

GARMIN®



VÍVOACTIVE 6

Hướng dẫn sử dụng

© 2025 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, và vívoactive là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, dòng sản phẩm HRM-Pro, Index, tempe, và Varia là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple, iPhone và iTunes 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 phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Iridium® là thương hiệu được đăng ký của Iridium Satellite LLC. 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. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04951

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Bắt đầu	1
Tổng quan	1
Sử dụng màn hình cảm ứng	1
Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng	1
Biểu tượng.....	1
Ứng dụng và Hoạt động.....	2
Các hoạt động	2
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	3
Dừng hoạt động	3
Đánh giá hoạt động.....	3
Chạy bộ	3
Bắt đầu chạy bộ	3
Chạy đường đua.....	3
Tham gia cuộc chạy ảo.....	4
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ..	4
Ghi lại Hoạt động đua vượt chướng ngại vật	4
Đạp xe	4
Bắt đầu đạp xe	4
Bơi lội.....	4
Bơi ở hồ bơi	4
Bơi trong vùng nước thoáng	4
Thiết lập kích thước hồ bơi	5
Thuật ngữ về bơi lội.....	5
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công khi bơi.....	5
Hoạt động Gym.....	5
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	5
Ghi lại hoạt động HIIT	6
Ghi lại hoạt động Vận động	6
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ..	6
Golf	6
Chơi Golf.....	6
Trình đơn gôn	7
Xem hướng đến ghim định vị.....	7
Thay đổi vị trí ghim định vị	7
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	7
Xem các mối nguy hiểm.....	7
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot .	8
Ghi điểm.....	8
Xem lịch sử cú đánh	9

Xem tóm tắt vòng chơi của bạn	9
Kết thúc vòng chơi	9
Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn	9
Thiết lập golf.....	9
Các môn thể thao mùa đông	9
Hoạt động trượt tuyết.....	9
Các hoạt động khác.....	9
Ghi lại một hoạt động thử.....	9
Ghi lại hoạt động Thiên định	10
Ứng dụng	10
Garmin Pay.....	11
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay	11
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	11
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	11
Thay đổi mật khẩu Garmin Pay.....	11
Thống kê sức khỏe	11
Bài luyện tập	12
Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng	12
Tùy chỉnh danh sách Ứng dụng.....	12
Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn.....	12
Ghim một hoạt động yêu thích vào danh sách	12
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	12
Tạo hoạt động tùy chỉnh	13
Thiết lập hoạt động	13
Cảnh báo hoạt động	14
Cài đặt vệ tinh	15
Giao diện	15
Thiết lập mặt đồng hồ.....	15
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	15
Công cụ tổng quan	15
Xem công cụ tổng quan.....	17
Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan.....	17
Năng lượng cơ thể	17
Tổng quan năng lượng cơ thể	17
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể	17
Trạng thái thay đổi nhịp tim.....	17
Tổng quan mức độ căng thẳng.....	18
Sức khỏe phụ nữ	18
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt	18
Theo dõi thai kỳ.....	18
Tùy chỉnh Tổng quan Thời tiết.....	19
Thêm múi giờ thay thế.....	19
Sử dụng điều khiển Varia Camera.....	19

Điều khiển.....	19
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	20
Sử dụng chế độ không làm phiền	20
Thiết lập điều khiển phím tắt	21
Luyện tập.....	21
Theo dõi hoạt động.....	21
Mục tiêu tự động.....	21
Cảnh báo di chuyển.....	21
Bật báo động di chuyển	21
Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển	21
Theo dõi giấc ngủ	21
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động	21
Thời gian luyện tập theo cường độ	21
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	22
Move IQ	22
Bật Tự đánh giá	22
Bài luyện tập.....	22
Bắt đầu luyện tập.....	22
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	23
Kế hoạch tập luyện phù hợp.....	23
Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay	23
Xem bài luyện tập theo lịch.....	23
Bài tập biến tốc.....	23
Bắt đầu bài tập biến tốc.....	23
Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng.....	23
Ngừng bài tập biến tốc	24
Lịch đua và Cuộc đua quan trọng.....	24
Luyện tập cho sự kiện đua	24
Luyện tập PacePro	24
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect	24
Bắt đầu kế hoạch PacePro	24
Đua với hoạt động trước	25
Thời gian phục hồi.....	25
Xem thời gian phục hồi.....	25
Nhịp tim phục hồi	25
Lịch sử.....	25
Sử dụng lịch sử	25
Thành tích cá nhân.....	26
Xem thành tích cá nhân.....	26
Khôi phục thành tích cá nhân	26
Xóa thành tích cá nhân.....	26
Xem tổng dữ liệu	26

Cài đặt Thông báo và Cảnh báo.....	26
Cảnh báo Sức khỏe Thể chất & Tinh thần	26
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường	27
Cảnh báo di chuyển.....	27
Bật báo động di chuyển	27
Tùy chỉnh cảnh báo di chuyển	27
Dữ liệu buổi sáng	27
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	27
Cài đặt Cảnh báo thời gian.....	27
Bật cảnh báo kết nối điện thoại	27
Thiết lập Rung.....	27
Cài đặt Màn hình và Độ sáng.....	28
Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe	28
Nhịp tim Cổ tay	28
Đeo đồng hồ	28
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	28
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	28
Truyền dữ liệu nhịp tim	29
Nồng độ oxy trong máu	29
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	29
Thiết lập chế độ đo oxy trong máu	30
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	30
Mục tiêu tự động.....	30
Thời gian luyện tập theo cường độ	30
Đạt số phút tập luyện theo cường độ	30
Theo dõi giấc ngủ	30
Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động	30
Điều hướng.....	30
Lưu địa điểm.....	30
Lưu địa điểm.....	30
Xem và Chỉnh sửa địa điểm đã lưu	31
Xóa một địa điểm	31
Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect	31
Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được chia sẻ.....	31
Điều hướng đến Vị trí được chia sẻ trong khi hoạt động	31
Điều hướng đến điểm đích.....	31
Điều hướng quay về điểm bắt đầu	31
Dừng điều hướng	32
Hành trình.....	32
Tạo hành trình trên Garmin Connect.....	32

Gửi hành trình đến thiết bị	32	Ứng dụng Garmin Messenger	40
Theo dõi hành trình trên thiết bị	32	Sử dụng tính năng Messenger	40
Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình	32	Ứng dụng Garmin Golf	41
La bàn	32	Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh	41
Hiệu chuẩn thủ công la bàn	32	Chế độ tập trung	41
Thiết lập tham chiếu hướng Bắc	33	Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ	41
Bản đồ	33	Tùy chỉnh Chế độ tập trung vào hoạt động	41
Thêm màn hình dữ liệu bản đồ	33	Hồ sơ người dùng	42
Quét và thu phóng bản đồ	33	Thiết lập hồ sơ người dùng	42
Thiết lập bản đồ	33	Cài đặt giới tính	42
Kết nối	33	Chế độ xe lăn	42
Cảm biến & Phụ kiện	33	Tuổi thể chất	42
Cảm biến không dây	33	Vùng nhịp tim	42
Kết nối cảm biến không dây	34	Mục tiêu sức khỏe	42
Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy	34	Thiết lập vùng nhịp tim	42
Trạng thái chạy bộ	35	Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn ...	43
Sử dụng điều khiển Varia Camera	36	Tính toán vùng nhịp tim	43
inReach Remote	36	Thiết lập vùng lực	43
Tính năng kết nối điện thoại	36	Tự động phát hiện số đo hiệu suất	43
Kết nối điện thoại	36	Nhạc	43
Bật thông báo điện thoại	36	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	44
Xem thông báo	37	Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba	44
Nhận cuộc gọi đến	37	Tải nội dung âm thanh cá nhân	44
Trả lời tin nhắn văn bản	37	Nghe nhạc	44
Quản lý thông báo	37	Điều khiển phát lại nhạc	44
Tắt kết nối Bluetooth điện thoại	37	Kết nối tai nghe Bluetooth	45
Bật và Tắt cảnh báo Tìm điện thoại của tôi	37	Thay đổi Chế độ âm thanh	45
Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS	37	Tính năng An toàn và Theo dõi	45
Tính năng kết nối Wi-Fi	37	Bổ sung liên hệ khẩn cấp	45
Kết nối mạng Wi-Fi	38	Bổ sung danh bạ	45
Garmin Share	38	Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	46
Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share	38	Yêu cầu hỗ trợ	46
Nhận dữ liệu với Garmin Share	38	Đồng hồ	46
Thiết lập Garmin Share	38	Thiết lập báo thức	46
Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính	38	Chỉnh sửa báo thức	46
Garmin Connect	38	Báo thức thông minh	46
Sử dụng ứng dụng Garmin Connect	39	Sử dụng đồng hồ bấm giờ đếm ngược	46
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính	39	Sử dụng đồng hồ bấm giờ	47
Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect	40	Thêm múi giờ thay thế	47
Tính năng Connect IQ	40	Hiệu chỉnh múi giờ thay thế	47
Tải tính năng từ Connect IQ	40	Thêm một sự kiện đếm ngược	47
Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ	40	Chỉnh sửa một sự kiện đếm ngược	47

