hiệu chỉnh máy đo độ cao khí áp kế tích hợp và tùy chỉnh cài đặt (*Cao áp kế và Khí áp kế, trang 58*).

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 65*).

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

Giọng nói: Đặt phương ngữ giọng nói của đồng hồ, loại giọng nói và phương ngữ của bạn để điều khiển bằng giọng nói.

Nâng cao: Mở cài đặt hệ thống nâng cao để cài đặt đơn vị đo, chế độ ghi dữ liệu và chế độ USB (*Cài đặt Hệ thống nâng cao, trang 65*).

Khôi phục & Đặt lại: Định cấu hình sao lưu dữ liệu đồng hồ và đặt lại dữ liệu và cài đặt người dùng (*Khôi phục và đặt lại cài đặt, trang 66*).

Cập nhật phần mềm: Cài đặt các bản cập nhật phần mềm đã tải xuống, bật cập nhật tự động và cho phép bạn kiểm tra các bản cập nhật theo cách thủ công (*Cập nhật sản phẩm, trang 68*).

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định (*Xem thông tin thiết bị, trang 66*).

Tùy chỉnh các phím tắt

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Phím tắt**.
3. Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
4. Chọn chức năng.

Thiết lập mật mã đồng hồ

LƯU Ý

Nếu bạn nhập sai mật khẩu ba lần, đồng hồ sẽ tạm thời bị khóa. Sau năm lần thử sai, đồng hồ sẽ khóa cho đến khi bạn đặt lại mật khẩu trong ứng dụng Garmin Connect. Nếu bạn chưa kết nối đồng hồ với điện thoại, đồng hồ sẽ xóa dữ liệu của bạn và đặt lại về cài đặt mặc định ban đầu sau năm lần thử không chính xác.

Bạn có thể thiết lập mật khẩu đồng hồ để bảo mật thông tin cá nhân của mình khi đồng hồ không đeo trên cổ tay. Nếu bạn đang sử dụng tính năng Garmin Pay, đồng hồ sẽ sử dụng cùng một mật khẩu gồm bốn chữ số cần thiết để mở ví của bạn (*Garmin Pay, trang 4*).

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Thay đổi mật mã**.
3. Nhập một mật khẩu gồm 4 chữ số.

Lần tiếp theo bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi có thể xem bất kỳ thông tin nào.

Thay đổi mật khẩu đồng hồ

Bạn phải biết mật khẩu đồng hồ hiện tại của mình để thay đổi nó. Nếu bạn quên mật khẩu hoặc thử sai mật khẩu quá nhiều lần, bạn phải đặt lại mật khẩu đó trong ứng dụng Garmin Connect.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Mật mã** >**Thay đổi mật mã**.
3. Nhập mật khẩu hiện tại gồm 4 chữ số.
4. Nhập mật khẩu mới gồm 4 chữ số.

Lần tiếp theo bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi có thể xem bất kỳ thông tin nào.

La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 64*). Bạn có thể xem la bàn từ trình điều khiển (*Điều khiển, trang 25*), danh sách công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 21*), hoặc màn hình dữ liệu trong một hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

Thiết lập la bàn

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Hệ thống** > **La bàn**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 64*).

Hiển thị: Thiết lập hướng hành trình trên la bàn là ký tự, độ hoặc milli-radian.

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 64*).

Biến thể từ: Đặt biến thể từ kế cho tham chiếu phía bắc.

Chế độ: Thiết lập la bàn chỉ để sử dụng dữ liệu cảm biến điện tử (Bật), kết hợp GPS và dữ liệu cảm biến điện tử khi di chuyển (Tự động), hoặc chỉ dữ liệu GPS hoặc biến thể từ kế.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

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

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **La bàn** > **Hiệu chuẩn**.
3. Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong việc tính toán thông tin hướng hành trình.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **La bàn** > **Tham chiếu hướng Bắc**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
   - Để thiết lập hướng bắc từ tính làm hướng đi mà không có độ dốc, chọn **Có từ tính**.
   - Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000º) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
   - Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng** > **Biến thiên từ**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Cao áp kế và Khí áp kế

Đồng hồ bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Đồng hồ liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế, trang 65*). Bạn có thể chọn từ các công cụ tổng quan cao độ kế hoặc khí áp kế để mở nhanh thiết lập cao độ kế hoặc khí áp kế.

Cài đặt máy đo độ cao và khí áp kế

Từ mặt đồng hồ, giữ , chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Cao độ kế & Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Hiệu chỉnh thủ công cảm biến đo độ cao và khí áp kế.