Cài đặt quản lý điện năng	48	Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác ..	53
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin	48	Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác	53
Thiết lập hệ thống.....	48	Thoát khỏi Chế độ Demo.....	53
Tùy chỉnh các phím tắt	48	Theo dõi hoạt động.....	53
Thiết lập mật mã đồng hồ.....	48	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	53
Thay đổi mật khẩu đồng hồ	49	Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	54
La bàn.....	49	Phụ lục.....	54
Cài đặt hướng la bàn.....	49	Trường dữ liệu	54
Thiết lập la bàn	49	Ước tính VO2 tối đa	56
Thiết lập thời gian.....	49	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa.....	56
Đồng bộ hóa thời gian	49	Kích cỡ và chu vi bánh xe	57
Cài đặt Hệ thống nâng cao.....	49		
Thay đổi đơn vị đo	49		
Khôi phục và đặt lại cài đặt.....	49		
Khôi phục cài đặt và dữ liệu của bạn từ Garmin Connect	50		
Khôi phục mặc định	50		
Xem thông tin thiết bị.....	50		
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .	50		
Thông tin thiết bị	50		
Giới thiệu màn hình AMOLED	50		
Sạc đồng hồ	50		
Thông số kỹ thuật.....	51		
Thông tin về pin	51		
Bảo dưỡng thiết bị.....	51		
Làm sạch đồng hồ	51		
Thay đổi dây đeo	51		
Khắc phục sự cố	52		
Cập nhật sản phẩm	52		
Thông tin chi tiết.....	52		
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	52		
Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	52		
Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	52		
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .	52		
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	52		
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	52		
Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ	53		
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối.....	53		
Làm cách nào tôi có thể hoàn tác thao tác nhấn nút vòng?.....	53		
Bắt tín hiệu vệ tinh.....	53		
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	53		

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 36*).
- 3 Sạc thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 50*).
- 4 Kiểm tra cập nhật phần mềm (*Thiết lập hệ thống, trang 48*).
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 hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

Tổng quan



A



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 45*).

B



Nút quay lại



Màn hình cảm ứng

- Nhấn để quay lại trang trước, trừ khi đang hoạt động.
- Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập.
- Giữ để xem tính năng phím tắt tùy chỉnh (*Thiết lập điều khiển phím tắt, trang 21*).
- 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 qua các danh sách và các trình đơn.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.
- Chạm để chọn một mục.
- Chạm để khởi động đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ tổng quan trên đồng hồ.
- Chạm vào công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung, nếu có.
- 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.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem công cụ tổng quan và mặt đồng hồ, vuốt sang trái để quay về các trường dữ liệu hoạt động.
- Sau khi chọn một hoạt động, vuốt lên để xem cài đặt và tùy chọn cho hoạt động đó.
- Khi có thể, chọn  hoặc vuốt lên để xem các trang dữ liệu bổ sung.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng

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

- 1 Giữ  để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn .
- Màn hình cảm ứng khóa và không phản hồi lại việc chạm vào màn hình cho đến khi bạn mở khóa.
- 3 Giữ nút bất kỳ để mở khóa màn hình cảm ứng.

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 33](#).

	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái cảm biến nhịp tim
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái cảm biến tốc độ
	Trạng thái cảm biến guồng chân
	Trạng thái đèn xe đạp Varia
	Trạng thái ra-đa xe đạp Varia
	Trạng thái cảm biến tempe

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 điều hướng đến vị trí đã lưu hoặc sử dụng màn hình như chức năng đèn pin ([Ứng dụng, trang 10](#))

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](https://garmin.com/ataccuracy).

Ứng dụng Connect IQ: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ ([Tải tính năng từ Connect IQ, trang 40](#)).

Các hoạt động

Từ mặt đồng hồ, nhấn , chọn **Hoạt động** và vuốt lên để cuộn qua các hoạt động. Danh sách hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách ([Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 12](#)).

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



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

Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
 - Chọn **...**, và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 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 50*).
- Nhấn  để ghi các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.

Dừng hoạt động

- Nhấn .
- Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
 - Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn  và chọn một tùy chọn.
LƯU Ý: Sau khi lưu hoạt động, bạn có thể nhập dữ liệu tự đánh giá (*Đánh giá hoạt động, trang 3*).
 - 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 53*).
 - 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 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 25*).
 - Để loại bỏ hoạt động, chọn .

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 22*).

- Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu** (*Dừng hoạt động, trang 3*).
- 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.

- Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.
Bạn có thể xem đánh giá trong ứng dụng Garmin Connect.

Chạy bộ

Bắt đầu chạy bộ

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 34*).

- Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
- Nhấn .
- Chọn **Hoạt động > Chạy**.
- Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 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.
- Bắt đầu hoạt động.
- Nhấn  để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn).
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

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.

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

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi đồng hồ nhận tín hiệu vệ tinh trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ, 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > 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 2**).
- 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > 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 đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyển đi của bạn, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (**Kết nối cảm biến không dây, trang 34**).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn .
- 3 Chọn **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 hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Bơi lội

LƯU Ý: Đồng hồ có kích hoạt tính năng đo nhịp tim dựa trên cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
- 4 Nhấn .
- Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 5 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 5**).
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Bơi trong vùng nước thoáng

Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi bao gồm khoảng cách, nhịp di chuyển và số lần quạt sải tay.

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Vùng nước mở**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu bơi.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, giữ .

Thiết lập kích thước hồ bơi

Kích cỡ hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Kích cỡ hồ bơi**.
- 5 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.

MẸO: Bạn có thể chọn **Nhắc** để chọn kích thước hồ bơi mỗi khi bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi.

Thuật ngữ về bơi lội

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

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

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

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

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 13*). 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.

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. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập hoạt động, trang 13*).

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 gồng chân.

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Nhấn .
- 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 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại theo mặc định. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại. Bạn có thể tắt tính năng đếm số lần lặp lại trong thiết lập hoạt động (*Thiết lập hoạt động, trang 13*).
MẸO: Đồng hồ chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.
- 5 Nhấn  để hoàn tất một hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
MẸO: Nhấn  và chọn **Chỉnh sửa hiệp gần nhất** sau khi đồng hồ hẹn giờ nghỉ xuất hiện.
- 6 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn  để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **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 Nhấn .
- 2 Chọn **HIIT**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
 - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
 - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.
- 4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Nhấn  để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn  để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn  để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn **Lưu**.

Ghi lại hoạt động Vận động

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Vận động**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập**.
- 5 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.

- 6 Nhấn .

Đồng hồ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập vận động.

- 7 Cuộn để xem màn hình dữ liệu bổ sung, bao gồm cả bước đi tiếp theo của bạn.

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 2.4km (1.5 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường thủ công trên máy hoặc sau mỗi lần chạy.

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

Golf

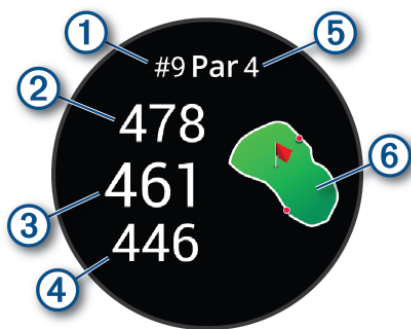
LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf](#).

Chơi Golf

Trước khi chơi golf 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 41**).

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc đồng hồ (**Sạc đồng hồ, trang 50**).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Golf**.
Thiết bị xác định vệ tinh, tính toán 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 Nhấn .
- 5 Chọn  để ghi điểm số.
- 6 Chọn khu phát bóng.
Màn hình thông tin lỗi xuất hiện.



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

7 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn vào bản đồ để xem thêm chi tiết hoặc thay đổi vị trí ghim (*Thay đổi vị trí ghim định vị, trang 7*).
- Nhấn  để mở trình đơn gôn (*Trình đơn gôn, trang 7*).
- Giữ  để mở cài đặt golf (*Thiết lập golf, trang 9*).

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.

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 8*).

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

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

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

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

LƯU Ý: Bạn có thể xem khoảng cách cho tất cả các gậy được phát hiện trong vòng hiện tại. Nếu cần, bạn có thể thêm gậy thủ công (*Thêm gậy thủ công, trang 8*).

Kết thúc vòng đấu: Kết thúc vòng đấu 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 bãi cát sâu.

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

1 Nhấn .

2 Chọn .

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Thay đổi vị trí ghim định vị

Trong khi chơi, bạn có thể nhìn gần hơn tại đồi quả và di chuyển vị trí ghim định vị.

1 Chọn bản đồ.

Hình ảnh lớn hơn của vùng green xuất hiện.

2 Chạm và kéo ghim định vị đến vị trí đúng.

 thể hiện vị trí ghim định vị.

3 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 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**.

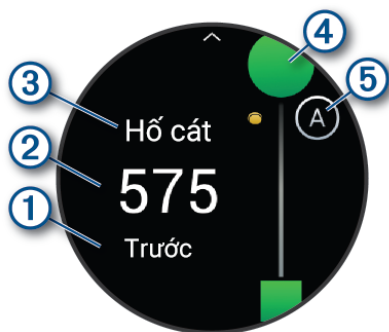
LƯU Ý: Các khoảng cách và vị trí được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

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**.



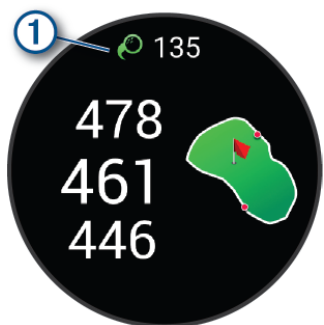
- Hướng ① và khoảng cách ② đến phía trước hoặc phía sau của mối nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại nguy hiểm ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là trung tâm của đường 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.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh dọc theo đường lăn bóng, đồng hồ ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (*Xem lịch sử cú đánh, trang 9*). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

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

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



MẸO: Bạn có thể chạm vào phía trên cùng của màn hình để ẩn số liệu đi trong 10 giây.

- Thực hiện cú đánh tiếp theo.
Đồng hồ ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Thêm gậy thủ công

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

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

của bạn.

Ghi điểm

- Trong khi chơi golf, nhấn .
- Chọn **Bảng điểm**.
- Chọn lỗ.
- Chọn hoặc để thiết lập điểm số.
- Chọn **Lưu**.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

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

- Trong suốt vòng chơi, giữ .
- Chọn **Thiết lập golf** > **Ghi điểm** > **Phương pháp ghi điểm**.
- 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 8*), 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	Các cú đánh đã thực hiện so với điểm Par
0	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn
1	Đánh nhiều hơn 1 gậy chuẩn
2	Par
4	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn
5	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 9*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

- Nhấn .
- Chọn **Golf**.
Thiết bị xác định vệ tinh, tính toán vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
- Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.
Sân golf được cập nhật tự động.
- 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 8*).

- 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 **Tóm tắt 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 Vuốt lên.
- 4 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 **Dừng**.

Tùy chỉnh danh sách Gậy Golf của bạn

Sau khi kết nối thiết bị chơi golf tương thích với điện thoại thông minh 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 thông minh của bạn.
- 2 Từ trình đơn  hoặc , chọn **Túi của tôi**.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm, chỉnh sửa, xóa hoặc gỡ bỏ gậy.
- 4 Đồng bộ thiết bị chơi golf Garmin tương thích của bạn với ứng dụng Garmin Golf.
Danh sách gậy golf được cập nhật sẽ xuất hiện trên thiết bị chơi golf của bạn.

Thiết lập golf

Nhấn , chọn **Golf**, chọn sân golf của bạn và chọn  > **Cài đặt** để tùy chỉnh các cài đặt và tính năng của golf

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối.

Ghi điểm: Cho phép bạn đặt tùy chọn ghi điểm và bật tính năng theo dõi số liệu thống kê.

Đơn vị khoảng cách: Thiết lập đơn vị đo khoảng cách.

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.

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

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.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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. Thiết bị tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới khi bạn bắt đầu di chuyển xuống dốc.

- 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 thờ

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > Khác > Thờ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Cân bằng** để đạt được trạng thái tỉnh táo và bình tĩnh.
 - Chọn **Thư giãn và Tập trung** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí.
 - Chọn **Thư giãn và tập trung (Ngắn)** để thư giãn cơ thể và tập trung tâm trí trong khung thời gian ngắn hơn.
 - Chọn **Tĩnh lặng** để giảm mức độ căng thẳng của bạn và sẵn sàng đi ngủ.
- 4 Nhấn  để bắt đầu hoạt động.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình khi đồng

hồ hướng dẫn bạn trong các bài tập thở.

- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.
Nhịp thở và nhịp tim trung bình của bạn xuất hiện.
- 7 Nhấn .
- 8 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động > 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 Kết nối tai nghe của bạn để nghe âm thanh thiền (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 45*).

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

thiền định.

- 6 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và mục đích của bạn.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

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 15*) hoặc điều khiển (*Điều khiển, trang 19*).

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



Tên	Thông tin chi tiết
Báo thức	Chọn để đặt báo thức
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung.
Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được kết nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 29</i>).
Lịch	Chọn xem các sự kiện sắp tới từ lịch trên điện thoại của bạn.
Đồng hồ	Chọn để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ, múi giờ thay thế hoặc sự kiện đếm ngược (<i>Đồng hồ, trang 46</i>).
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.
Cửa hàng Connect IQ	Chọn để sử dụng cửa hàng Connect IQ Store trên đồng hồ của bạn (<i>Tính năng Connect IQ, trang 40</i>).
Garmin Share	Chọn để gửi hoặc nhận dữ liệu với các thiết bị Garmin khác (<i>Garmin Share, trang 38</i>).
Ảnh chụp sức khỏe	Chọn để ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp hô hấp trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn.
Lịch sử	Chọn để xem lịch sử hoạt động, bản ghi và tất cả dữ liệu của bạn (<i>Sử dụng lịch sử, trang 25</i>).
Messenger	Chọn để xem và gửi tin nhắn từ ứng dụng điện thoại Garmin Messenger (<i>Ứng dụng Garmin Messenger, trang 40</i>).
Chu kỳ trăng	Chọn để xem thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc sử dụng đồng hồ (<i>Nghe nhạc, trang 44</i>).
Thông báo	Chọn để xem thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Xem thông báo, trang 37</i>).
Pulse Ox	Chọn để đọc số đo oxy xung (<i>Nồng độ oxy trong máu, trang 29</i>).
Thiết lập	Chọn để mở menu cài đặt.
Đồng hồ bấm giờ	Chọn để sử dụng đồng hồ bấm giờ.

Tên	Thông tin chi tiết
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.
Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay (<i>Garmin Pay, trang 11</i>).
Mặt đồng hồ.	Chọn để tùy chỉnh mặt đồng hồ.
Thời tiết	Chọn để xem dự báo và điều kiện thời tiết hiện tại.
Bài luyện tập	Chọn để xem bài luyện tập đã lưu (<i>Bài luyện tập, trang 12</i>).

Garmin Pay

LƯU Ý

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

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

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

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

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 Giữ .
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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



- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví điện tử Garmin Pay, chọn để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối

xong với máy thanh toán.

- 6 Nếu cần, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy đọc thẻ để hoàn tất giao dịch.

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

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

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

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị vivoactive 6.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật khẩu hiện tại để thay đổi mật khẩu. Nếu bạn quên mật khẩu, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ vivoactive 6, tạo mật khẩu mới và nhập lại thông tin thẻ.

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

Trong lần thanh toán bằng thiết bị vivoactive 6 tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

Thống kê 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 các hoạt động và ứng dụng, trang 12*).

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 42*).

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 các hoạt động và ứng dụng, trang 12*).

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 22*).

Bạn có thể lên lịch tập luyện.

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

Tùy chỉnh các 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 Nhấn
- 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 Nhấn .

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 hoạt động yêu thích vào đầu ứng dụng và danh sách hoạt động.

- 1 Nhấn .

2 Chọn **Hoạt động** > **Hiệu chỉnh**.

3 Cuộn đến hoạt động yêu thích (*Tùy chỉnh danh sách hoạt động yêu thích của bạn, trang 12*).

4 Chọn bên cạnh hoạt động yêu thích.

Lần tiếp theo bạn nhấn từ mặt đồng hồ để mở ứng dụng và danh sách 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 Nhấn .

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

3 Vuốt lên.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.

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

7 Chọn .

8 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
Mẹo: Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu có sẵn, hãy chuyển đến *Trường dữ liệu, trang 54*. Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động.
- Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
- Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.

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

Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một

trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Nhấn .
- 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, nhấn , chọn **Hoạt động**, chọn một hoạt động 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.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo hoạt động, trang 14*).