Hiệu chuẩn tự động: Cảm biến tự hiệu chuẩn mỗi khi sử dụng hệ thống vệ tinh.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Độ cao: Đặt đơn vị đo cho độ cao.

Áp suất: Đặt đơn vị đo áp suất.

Biểu đồ khí áp kế: Đặt khoảng thời gian hiển thị trên biểu đồ để xem tổng quan khí áp kế.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống**.
3. Chọn **Cao áp kế & Khí áp kế**.
4. Chọn **Hiệu chuẩn**.
5. Chọn một tùy chọn:
   - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Nhập thủ công**.
   - Để hiệu chuẩn tự động từ vị trí GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập thời gian

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Hệ thống** > **Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập đồng hồ thể hiện thời gian ở chế độ 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc chọn định dạng quân đội.

Định dạng ngày: Đặt thứ tự hiển thị cho ngày, tháng và năm cho các ngày.

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho đồng hồ. Tùy chọn Tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

Thời gian: Đặt thời gian nếu tùy chọn Đặt thời gian được đặt thành thủ công.

Đồng bộ hóa thời gian: Đồng bộ thời gian khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ hóa thời gian, trang 65*).

Đồng bộ hóa thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc mở ứng dụng Garmin Connect trên đồng hồ đã kết nối của bạn, đồng hồ tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Thời gian** > **Đồng bộ thời gian**.
3. Đợi trong khi đồng hồ kết nối với điện thoại đã được ghép đôi của bạn hoặc định vị vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 70*).

   MẸO: Bạn có thể vuốt lên để chuyển nguồn.

Cài đặt Hệ thống nâng cao

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ** > **Hệ thống** > **Nâng cao**.

Định dạng: Thiết lập các tùy chọn định dạng yêu thích, như đơn vị đo lường, nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động và ngày đầu tiên của tuần (*Thay đổi đơn vị đo, trang 65*).

Ghi dữ liệu: Cài đặt cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động (*Cài đặt ghi dữ liệu, trang 66*)

Chế độ USB: Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thay đổi đơn vị đo

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

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Nâng cao** > **Định dạng** > **Đơn vị**.
3. Chọn danh mục đo lường.
4. Chọn đơn vị đo.

Cài đặt ghi dữ liệu

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Hệ thống** > **Nâng cao** > **Ghi dữ liệu**.

Tần suất: Thiết lập cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại tần suất thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại **từng giây** cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn. Thiết bị ghi lại những điểm chính nơi bạn thay đổi hướng, nhịp độ hoặc nhịp tim. Bản ghi hoạt động của bạn nhẹ hơn, cho phép bạn lưu trữ nhiều hoạt động hơn trên bộ nhớ thiết bị.

Nhật ký thay đổi nhịp tim: Cho phép đồng hồ ghi lại những thay đổi về nhịp tim trong suốt hoạt động (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 34*).

Cải thiện vị trí: Cho phép đồng hồ ghi lại nhiều chi tiết vị trí hơn cho một số hoạt động nhất định, chẳng hạn như chạy hoặc đi bộ đường dài.

Khôi phục và đặt lại cài đặt

Bạn có thể sao lưu cài đặt từ đồng hồ Garmin hiện có và khôi phục các cài đặt đó sang đồng hồ Garmin tương thích khác bằng ứng dụng Garmin Connect (*Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect, trang 66*). Các cài đặt bao gồm hồ sơ thể thao, công cụ tổng quan, cài đặt người dùng, bài tập luyện, v.v.

Từ mặt đồng hồ, nhấn và Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Khôi phục mặc định** > **Thiết lập lại các cài đặt**.

Sao lưu tự động: Định kỳ sao lưu cài đặt của bạn vào tài khoản Garmin Connect.

Sao lưu ngay: Sao lưu thủ công cài đặt của bạn vào tài khoản Garmin Connect.

Nội dung sao lưu: Hiển thị loại dữ liệu được lưu.

Các cài đặt sẽ tự động được đưa vào nội dung sao lưu của bạn.

Đặt lại: Đặt lại các cài đặt đã chọn về giá trị mặc định của nhà sản xuất (*Khôi phục mặc định, trang 66*).

Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect

1. Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn •••.
2. Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
3. Chọn **Hệ thống** > **Restore & Reset** > **Device Backups**.
4. Chọn một bản sao lưu từ danh sách.
5. Chọn **Khôi phục từ bản sao lưu** > **Khôi phục**.
6. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
7. Đợi đồng hồ của bạn đồng bộ hóa với ứng dụng.
8. Trên đồng hồ của bạn, nhấn và chọn ✔.
   Đồng hồ khởi động lại và khôi phục cài đặt cũng như dữ liệu của bạn.
9. Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Khôi phục mặc định

Trước khi đặt lại tất cả cài đặt mặc định, bạn nên đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động của mình.