Đầu ra âm thanh: Cho phép các thiết bị âm thanh được kết nối để cảnh báo bằng giọng nói.

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. 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 5*).

Tự động phát hiện hoạt động: Tự động phát hiện các hoạt động trượt tuyết hoặc thể thao dưới nước bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp (*Hoạt động trượt tuyết, trang 9*).

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.

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

Truyền dữ liệu nhịp tim: Tự động truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ của bạn đến thiết bị được kết nối khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 29*).

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 12*).

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.

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

Số làn đường: Cho phép bạn chọn 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 cảm ứng: Khóa màn hình cảm ứng và các nút trong một hoạt động để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng.

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

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 cho các hoạt động chạy địa hình và chạy dài.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

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

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

Năng suất chạy bộ: Ghi lại dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt.

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

Vệ tinh: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động (*Cài đặt vệ tinh, trang 15*).

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 3*).

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.

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.

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.
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 <i>Vùng nhịp tim, trang 42</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 43</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
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.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

1 Nhấn .

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

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

3 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).

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 vào hoạt động, trang 41*).

Chỉ GPS: để bật hệ thống vệ tinh GPS.

Tắt 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.

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.

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 17*). 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 danh sách tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17*).

Tên	Mô tả
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung.
Năng lượng cơ thể	Khi đeo cả ngày, hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua (<i>Năng lượng cơ thể, trang 17</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
Thử thách	Hiển thị bảng xếp hạng hiện tại của bạn nếu bạn tham gia thử thách Garmin Connect.
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.
Huấn luyện viên Garmin	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Thống kê sức khỏe	Bắt đầu hoạt động Ảnh chụp nhanh về sức khỏe trên đồng hồ của bạn để ghi lại một số chỉ số sức khỏe chính trong khi bạn giữ yên trong hai phút. Dữ liệu cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Hiển thị tóm tắt về các phiên Thống kê sức khỏe đã lưu (<i>Thống kê sức khỏe, trang 11</i>).
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.

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 (*Tính năng Connect IQ, trang 40*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Cuộn lên để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn Thêm mới để tạo mặt đồng hồ kỹ thuật số hoặc đồng hồ kim tùy chỉnh.
- 5 Cuộn đến một mặt đồng hồ, nhấn  và chọn **Chỉnh sửa**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn khả dụng cho mọi mặt đồng hồ.
 - Để kích hoạt mặt đồng hồ, chọn **Áp dụng**.
 - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
 - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
 - Để thay đổi màu sắc của dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Màu sắc Dữ liệu**.
 - Để xóa mặt đồng hồ, chọn **Xóa**.

Tên	Mô tả
Lịch sử	Hiện thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn (<i>Sử dụng lịch sử, trang 25</i>).
Tình trạng biến đổi của nhịp tim	Hiện thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn (<i>Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 17</i>).
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.
Hoạt động mới nhất	Hiện thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Vòng gôn mới nhất	Hiện thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao cụ thể.
Hoạt động đạp xe mới nhất	
Hoạt động chạy mới nhất	
Hoạt động thể lực mới nhất	
Hoạt động bơi mới nhất	
Hoạt động đẩy xe mới nhất	
Đèn	Cung cấp điều khiển đèn xe đạp khi bạn kết hợp đèn Varia với đồng hồ vívoactive 6.
Messenger	Hiện thị các cuộc hội thoại trong ứng dụng Garmin Messenger của bạn và cho phép bạn trả lời tin nhắn từ đồng hồ của mình (<i>Ứng dụng Garmin Messenger, trang 40</i>).
Chu kỳ trăng	Hiện thị thời gian trăng mọc và trăng lặn, cùng với chu kỳ trăng, được dựa trên vị trí GPS của bạn.
Nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Chợp mắt	Hiện thị tổng thời gian ngủ trưa và mức tăng Năng lượng cơ thể. Bạn có thể bắt đầu hẹn giờ ngủ trưa và đặt báo thức để dậy.
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Bật thông báo điện thoại, trang 36</i>).
Hiệu suất	Hiện thị các phép đo hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và hiệu suất cuộc đua.
Cuộc đua chính	Hiện 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 (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 29</i>). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo không được ghi lại.
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 (<i>Chế độ xe lăn, trang 42</i>).
Lịch đua	Hiện thị sự kiện đua sắp tới được cài đặt trong lịch Garmin Connect.
Phục hồi	Hiện thị thời gian phục hồi của bạn. Thời gian tối đa là 4 ngày.
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.
Điểm số giấc ngủ	Hiện thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
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, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn.
Bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Căng thẳng	Hiện thị mức độ căng thẳng hiện tại 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 đến nỗi đồng hồ không thể xác định mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại (<i>Tổng quan mức độ căng thẳng, trang 18</i>).
Bình minh và hoàng hôn	Hiện thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Thời tiết	Hiện thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Sức khỏe phụ nữ	Hiện thị chu kỳ hiện tại của bạn hoặc tình trạng theo dõi mang thai. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình.

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 Vòng lặp công cụ tổng quan

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên.
Đồng hồ cuộn qua vòng lặp 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 vòng lặp, chọn **X**.
 - Để thay đổi vị trí của công cụ tổng quan trong vòng lặp, chọn công cụ tổng quan đó, và kéo công cụ tổng quan đến vị trí mong muốn trên màn hình.
- 5 Nếu cần, chọn **+** để thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan.

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 17](#)).

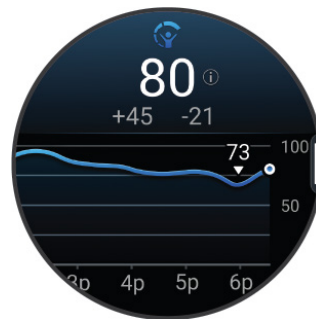
Tổng quan năng lượng cơ thể

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 Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17](#)).

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể gần nhất.



- 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.

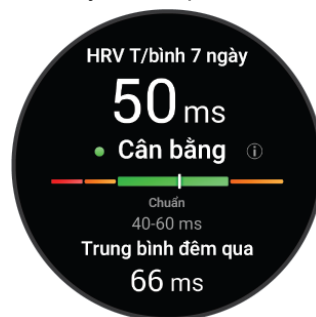
LƯU Ý: Chọn từng yếu tố để xem thêm chi tiết.

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.

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.

Vùng màu	Trạng thái	Mô tả
 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.

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.

MEO: 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 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 mà 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 .

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 18](#)). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

- Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và chi tiết
- Triệu chứng thể chất và cảm xúc
- Dự đoán chu kỳ và khả năng sinh sản

- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng

LƯU Ý: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các công cụ 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 vívoactive 6, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 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 là ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ**.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi ([Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 18](#)). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Ghi lại thông tin thai kỳ

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

- 1 Vuốt để xem công cụ 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 vị trí (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 53*).
 - Để thay đổi đơn vị đo nhiệt độ, chọn **Tùy chọn thời tiết > Nhiệt độ** và chọn đơn vị đo.

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày theo múi giờ bổ sung trên tổng quan múi giờ thay thế.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm các múi giờ thay thế vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17*).

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 20*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ .



- 1 Vuốt lên để xem tổng quan múi giờ thay thế.
- 2 Chọn tổng quan để thêm múi giờ.
- 3 Chọn **Thêm múi giờ**.
- 4 Chọn để chọn khu vực .
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn múi giờ.
- 7 Chọn .

Sử dụng điều khiển Varia Camera

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 34*).

- 1 Thêm công cụ tổng quan **Đèn** vào đồng hồ của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 15*).
Khi đồng hồ phát hiện Varia Camera, tiêu đề công cụ tổng quan chuyển thành Điều khiển Camera.
- 2 Từ công cụ tổng quan **Đèn**, chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để thay đổi chế độ ghi.
 - Chọn  để chụp ảnh.
 - Chọn  để lưu đoạn ghi hình.

Icon	Tên	Mô tả
	Chế độ máy bay	Chọn để bật hoặc tắt chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 46</i>).
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (<i>Điều khiển, trang 19</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 28</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 29</i>).

Icon	Tên	Mô tả
	La bàn	Chọn để mở màn hình la bàn.
	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	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 vívoactive 6 và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn. Chọn để điều hướng đến điện thoại bị thất lạc của bạn trong một hoạt động GPS (Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS, trang 37).
	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 38)
	Màn hình khóa	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác nhấn và vuốt vô tình.
	Messenger	Chọn để mở ứng dụng Messenger (Sử dụng tính năng Messenger, trang 40).
	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 36).
	Kết nối điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Chuyển đổi	Chọn để chuyển màn hình sang màu đỏ để sử dụng đồng hồ trong điều kiện ánh sáng yếu.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	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.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ đồng hồ với điện thoại đã kết nối.
	Đồng bộ thời gian	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược.
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (Garmin Pay, trang 11).
	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 19](#)).

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

- Xóa lỗi tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn

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

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 28](#)). 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 báo 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, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy của bạn 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 42*).

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](https://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 .



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 hàng ngày (*Chế độ xe lăn, trang 42*).

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. 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** 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 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, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Công cụ tổng quan, trang 15*). 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 20*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).

Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ, bao gồm giấc ngủ ngắn, trên đồng hồ vívoactive 6 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 15*).

Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế

Thể 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 vívoactive 6 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 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Move IQ

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

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

Bật Tự đánh giá

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

- 1 Nhấn .

- 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**.

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 42*).

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 các hoạt động và ứng dụng, trang 12*).

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 22*).

Bạn có thể lên lịch tập luyện.

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

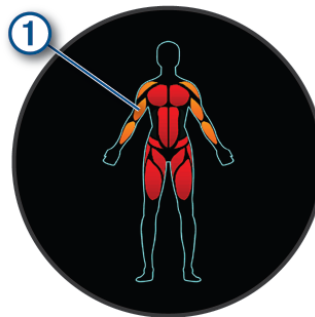
Bắt đầu luyện tập

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Bài tập nhanh** > **Bài luyện 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.

MẸO: Nếu có, hãy chạm vào sơ đồ cơ bắp ① để xem các nhóm cơ mục tiêu.



- 6 Vuốt lên để xem các bước luyện tập (tùy chọn).

- 7 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.

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 38*).

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

- Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

- 2 Chọn **Luyện tập & Kế hoạch > Bài luyện tập**.
- 3 Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.
- 4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 38](#)), và bạn phải kết nối đồng hồ vívoactive 6 với điện thoại tương thích.

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

Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng đua 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày đua. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào danh sách công cụ tổng quan trên đồng hồ vívoactive 6 của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

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

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

Xem bài luyện tập theo lịch

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Lịch tập luyện**.
Các bài tập đã lên lịch của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.

- 5 Chọn bài luyện tập.
- 6 Cuộn để xem các bước luyện tập.
- 7 Nhấn  để bắt đầu bài luyện tập.

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 Nhấn .
- 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 có cấu trúc > Thực hiện bài tập** để sử dụng bài tập ngắt quãng dựa trên khoảng cách hoặc thời gian.
- 6 Nếu cần, chọn  để bao gồm khởi động trước khi tập luyện.
- 7 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn  để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài tập nhanh > Bài tập biến tốc > Lặp lại theo cài đặt**.
- 5 Vuốt lên.
- 6 Nhấn **Thêm > Chỉnh sửa luyện tập**.
- 7 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Để đặt thời khoảng cho lượt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Lượt luyện tập**.
 - 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**.

8 Vuốt sang trái để quay về hoạt động.

Đồng hồ lưu bài tập theo khoảng thời gian tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại bài tập.

Ngừng bài tập biến tốc

- Bất cứ lúc nào, hãy chọn  để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.
- After all intervals and rest periods are complete, select  to end the interval workout and transition to a timer that can be used for cool down.
- Chọn  bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

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 15*). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian mục tiêu của bạn hoặc thời gian kết thúc dự đoán (chỉ các sự kiện chạy bộ) và thông tin thời tiết.



LƯU Ý: Thông tin thời tiết cũ cho vị trí và ngày có sẵn 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 24*).

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 56*).

- 1 Trên điện thoại hoặc máy tính, hãy truy cập lịch Garmin Connect.
- 2 Chọn ngày của sự kiện, và thêm sự kiện đua. Bạn có thể tìm kiếm sự kiện trong khu vực của mình hoặc tạo sự kiện của riêng bạn.
- 3 Thêm chi tiết về sự kiện, và thêm hành trình nếu có thể.

- 4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 5 Trên đồng hồ của bạn, cuộn đến phần công cụ tổng quan sự kiện chính để xem đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện đua quan trọng của bạn.
- 6 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.

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

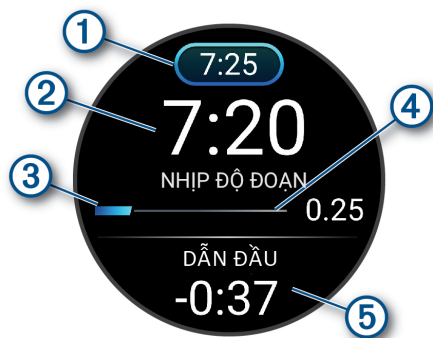
Trước khi có thể tải xuống kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 38*).

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

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 Nhấn .
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
- 6 Nhấn .
- MẸO:** Bạn có thể xem trước các phần phân chia, biểu đồ độ cao và 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

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

Đua với hoạt động trước

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

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

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Hoạt động**, và chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Đua với chính mình**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
 - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Chọn hoạt động.
Một màn hình xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Nhấn để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Lưu**.

Thời gian phục hồi

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

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

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để

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

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 42*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 42*).

1 Bắt đầu hoạt động chạy.

2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.

Thời gian phục hồi hiển thị. Thời gian tối đa là 4 ngày.

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể nhấn hoặc để xem công cụ trạng thái luyện tập và nhấn để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

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

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

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

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 15*).

1 Nhấn .

2 Chọn **Lịch sử**.

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

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi khoảng thời gian cho biểu đồ thanh, nhấn và chọn **Tùy chọn biểu đồ**.
- Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, nhấn , và chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 26*).
- Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, nhấn , và chọn **Tổng** (*Xem tổng dữ liệu, trang 26*).
- Để xem lịch sử hoạt động, nhấn và chọn một hoạt động.

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.

Xem thành tích cá nhân

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Nhấn , và chọn **Thành tích**.
- 4 Chọn môn thể thao.
- 5 Chọn thành tích.
- 6 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

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

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

Xóa thành tích cá nhân

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

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

Xem tổng dữ liệu

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

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

Cài đặt Thông báo và Cảnh báo

Từ mặt đồng hồ, giữ , 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 36*).

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 26*).

Dữ liệu buổi sáng: Hiển thị báo cáo buổi sáng và tùy chỉnh dữ liệu trong báo cáo (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 27*).

Cảnh báo hệ thống: Đặt thời gian (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 27*), khi áp kế hoặc cảnh báo kết nối điện thoại (*Bật cảnh báo kết nối điện thoại, trang 27*).

Trung tâm thông báo: Bật trung tâm thông báo để xem thông báo mới (*Xem thông báo, trang 37*).

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 17*).

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

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

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Thông báo cho bạn khi nhịp tim vượt quá hoặc rơi xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (*Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 27*).

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

Báo động mục tiêu: Báo động khi bạn đạt mục tiêu số

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

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Nhấn .
- 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. Sau một giờ không hoạt động, một thông báo xuất hiện. Bạn có thể tùy chỉnh cảnh báo di chuyển của mình để xóa 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.

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 27*).

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 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo & Cảnh báo > Cài đặt báo cáo > Dữ liệu buổi sáng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật hoặc tắt báo cáo buổi sáng, chọn **Hiện thị báo cáo**.
 - Để tùy chỉnh thứ tự và loại dữ liệu xuất hiện trong dữ liệu buổi sáng của bạn, chọn **Chính 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 > Chính sửa tin nhắn**.
- 4 Chọn **Chọn chủ đề**.
- 5 Chọn một chủ đề.

Chủ đề hiển thị làm nền cho dữ liệu buổi sáng của bạn.

Cài đặt Cảnh báo thời gian

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

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 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Điện thoại**.

Thiết lập Rung

Nhấn  và chọn **Thiết lập > Rung**.

Hệ thống: Bật hoặc tắt chế độ rung cho đồng hồ.

Cảnh báo rung: Đặt chế độ rung cho đồng hồ khi cảnh

báo.

Nhấn nút: 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: Cài đặt dự liệu trên mặt đồng hồ duy trì hiển thị và giảm độ sáng và đèn nền.

Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 50*).

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

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

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

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

Cài đặt Sức khỏe và Chăm sóc Sức khỏe

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 28*).

Chế độ oxy trong máu: Cài đặt chế độ đo oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 30*).

Move IQ: Bật sự kiện Move IQ. Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Nhịp tim Cổ tay

Đồng hồ của bạn có thiết bị theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay và bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim của mình trên công cụ tổng quan nhịp tim (*Xem công cụ tổng quan, trang 17*).