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt đồng hồ về giá trị mặc định của nhà sản xuất.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Restore & Reset** > **Đặt lại**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
   - Để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử, chọn **Xóa tất cả hoạt động**.
   - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tất cả**.
   - Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xoá dữ liệu và cài đặt lại**.
     LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.
   - Để xóa tất cả các tệp tạm thời khỏi đồng hồ, chọn **Xóa tệp tạm thời**.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và hợp đồng li-xăng.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
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. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. Từ trình đơn cài đặt, chọn **Hệ thống**.
3. Chọn **Giới thiệu**.

Thông tin thiết bị

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 68*).

Sự lưu bóng của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là những hiện tượng bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình dòng sản phẩm Venu 4 sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Cài đặt*

Màn hình và Độ sáng, trang 43). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động đồng hồ.

Sạc đồng hồ

⚠ CẢNH BÁO

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

LƯU Ý

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

Đồng hồ của bạn đi kèm với cáp sạc độc quyền. Để biết các phụ kiện tùy chọn và bộ phận thay thế, hãy truy cập *buy.Garmin.com* hoặc liên hệ với đại lý Garmin của bạn.

1. Cắm cáp (chuôi ▲) vào cổng sạc đồng hồ.



2. Cắm đầu kia của cáp vào cổng máy tính USB-C® hoặc bộ đổi nguồn AC (định mức công suất tối thiểu 5 W).

   Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

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

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

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

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

Không để khe mở micrô và loa tiếp xúc với kem chống nắng hoặc các hóa chất khác. Điều này có thể làm tắc nghẽn hoặc ảnh hưởng xấu đến micrô và loa, làm giảm hiệu suất của chúng.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuổi côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và ngoại quan của sản phẩm.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

Tránh nhấn nút dưới nước.

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

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

Làm sạch đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

LƯU Ý

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

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem *Garmin.com/fitandcare*.

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

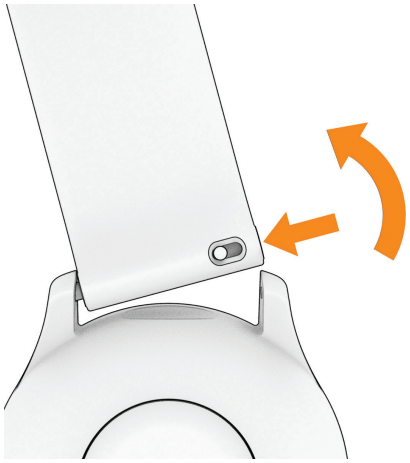
Làm sạch dây Nylon

- Rửa bằng tay dây nylon với một lượng rất nhỏ thuốc tẩy nhẹ như dung dịch rửa bát.
- Không cho dây nylon vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô dây nylon, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm phẳng, và để nó tự khô.
- Để biết thêm thông tin, xem *Garmin.com/fitandcare*.

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với các dây đeo tháo nhanh tiêu chuẩn. Venu 4 - 41 mm có dây đeo rộng 18 mm và Venu 4 - 45 mm có dây đeo rộng 22 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.

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Chỉ số chống nước	5 ATM[1]
Phạm vi nhiệt độ hoạt động & lưu trữ	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc USB	Từ 0º đến 45ºC (từ 32º đến 113ºF)
Tần số không dây	VENU 4 - 41mm (A04918) - 2,4 GHz 14.94 dBm VENU 4 - 45mm (A04916) - 2,4 GHz 15.82 dBm

[1]Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập *Garmin.com/waterrating*.

Thông tin về pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời lượng Pin Venu 4 - 41 mm	Thời lượng Pin Venu 4 - 45 mm
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 10 ngày	Lên đến 12 ngày
Chế độ đồng hồ tiết kiệm pin	Lên đến 18 ngày	Lên đến 25 ngày
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 15 giờ	Lên đến 20 giờ
Chế độ tất cả hệ thống vệ tinh	Lên đến 13 giờ	Lên đến 19 giờ
Tất cả các hệ thống vệ tinh với chế độ âm nhạc	Lên đến 6 giờ	Lên đến 9 giờ
Tất cả các hệ thống vệ tinh cùng với chế độ đa băng tần	Lên đến 12 giờ	Lên đến 17 giờ
Tất cả các hệ thống vệ tinh cộng với nhiều băng tần với chế độ âm nhạc	Lên đến 6 giờ	Lên đến 9 giờ

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với điện thoại sử dụng Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 63*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (*Garmin.com/express*). Trên điện thoại của bạn, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

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

Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập support.Garmin.com 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 tuỳ ý và các phần thay thế.
- Truy cập *Garmin.com/ataccuracy* để biết thông tin về độ chính xác của tính năng.