Đồng hồ cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

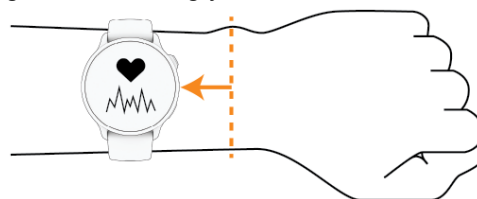
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

LƯU Ý: Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, đồng hồ không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 28* để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem *Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 30* để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về cách bảo dưỡng và đeo đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
 - Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
 - Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
 - Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
 - Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
 - Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
- LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Từ mặt đồng hồ, 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 với máy đo nhịp tim bên ngoài.

LƯU Ý: Tất cả theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tất 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 29*).

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 tuổi thọ của 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 13*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị Edge trong khi đạp xe.

1 Chọn một tùy chọn:

- Giữ , và chọn **Cài đặt > 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 20*).

2 Nhấn .

Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.

3 Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.

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

4 Nhấn  để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim.

Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn (SpO2). Khi độ cao tăng, lượng oxy trong máu có thể giảm.

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu (*Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 29*). Bạn cũng có thể bật chế độ đo cả ngày (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 30*). Khi xem tổng quan nồng độ oxy trong máu trong khi bạn vẫn đứng yên, đồng hồ của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Đồng thời thông tin về độ cao có thể giúp bạn hiểu những thay đổi về lượng oxy trong máu có liên quan như thế nào khi độ cao thay đổi.

Trên đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ.

Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Sức khỏe Thẻ chất & Tinh thần > Nồng độ Oxy trong máu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.
LƯU Ý: Bật chế độ **Cả ngày** sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.
 - Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.
LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.
 - Để tắt các phép đo tự động, chọn **Theo yêu cầu**.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

Nếu dữ liệu đo nồng độ oxy là thất thường hoặc không xuất hiện, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đứng yên trong khi đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Mục tiêu tự động

Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị cho biết sự tiến triển của bạn hướng đến mục tiêu.

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

Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ.

Đồng hồ theo dõi cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đặt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ vívoactive 6 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 24/24 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, tình trạng HRV và giấc ngủ ngắn (*Công cụ tổng quan, trang 15*). 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 20*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên tài khoản Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).

Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ, bao gồm giấc ngủ ngắn, trên đồng hồ vívoactive 6 của mình (*Công cụ tổng quan, trang 15*).

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 địa điểm

Có thể lưu địa điểm hiện tại của bạn để điều hướng quay về điểm này sau đó.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lưu địa điểm**.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình

đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 20*).

- 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 19*).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Cuộn xuống và chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 4 Chọn địa điểm đã lưu.
- 5 Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Xóa 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**.

Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect

LƯU Ý

Bạn có trách nhiệm sử dụng cẩn trọng khi chia sẻ thông tin vị trí với người khác. Luôn đảm bảo bạn biết và cảm thấy thoải mái với cá nhân mà bạn chia sẻ thông tin vị trí.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị hành trình Garmin tương thích của bạn được kết nối với thiết bị iPhone® sử dụng công nghệ Bluetooth.

Bạn có thể chia sẻ thông tin và dữ liệu vị trí từ Apple® Maps tới thiết bị Garmin tương thích của mình.

- 1 Từ bản đồ Apple, chọn một vị trí.
- 2 Chọn  > .
- 3 Nếu cần, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn thiết bị Garmin.
Một thông báo xuất hiện trong ứng dụng Garmin Connect cho biết vị trí hiện có sẵn trên thiết bị của bạn (*Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được chia sẻ, trang 31*).

Bắt đầu hoạt động GPS từ một vị trí được chia sẻ

Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để chia sẻ vị trí từ Apple Maps với đồng hồ của mình và điều hướng đến vị trí đó (*Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 31*).

- 1 Khi bạn nhận được thông báo vị trí trên đồng hồ, chọn .
- Đồng hồ của bạn hiển thị thông tin vị trí.
MẸO: Vị trí được lưu trong Ứng dụng đã lưu.
- 2 Chọn **Đi tới** và chọn một hoạt động.

- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tới đích.

Điều hướng đến Vị trí được chia sẻ trong khi hoạt động

Tính năng này được thiết kế cho các hoạt động sử dụng GPS. Nếu GPS bị tắt cho hoạt động của bạn, bạn có thể xem vị trí sau.

MẸO: Vị trí được lưu trong Ứng dụng đã lưu.

Bạn có thể nhận các vị trí được chia sẻ trên đồng hồ của mình trong khi thực hiện hoạt động GPS và điều hướng đến các vị trí đó (*Chia sẻ vị trí từ bản đồ bằng ứng dụng Garmin Connect, trang 31*).

- 1 Nếu thông báo vị trí được chia sẻ xuất hiện trong khi hoạt động GPS, hãy chọn  để điều hướng đến vị trí được chia sẻ.
- 2 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tới đích.

Điều hướng đến điểm đích

Bạn có thể sử dụng thiết bị của mình để điều hướng tới điểm đến trước đó hoặc vị trí đã lưu.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống và chọn **Điều hướng**.
- 4 Chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Các hoạt động trước đây**, và chọn một hoạt động, và chọn **Bắt đầu**.
 - Chọn **Vị trí đã lưu**, chọn một vị trí và chọn **Đi tới**.
MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 19*).
- 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 bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 38).

- 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 32).

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 32).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn ...
- 2 Chọn **Tập luyện & Kế hoạch > Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn .
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Theo dõi hành trình trên thiết bị

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng > Hướng đ**.
- 4 Chọn hành trình.
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn **Bắt đầu hành trình** hoặc **Đảo ngược hành trình**.
- 7 Nhấn  để bắt đầu điều hướng.

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

Bạn có thể xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình trước khi điều hướng hành trình.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động GPS.
- 3 Cuộn xuống, và chọn **Điều hướng > Hướng đ**.
- 4 Chọn hành trình.
- 5 Nhấn .
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để bắt đầu hành trình theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
 - Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
 - Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn ([Thiết lập la bàn](#), trang 49).

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 Nhấn .
- 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 Nhấn

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 đặt hướng về Bắc từ mà không cần hiệu chỉnh độ lệch từ, hãy chọn **Từ**.
- Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
- Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng > Biến thiên từ**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

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 33*).
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 33*).

Thêm màn hình dữ liệu bản đồ

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

1 Nhấn

2 Chọn **Hoạt động** và chọn hoạt động GPS.

3 Cuộn xuống và chọn cài đặt hoạt động.

4 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Bản đồ**.

Quét và thu phóng bản đồ

1 Trong khi điều hướng, vuốt lên hoặc xuống để xem bản đồ.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm màn hình dữ liệu bản đồ cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 12*).

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.

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 36*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 38*).

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ vívactive 6 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 34*). 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 12*). 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
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 eBike và xem dữ liệu xe đạp của bạn, như thông tin về Pin và phạm vi trong suốt hành trình đạp.
Nhịp tim	Bạn có thể sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như thiết bị theo dõi nhịp tim lồng HRM 200, HRM-Fit, hoặc HRM-Pro để xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
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.

Loại cảm biến	Mô tả
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ vívoactive 6 của mình (Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 45).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.
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 Varia Camera, trang 36).
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 57). 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.

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

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

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

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

- Nhấn .

- Chọn **Cài đặt > Kết nối > Cảm biến của đồng hồ > Thêm mới**.

- Chọn một tùy chọn:

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

Sau khi bộ cảm biến được ghép đôi với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tìm kiếm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 12](#)).

Phụ kiện Nhịp tim Khoảng cách và Nhịp độ chạy

Phụ kiện sê-ri 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 ([Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy, trang 34](#)).

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 4](#)).

Mẹo ghi lại nhịp độ và quãng đường chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ vívoactive 6 của bạn ([Cập nhật sản phẩm, trang 52](#)).
- Hoàn thành các lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Fit hoặc HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là khoảng nhịp chạy ngoài trời của bạn phù hợp với khoảng nhịp chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy truy cập cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn thành quá trình chạy trên máy chạy bộ với hiệu chuẩn thủ công ([Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 4](#)).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

LƯU Ý: Bạn có thể thử tắt Tự động Hiệu chỉnh, rồi

hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 4*).

Trạng thái chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ vívoactive 6 của bạn có cảm biến gia tốc để tính toán năm số liệu trạng thái chạy bộ. Để tính sáu số liệu trạng thái chạy bộ, bạn phải kết nối đồng hồ vívoactive 6 với phụ kiện dòng HRM-Pro hoặc các phụ kiện tính số liệu chạy bộ khác có khả năng tính chuyển động cơ thể. Để biết thêm thông tin, vui lòng vào trang [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

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

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-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 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: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng chỉ hiển thị khi chạy bộ. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

GHI NHỚ: Số liệu thời gian tiếp đất không tính số liệu chạy bộ trên cổ tay.