  Đây không phải là thiết bị y tế.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.

2 Chọn ⚙.

3 Chọn ⚙⚙.

4 Cuộn xuống và chọn mục thứ bảy trong danh sách.

5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Hướng dẫn Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Để kéo dài tuổi thọ của pin, bạn có thể thử các mẹo sau.

- Bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 25*).
- Giảm thời gian chờ của màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
- Giảm độ sáng của đèn pin và chỉnh sửa cài đặt đèn nhấp nháy (*Tùy chỉnh chế độ nhấp nháy, trang 27*).
- Dừng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
- Giảm độ sáng màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 43*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn (*Cài đặt vệ tinh, trang 20*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Điều khiển, trang 25*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 6*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật liên tục.

  Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 21*).
- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 48*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 54*).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 54*).

  LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim được sử dụng để tính toán phút luyện tập ở cường độ mạnh và lượng calo bị đốt cháy.
- Bật thủ công tính năng đo nồng độ oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 55*).

Khởi động lại đồng hồ của bạn

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể thử các bước sau để khởi động lại đồng hồ.

- Giữ cho đến khi đồng hồ tắt, và giữ để bật đồng hồ.
- Cắm đồng hồ vào cổng sạc USB-C® trong ít nhất 30 giây, rút cáp và cắm lại cáp.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Venu 4 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Truy cập *Garmin.com/voicefunctionality* để biết thông tin tương thích với tính năng hỗ trợ giọng nói.

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

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

- Tắt điện thoại và đồng hồ của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connet, chọn **•••** > **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để vào chế độ kết nối.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt** > **Kết nối** > **Điện thoại** > **Kết nối điện thoại**.

Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Đồng hồ tương thích với một vài cảm biến Bluetooth. Lần đầu tiên khi bạn kết nối cảm biến với đồng hồ Garmin, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến. Sau khi đã được kết nối, đồng hồ tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và bộ cảm biến hoạt động trong phạm vi.

1. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang trái.
2. **Chọn Cài đặt** > **Kết nối** > **Cảm biến của đồng hồ** > **Thêm mới**.
3. Chọn một tùy chọn:
   - Chọn **Tìm kiếm tất cả**.
   - Chọn loại cảm biến của bạn.

   Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

Nếu tai nghe Bluetooth của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại, chúng có thể tự động kết nối với điện thoại của bạn thay vì kết nối với đồng hồ. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.

  Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Kết nối tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 60*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối

Khi sử dụng đồng hồ Venu 4 được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất

khi đi thẳng từ đồng hồ đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Nếu đeo đồng hồ Venu 4 trên cổ tay trái, bạn nên đảm bảo rằng ăng-ten Bluetooth của tai nghe nằm trên tai trái của mình.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể thử đeo đồng hồ sang tay đeo khác.
- Nếu bạn đang sử dụng dây đeo đồng hồ bằng kim loại hoặc dây da, bạn có thể chuyển sang dây đồng hồ silicone để cải thiện cường độ tín hiệu.

Loa hoặc micro không phát ra âm thanh sau khi tiếp xúc với nước

Sau khi bơi, tắm hoặc để đồng hồ tiếp xúc với nước, nước đọng lại trong cổng loa và micro có thể khiến đồng hồ tạm thời âm lượng nhỏ hơn bình thường. Nước không gây hại cho đồng hồ nhưng có thể phải mất tới 24 giờ nước mới bay hơi hết. Làm theo hướng dẫn chăm sóc thiết bị khi bạn vệ sinh đồng hồ sau khi tiếp xúc với nước (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 67*).

Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?