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 hiện thị bằng watt. Sử dụng sức chạy làm thước đo nỗ lực có thể phù hợp với một số người chạy hơn là sử dụng tốc độ hoặc nhịp tim. Công suất chạy có thể phản hồi nhanh hơn nhịp tim để cho biết mức độ nỗ lực và nó có thể tính trong các hoạt động chạy lên dốc, xuống dốc và trong điều kiện có gió, điều mà phép đo nhịp

độ không làm được. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

Năng suất chạy bộ có thể được tính toán sử dụng số liệu chạy bộ tương tích từ phụ kiện hoặc cảm biến trên đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu công suất chạy bộ để xem năng lượng tiêu hao và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của mình (*Trường dữ liệu, trang 54*). 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 14*).

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.

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.

Sử dụng điều khiển Varia Camera

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 34](#)).

- 1 Thêm công cụ tổng quan **Đèn** vào đồng hồ của bạn ([Công cụ tổng quan, trang 15](#)).

Khi đồng hồ phát hiện Varia Camera, tiêu đề công cụ tổng quan chuyển thành Điều khiển Camera.

- 2 Từ công cụ tổng quan **Đèn**, chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để thay đổi chế độ ghi.
 - 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 vívoactive 6. 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 Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17](#)).

- 1 Bật thiết bị giao thức vệ tinh inReach.
- 2 Trên đồng hồ vívoactive 6, nhấn 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 vívoactive 6 của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng

Garmin Connect ([Kết nối điện thoại, trang 36](#)).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 38](#))
- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ, v.v. ([Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 38](#)).
- Công cụ tổng quan ([Công cụ tổng quan, trang 15](#)).
- Các tính năng trình đơn điều khiển ([Điều khiển, trang 19](#))
- Các Tính năng An toàn và Theo dõi ([Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 45](#))
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo ([Bật thông báo điện thoại, trang 36](#))

Kết nối điện thoại

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn  khi bạn được nhắc nhở kết nối với điện thoại của bạn.
 - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối, từ mặt đồng hồ, 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.

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 41](#)).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Kết nối > Điện thoại > Thông báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bật thông báo điện thoại, hãy 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.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn  và chọn **Thông báo** để xem ứng dụng thông báo.
- Giữ  và chọn **Thông báo** để xem điều khiển thông báo.

2 Chọn một thông báo.

3 Nhấn để có thêm tùy chọn.

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ vívoactive 6 sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .

LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.

- Để từ chối cuộc gọi, chọn .

- 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 có sẵn trên các điện thoại dùng hệ điều hành Android.

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

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

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

2 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.

3 Nhấn .

4 Chọn **Trả lời**.

5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ vívoactive 6.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone, truy cập cài đặt thông báo iOS và chọn thông báo 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 20*).

1 Giữ để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn **...** để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ vívoactive 6.

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

Bật và Tắt cảnh báo Tim điện thoại của tôi

1 Nhấn .

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

Định vị điện thoại bị mất trong hoạt động GPS

Đồng hồ vívoactive 6 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.

1 Bắt đầu hoạt động GPS.

2 Khi được nhắc điều hướng đến vị trí đã biết cuối cùng của thiết bị, chọn .

3 Điều hướng đến vị trí trên bản đồ.

4 Nhấn để xem la bàn chỉ tới vị trí (tùy chọn).

5 Khi đồng hồ của bạn nằm trong phạm vi phủ sóng Bluetooth của điện thoại, cường độ tín hiệu Bluetooth sẽ xuất hiện trên màn hình.

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

Tính năng kết nối Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

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

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

Cập nhật 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 Nhấn .

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 Wi-Fi.

Chia sẻ dữ liệu với Garmin Share

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

Thiết bị vívactive 6 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 38*). 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 Nhấn .

2 Chọn **Garmin Share > Chia sẻ**.

3 Chọn một loại, và chọn một mục.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Chia sẻ**.
- Chọn **Thêm mục khác > Chia sẻ mục** 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 Nhấn .

2 Chọn **Garmin Share**.

3 Đợi trong khi thiết bị xác định thiết bị tương thích trong phạm vi.

4 Chọn .

5 Xác nhận mã PIN gồm sáu chữ số trùng khớp trên cả hai thiết bị và chọn .

6 Đợi trong khi các thiết bị truyền dữ liệu.

7 Chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập Garmin Share

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

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

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

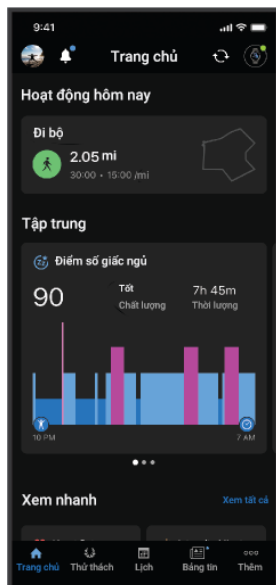
Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.

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.



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

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

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

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

Bàn phím nhanh: Cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng bàn phím của điện thoại thông minh.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại ([Kết nối điện thoại, trang 36](#)), 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.
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 36](#)).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect ([Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39](#)).

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

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

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.

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

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

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

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ vívoactive 5 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.

Đồng bộ đồng hồ vívoactive 6 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 39](#)).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ thiết bị Garmin khác xuất hiện trên đồng hồ vívoactive 6.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ ([Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 44](#)). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến thiết bị của bạn.

- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quá trình cập nhật.

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

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 20*).

- 1 Giữ  để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **Đồng bộ**.

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 vívoactive 6 với điện thoại của bạn (*Kết nối Điện thoại, trang 36*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn tính năng từ ứng dụng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.Garmin.com/vi-VN, và đăng nhập.
- 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 vívoactive 6 của bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Messenger trên điện thoại tương thích bằng

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, hãy 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 vívoactive 6 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.

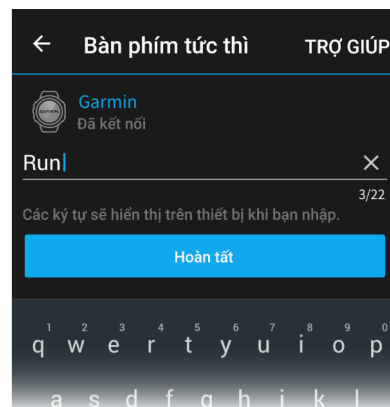
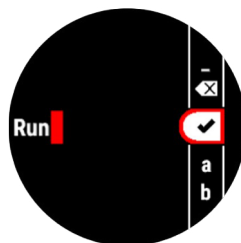
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Một bàn phím sẽ xuất hiện trong Garmin Connect Mobile khi trường văn bản hiển thị trên thiết bị MARQ của bạn. Khi gõ vào bàn phím, các ký tự sẽ được nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị MARQ của bạn.

Bàn phím nhanh được kích hoạt theo mặc định. Để tắt Bàn phím nhanh, vào **Thiết lập > Bàn phím nhanh** trên Garmin Connect Mobile.

LƯU Ý: Ứng dụng Garmin Connect Mobile phải được bật và kết nối với thiết bị của bạn khi trường văn bản xuất hiện.



Chế độ tập trung

Chế độ tập trung điều chỉnh cài đặt và trạng thái của đồng hồ cho các tình huống khác nhau, chẳng hạn như khi ngủ hoặc hoạt động. Khi bạn thay đổi cài đặt khi bật chế độ tập trung, cài đặt chỉ được cập nhật cho chế độ tập trung đó.

Tùy chỉnh Chế độ tập trung ngủ

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Chế độ tập trung > Ngủ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Lịch trình**, chọn một ngày và nhập giờ ngủ bình thường của bạn.
 - Chọn **Mặt đồng hồ** để sử dụng mặt đồng hồ ngủ.
 - Chọn **Thông báo & Cảnh báo** để định cấu hình thông báo qua điện thoại, cảnh báo về sức khỏe và thể chất cũng như cảnh báo hệ thống (**Cài đặt Thông báo và Cảnh báo**, trang 26).
 - Chọn **Rung** để định cấu hình âm báo thức và chế độ rung (**Thiết lập Rung**, trang 27).
 - Chọn **Màn hình & Độ sáng** để định cấu hình cài đặt màn hình (**Cài đặt Màn hình và Độ sáng**, trang 28).