Trong khi đang hoạt động, bạn có thể vô tình nhấn nút vòng. Trong hầu hết các trường hợp, ↶ xuất hiện trên màn hình bên cạnh nút bấm và bạn sẽ có vài giây để bấm nút và hủy vòng hoặc thay đổi môn thể thao gần đây nhất. Tính năng hoàn tác vòng có sẵn cho các hoạt động hỗ trợ vòng đua thủ công, thay đổi môn thể thao thủ công và thay đổi môn thể thao tự động. Tính năng hoàn tác vòng không khả dụng cho các hoạt động kích hoạt vòng, chạy, nghỉ hoặc tạm dừng tự động, chẳng hạn như hoạt động tập thể dục, bơi trong hồ bơi và tập luyện.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị cần có tầm nhìn rõ về bầu trời để thu được tín hiệu vệ tinh. Thời gian và ngày được thiết lập tự động dựa trên vị trí GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, truy cập *Garmin.com/aboutGPS*.

1. Đi ra khu vực ngoài trời.

   Hướng thiết bị về phía bầu trời.
2. Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

   Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

  Trong khi kết nối với tài khoản Garmin, đồng hồ mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp đồng hồ xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.
- Đưa đồng hồ ra khu vực ngoài trời, tránh xa các toàn nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác

Để biết thêm thông tin chi tiết về cảm biến nhịp tim, truy cập *Garmin.com/heartrate*.

Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

Thoát khỏi Chế độ Demo

Chế độ demo hiển thị bản xem trước các tính năng trên đồng hồ của bạn.

1. Nhấn nhanh ◯ tám lần.
2. Chọn ✔.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về 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 trên tài khoản Garmin Connect sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ đồng hồ.

1. Chọn một tùy chọn:
   - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 51*).
   - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 50*).

2 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.

Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Express không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

Đồng hồ sử dụng khí áp kế nội bộ để đo sự thay đổi độ cao khi bạn leo lên các tầng. Một tầng đã leo bằng 3 m (10 ft.).

- Định vị các lỗ nhỏ của khí áp kế ở phía sau đồng hồ, gần vị trí tiếp xúc sạc, và làm sạch khu vực xung quanh chỗ tiếp xúc sạc.

  Hiệu suất phong vũ biểu có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ áp kế bị tắc nghẽn. Bạn có thể rửa đồng hồ bằng nước để vệ sinh khu vực.

  Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.
- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, hãy che đồng hồ bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

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

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

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

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

Truy cập *Garmin.com/runningdynamics* để biết thông tin về trạng thái chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu Trạng thái chạy bộ, bạn có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm uy tín về chạy bộ.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất
Tím	>95	>183 spm	< 218 ms
Xanh dương	70–95	174–183 spm	218–248 ms
Xanh lá	30–69	164–173 spm	249–277 ms
Cam	5–29	153–163 spm	278–308 ms

Phụ lục

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.

VO2 tối đa. không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

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

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

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất
Đỏ	<5	< 153 spm	>308 ms

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

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

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

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

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

Phạm vi dữ liệu về dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc khác nhau đôi chút phụ thuộc vào cảm biến và vị trí của cảm biến được đặt ở ngực (phụ kiện dòng HRM 600, HRM-Fit hoặc HRM-Pro) hay ở thắt lưng (phụ kiện Running Dynamics Pod).

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

Xếp hạng FTP

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

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

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

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

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.

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động. Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ hoặc Bluetooth để hiển thị dữ liệu. Một số trường dữ liệu xuất hiện trong nhiều danh mục trên đồng hồ.

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu từ cài đặt đồng hồ trong ứng dụng Garmin Connect.

Dữ liệu guồng chân

Tên	Mô tả
Guồng chân trung bình	Đạp xe. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân trung bình	Chạy. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân	Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.
Guồng chân	Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).
Guồng chân của vòng	Đạp xe. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân của vòng	Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân vòng trước	Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Guồng chân vòng trước	Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Biểu đồ

Tên	Mô tả
Biểu đồ áp kế	Biểu đồ hiển thị áp suất khí quyển theo thời gian.
Biểu đồ độ cao	Biểu đồ hiển thị độ cao theo thời gian.
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ nhịp độ	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ công suất	Biểu đồ hiển thị công suất của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.

Dữ liệu la bàn

Tên	Mô tả
Hướng di chuyển từ la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Hướng hành trình từ GPS	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.
Hướng hành trình	Hướng bạn đang di chuyển.

Dữ liệu khoảng cách

Tên	Mô tả
Khoảng cách	Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.
Quãng đường của lượt	Quãng đường đi được của lượt hiện tại.
Khoảng cách của vòng	Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.
Quãng đường vòng trước	Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
KC di chuyển cuối cùng	Quãng đường đi được của vòng cuối vừa hoàn thành.
Khoảng cách vòng	Quãng đường đi được của vòng hiện tại.
Khoảng cách hải lý	Quãng đường di chuyển tính bằng mét hải lý hoặc feet hải lý.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Trung bình tăng	Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Trung bình giảm	Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.
Hệ số bay lướt dài	Tỷ lệ giữa khoảng cách di chuyển theo phương ngang và sự thay đổi của khoảng cách theo phương thẳng đứng.
Độ cao GPS	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

Tên	Mô tả
Độ dốc	Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 10 ft. (3 m) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 200 ft. (60 m), độ dốc là 5%.
Lên dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Xuống dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Lên dốc vòng trước	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng trước	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Lên dốc vòng cuối	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc cuối vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng cuối	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc cuối vừa hoàn thành.
Leo dốc tối đa	Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Xuống dốc tối đa	Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối đa	Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối thiểu	Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Chi Chuyển Lên Dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của lần lên dốc hiện tại.
Di Chuyển Xuống Dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của lần xuống dốc hiện tại.
Tổng quãng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường xuống dốc	Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Dữ liệu tầng

Tên	Mô tả
Số tầng đã leo	Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.
Số tầng đi xuống	Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.
Tầng/phút	Số tầng leo lên mỗi phút.

Líp

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

Đồ thị

Tên	Mô tả
Đo guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Thanh đo la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Đo cân bằng GCT	Một thước đo màu hiển thị cân bằng trái/phải của thời gian tiếp xúc với mặt đất trong khi chạy.
Đo thời gian tiếp xúc mặt đất	Thanh đo màu hiển thị khoảng thời gian trong mỗi bước ở trên mặt đất khi chạy, được đo bằng mili giây.
Đo nhịp tim	Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.
Tỷ lệ các vùng nhịp tim	Máy đo màu hiển thị tỷ lệ thời gian dành cho mỗi vùng nhịp tim.
Đo PacePro	Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.
Đo công suất	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Đo tổng đường lên dốc/xuống dốc	Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối cùng.
Đo hiệu quả tập luyện	Tác động của hoạt động hiện tại đối với mức độ thể dục hiếu khí và kỵ khí của bạn.
Đo dao động dọc	Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
Đo tỷ lệ dọc	Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu nhịp tim

Tên	Mô tả
% Nhịp tim dự trữ	Tỷ lệ phần trăm dự dữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).

Tên	Mô tả
Hiệu quả luyện tập hiếu khí	Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.
Hiệu quả luyện tập yếm khí	Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.
% Nhịp tim dự trữ trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim trung bình	Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.
% Nhịp tim tối đa trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.
% Nhịp tim tối đa	Phần trăm nhịp tim tối đa.
Vùng nhịp tim	Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5). Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).
% Dự trữ nhịp tim trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim tối đa trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim trung bình của lượt	Nhịp tim trung bình của lượt bơi hiện tại.
% nhịp tim dự phòng tối đa của lượt	Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lượt bơi hiện tại.
% tối đa của nhịp tim tối đa của lượt	Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim tối đa của lượt	Tỷ lệ nhịp tim tối đa cho lượt bơi hiện tại.
% NT dự trữ của vòng	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.
Nhịp tim của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim tối đa của vòng	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ của vòng trước	Tỷ lệ phần trăm trung bình của nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hoàn thành cuối cùng.
Nhịp tim vòng trước	Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
%HRR lần di chuyển cuối cùng	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim dự trữ trung bình (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng trước đã hoàn thành.
HR lần di chuyển cuối cùng	Nhịp tim trung bình của vòng cuối cùng vừa hoàn thành.
% Nhịp tim tối đa trong lượt trước	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng trước đã hoàn thành.
%HRR di chuyển	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lượt hiện tại.
HR di chuyển	Nhịp tim trung bình của lượt di chuyển hiện tại.
HR di chuyển %Max.	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng hiện tại.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Dữ liệu độ dài

Tên	Mô tả
Chiều dài theo lượt	Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.
Chiều dài hồ bơi	Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Lượng calo hoạt động	Lượng calo bị đốt cháy trong quá trình hoạt động.
Áp suất môi trường xung quanh	Áp suất không khí, môi trường xung quanh không được hiệu chỉnh.
Áp suất Khí áp kế	Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.
Số giờ pin	Số giờ còn lại trước khi hết pin.
Mức pin	Nguồn pin còn lại.
Pin eBike	Lượng pin còn lại của eBike.
eBike Range	Khoảng cách còn lại ước tính mà ebike có thể hỗ trợ.
GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
Lượt	Số lượt đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Lần lặp vòng trước	Số lần lặp lại ở vòng cuối cùng của hoạt động.

Tên	Mô tả
Tải	Tải luyện tập cho hoạt động hiện tại. Tải luyện tập là lượng oxy tiêu thụ dư thừa sau khi tập luyện (EPOC), cho biết mức độ vất vả của quá trình tập luyện của bạn.
Bước	**Tổng số vòng đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại**.
Điều kiện hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Số lần lặp	Trong một hoạt động tập gym, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.
Tốc độ hô hấp	Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).
Vòng	Số nhóm bài tập được thực hiện trong một hoạt động, chẳng hạn như nhảy dây.
Số bước	Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn.
Bình minh	Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.
Hoàng hôn	Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.
Thời gian trong ngày	Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
Tổng lượng calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy trong ngày.

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ 500m	Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.
Trung bình nhịp độ 500m	Hiển thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ trung bình	Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ được điều chỉnh theo độ dốc	Nhịp độ trung bình được điều chỉnh độ dốc của địa hình.
Nhịp độ theo lượt	Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.
Nhịp độ 500m của vòng	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.
Nhịp độ của vòng	Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp độ 500m vòng trước	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.
Nhịp độ vòng trước	Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Nhịp độ chiều bơi trước	Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác trước	Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.
Nhịp độ của động tác	Nhịp độ trung bình của động tác hiện tại.
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.

Dữ liệu nhịp độ PacePro

Tên	Mô tả
Khoảng cách phân chia tiếp theo	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.
Nhịp đô mục tiêu phân chia tiếp theo	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.
Khoảng cách phân chia	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia hiện tại.
Khoảng cách phân chia còn lại	Chạy. Khoảng cách còn lại của lần phân chia hiện tại.
Nhịp độ phân chia	Chạy. Nhịp độ cho sự phân chia hiện tại.
Nhịp độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
% FTP	Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
Cân bằng - TB 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trong 3s	Lực trung bình trong 3s chuyển động.
Lực 3s W/kg	Công suất trung bình 3s được đo bằng watt trên mỗi kilogam cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng - TB 10s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 10 giây	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Lực 10s W/kg	Công suất trung bình 10s được đo bằng watt trên mỗi kilogam cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng - TB 30s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 30 giây	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

Tên	Mô tả
Lực 30s W/kg	Công suất trung bình 30s được đo bằng watt trên mỗi kilogam cho hoạt động hiện tại.
Cân bằng trung bình	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân trái	Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Lực TB	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
PP phải TB	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
ĐPCS trái TB	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Avg. PCO	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
Lực trung bình W/kg	Công suất trunh bình được đo bằng watt trên mỗi kilogam cho hoạt động hiện tại.
ĐPCS phải TB	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
Cân bằng	Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.
Hệ số cường độ	Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.
Cân bằng vòng	Mức cân bằng trung bình lực bên trái/phải của vòng hiện tại.
Lap Trái PPP	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
PP Trái vòng	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
Công suất tối đa v.ch	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
Lực tiêu chuẩn của vòng	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp của vòng	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng W/kg	Công suất trung bình được đo bằng watt trên mỗi kilogam cho hoạt động hiện tại.
PPP Phải v.ch	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lap Right PP	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lực tối đa của vòng trước.	Lực đầu ra cho vòng hoàn thành cuối cùng.
NP VÒNG TRƯỚC	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Left PPP	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
Left PP	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Lực tối đa	Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
NP	Normalized Power của hoạt động hiện tại.
LỰC ĐẠP ĐỀU ĐẶN	Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.
PCO	Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
Công suất	Công suất hiện tại tính bằng watt. Đối với hoạt động trượt tuyết, thiết bị của bạn phải được kết nối với máy đo nhịp tim tương thích.
Công suất trên trọng lượng	Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogam.
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
Right PPP	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
Góc lực chân phải	Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng công suất.
Thời gian ngồi	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian ngồi của vòng	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Thời gian đứng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
T/g khi đứng của vòng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Chỉ số áp lực luyện tập	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Torque Eff.	Thước đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.

Tên	Mô tả
Năng lượng	Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.

Dữ liệu nghỉ ngơi

Tên	Mô tả
Bật lặp lại	Bộ hẹn giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi hồ).
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi	Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).

Trạng thái chạy bộ

Tên	Mô tả
Trung bình cân bằng thời gian tiếp đất	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.
Thời gian tiếp đất trung bình	Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.
Chiều dài sải chân trung bình	Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.
Mức độ dao động trung bình theo chiều thẳng đứng	Số lần dao động trung bình theo chiều thẳng đứng của hoạt động hiện tại.
Tỷ lệ chiều dọc trung bình	Tỷ lệ dao động dọc trung bình theo chiều dài sải chân trong phiên hiện tại.
Cân bằng thời gian tiếp đất	Cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.
Thời gian tiếp đất	Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.
Cân bằng thời gian tiếp đất của vòng	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Thời gian tiếp đất của vòng	Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân của vòng	Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
Độ bật người của vòng	Độ bật người trung bình của vòng hiện tại.
Tỷ lệ dao động dọc của vòng	Tỷ lệ trung bình dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân	Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kế tiếp, được tính theo đơn vị mét.
Dao động dọc	Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng centimet cho từng bước.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Trung bình Tốc độ di chuyển	Tốc độ di chuyển trung bình khi đang chuyển động của hoạt động hiện tại.
Tốc độ tổng quan trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.
Tốc độ TB	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ trung bình so với mặt đất	Tốc độ hành trình trung bình của hoạt động hiện tại, bất kể hành trình có đổi hướng và những thay đổi tạm thời trong quá trình di chuyển.
Tốc độ di chuyển của vòng	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng hiện tại, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ di chuyển vòng trước	Tốc độ di chuyển trung bình của vòng vừa hoàn thành, bất kể các thay đổi về hướng hành trình và những thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ di chuyển lần cuối	**Tốc độ trung bình của vòng đã hoàn thành**.
SOG tối đa	Tốc độ di chuyển tối đa của hoạt động hiện tại, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ di chuyển	**Tốc độ trung bình của lượt di chuyển hiện tại**.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.
TỐC ĐỘ HẢI LÝ	Tốc độ di chuyển thực tế, bất kể các thay đổi về hành trình và thay đổi tạm thời thế nào trong hướng đi.
Tốc độ dọc	Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Dữ liệu sải tay (khi bơi)

Tên	Mô tả
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay trong hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Quãng đường trung bình mỗi lần chèo	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.
Số lần chèo trung bình	Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.
Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài	Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.
Sải tay/Chiều dài	Số sải tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.
Kiểu sải tay của lượt	Kiểu sải tay hiện tại của lượt.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Tốc độ chèo của vòng	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Tốc độ chèo của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Bơi. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Bơi lội. Tổng sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay theo chiều dài trước	Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sải tay của chiều bơi trước	Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay	Bơi. Số sải tay mỗi phút (spm).
Tốc độ sải tay	Thể thao chèo thuyền. Số sải tay mỗi phút (spm).
Sải tay	Bơi. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.
Sải tay	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu Swolf

Tên	Mô tả
Điểm Swolf trung bình	Điểm số swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm swolf của bạn được tính bằng tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 9*). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.
Swolf theo lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.
Swolf vòng trước	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Swolf theo chiều dài trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

Tên	Mô tả
Tối đa 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất được ghi lại trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Tối thiểu 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ	Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Dữ liệu hẹn giờ

Tên	Mô tả
Thời gian hoạt động	Tổng thời gian di chuyển tích cực của hoạt động hiện tại.
Trung bình thời gian của vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Thời gian di chuyển trung bình	Trung bình thời gian của lượt di chuyển đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian lên thế trung bình	Trung bình thời gian của tư thế đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian hoàn tất ước tính	Thời gian kết thúc ước tính của hoạt động hiện tại.
Thời gian theo lượt	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.
Thời gian của vòng	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
Thời gian di chuyển lần cuối	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng đã hoàn thành trước đó.
Thời gian ở tư thế trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của tư thế đã hoàn thành trước đó.
Thời gian di chuyển	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng hiện tại.
Thời gian di chuyển	Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.
Thời gian đối với Multisport	Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động multisport, bao gồm các hoạt động chuyển tiếp.
Tổng thời gian trước/sau	Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ hoặc nhịp độ mục tiêu.
Thời gian lên thế	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho tư thế hiện tại.
Cài bộ hẹn giờ	Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
Thời gian dừng	Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
Thời gian bơi	Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
Bộ hẹn giờ	Thời gian hiện tại của bộ hẹn giờ hoạt động.

Dữ liệu Bài luyện tập

Tên	Mô tả
Số lần lặp còn lại	Trong khi luyện tập, số lần lặp lại còn lại.
Thời lượng bước	Thời gian hoặc khoảng cách còn lại cho bước tập luyện.
Nhịp độ của bước	Nhịp độ hiện tại trong bước tập luyện.
Tốc độ của bước	Tốc độ hiện tại trong bước tập luyện.
Thời gian của bước	Thời gian trôi qua cho bước tập luyện.

November 2025