Tùy chỉnh Chế độ tập trung vào hoạt động

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Chế độ tập trung > Hoạt động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Vệ tinh** để đặt hệ thống vệ tinh sẽ sử dụng cho mọi hoạt động.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt **Vệ tinh** cho từng hoạt động (**Thiết lập hoạt động**, trang 13).
 - Chọn **Cảnh báo bằng giọng nói** để bật cảnh báo bằng giọng nói trong khi hoạt động.
 - Chọn **Thông báo & Cảnh báo** để định cấu hình thông báo qua điện thoại, cảnh báo về sức khỏe và thể chất cũng như cảnh báo hệ thống (**Cài đặt Thông báo và Cảnh báo**, trang 26).
 - Chọn **Màn hình & Độ sáng** để định cấu hình cài đặt màn hình (**Cài đặt Màn hình và Độ sáng**, trang 28).
 - Chọn **Rung** để định cấu hình âm báo và chế độ

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, và vùng nhịp tim. Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **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 xe bằng tay trong nhà và ngoài trời, chẳng hạn như Tốc độ chạy đẩy và Đi bộ chạy đẩy, thay vì các hoạt động chạy và đi bộ. Khi bật chế độ xe lăn, đồng hồ vívoactive 6 sẽ theo dõi chuyển động của bạn dưới dạng lực đẩy chứ không phải dạng bước. Các biểu tượng cũng được cập nhật để đại diện cho người sử dụng xe lăn. Đồng hồ không cập nhật VO2 tối đa của bạn khi ở chế độ xe lăn. Tính năng phát hiện sự cố cũng sẽ 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 42](#)).

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 42](#)).

- 1 Nhấn .
- 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 khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng ([Tính toán vùng nhịp tim, trang 43](#)) 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 Nhấn .
- 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.
- 4 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.
- 5 Chọn **Vùng > Dựa trên**.
- 6 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).

- 7 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
- 8 Chọn **Nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 9 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn

Thiết lập mặc định cho phép đồng hồ phát hiện nhịp tim tối đa của bạn và thiết lập vùng nhịp tim làm tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 42*).
- 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 suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Thiết lập vùng lực

Các vùng công suất sử dụng giá trị mặc định dựa vào giới tính, cân nặng và khả năng trung bình và có thể không khớp với khả năng cá nhân. Nếu bạn biết giá trị ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) hoặc công suất ngưỡng (TP), bạn có thể nhập giá trị đó và cho phép phần mềm tự động tính vùng công suất. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng 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.
- 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 Tự động phát hiện được bật theo mặc định.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Hồ sơ người dùng > Tự động phát hiện**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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 vívoactive 6.

- 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 vívoactive 6, 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, nên bạn có thể nghe khi điện thoại của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trữ trong đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe Bluetooth.

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 40*).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Kho 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 nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 38*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 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 vívoactive 6. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/musicfiles.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.
MẸO: Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và duyệt đến thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.
- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tập âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách vívoactive 6, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

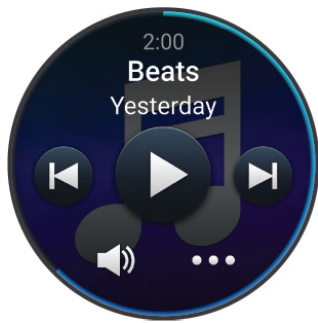
Nghe nhạc

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 44*).
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **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 44*).
- 3 Nếu cần, kết nối tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 45*).
- 4 Chọn .

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.



...	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
🔊	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
▶	Chọn để phát và tạm dừng bản nhạc hiện tại.
▶	Chọn để bỏ qua bản nhạc kế tiếp trong danh sách phát. Giữ để tua nhanh qua bản nhạc hiện tại.
◀	Chọn để phát lại lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua 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

Để nghe nhạc đã được tải vào đồng hồ vívoactive 6, bạn phải kết nối với tai nghe Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Thay đổi Chế độ âm thanh

Bạn có thể thay đổi chế độ phát lại nhạc từ stereo sang mono.

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Thiết lập > Nhạc > Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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 vívoactive 6 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 An toàn và Theo dõi, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

✳ **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 vívoactive 6 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.

- 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 45**).

- 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 vívoactive 6 của bạn (**Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39**).

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 45*). 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 Nhấn .
- 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 dòng sản phẩm vívoactive 6 và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS (nếu khả dụng) đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Tin nhắn hiển thị trên đồng hồ của bạn và điện thoại được kết nối cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 15 giây trôi qua. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Yêu cầu hỗ trợ

⚠ CHÚ Ý

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

LƯU Ý

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải thiết lập liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 45*). 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: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi hết thời gian đếm ngược để hủy tin nhắn.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

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

Chỉnh sửa báo thức

- 1 Nhấn .
- 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 mọi 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.
 - 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 vívoactive 6 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 46*).

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

Sử dụng đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài đặt bộ hẹn giờ đếm ngược lần đầu tiên, nhập thời gian.
 - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mà không lưu,

chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.

- Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược mới, chọn **Chỉnh sửa > Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
 - Để bắt đầu bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu, chọn bộ hẹn giờ đếm ngược đã lưu.
- 4 Nhấn để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
 - 5 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
 - Để dừng bộ hẹn giờ với thời gian còn lại, chọn .
 - Chọn để khởi động lại bộ hẹn 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.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Nhấn để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động .



Tổng thời gian của bộ hẹn giờ tiếp tục chạy.

- 5 Nhấn để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, 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 Nhấn .
- MẸO:** Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách công cụ tổng quan ([Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17](#)).
- 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 Chọn một tùy chọn:
 - Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - Từ mặt đồng hồ, nhấn .
 - Giữ .
- MẸO:** Bạn cũng có thể xem các múi giờ thay thế của mình trong danh sách công cụ tổng quan ([Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 17](#)).
- 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 Nhấn .
- 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 Nhấn .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đếm ngược**.
- 3 Chọn một sự kiện đếm ngược
- 4 Nhấn , và chọn **Đặt yêu thích** để hiển thị sự kiện đếm ngược trong danh sách tổng quan (tùy chọn).
- 5 Nhấn , và chọn **Chỉnh sửa đếm ngược**.
- 6 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh:
 - Để đổi tên sự kiện, chọn **Tên**.
 - Để thay đổi ngày, chọn **Ngày**.
 - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian.
 - Để thay đổi loại sự kiện, chọn **Loại**.
 - Để thêm tên viết tắt cho sự kiện, chọn **Tên viết tắt**.
 - Để thêm 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 quản lý điện năng

LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Từ mặt đồng hồ, nhấn , và chọn **Cài đặt đồng hồ > Quản lý nguồn**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 48*).

% Pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính 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 20*).

1 Nhấn .

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 ghép đôi.
- Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối khỏi mạng Wi-Fi.
- 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.

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 48*).

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 48*).

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 49*).

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 49*).

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.

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 49*).

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 49*).

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 52*).

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định.

Tùy chỉnh các phím tắt

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

1 Nhấn .

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 11*).

1 Nhấn .

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 Nhấn .
- 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 49*).

Cài đặt hướng la bàn

- 1 Từ công cụ tổng quan la bàn, nhấn .
 - 2 Chọn **Khóa hướng đi đến**.
 - 3 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.

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 32*).

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 33*).

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.

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 49*).

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 Nhấn .
- 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 53*).

MẸO: Bạn có thể nhấn 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 49*).

Ghi dữ liệu: 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.

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 Nhấn .
- 2 Chọn **Cài đặt > Hệ thống > Nâng cao > Định dạng > Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.

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 50*). 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: Hiện thị loại dữ liệu được lưu.

LƯU Ý: 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 50*).

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 Đặt 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 Nhấn .
- 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**.
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian, chọn **Thiết lập lại tổng số**.
 - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.

LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và hợp đồng li-xăng.

- 1 Nhấn .
- 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 Nhấn .
- 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 (*Mẹo cho Tối đa hóa thời gian sử dụng pin, trang 52*).

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 vívoactive 6 sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 28*). 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

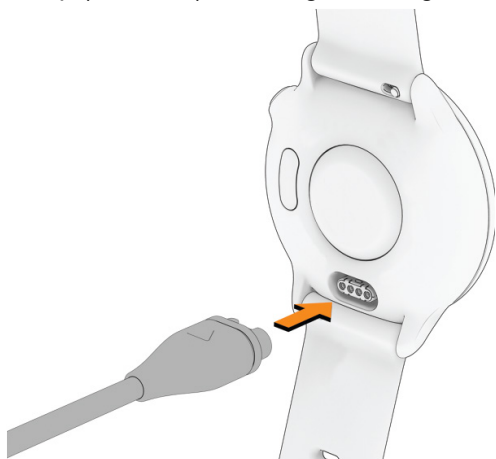
Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

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 51*).

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

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin sạc lithium-ion
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹
Phạm vi nhiệt độ hoạt động và lưu trữ	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc bằng USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 40.18mW maximum

¹Thiết 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 theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại thông minh, GPS, bộ cảm biến bên trong, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời lượng pin
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 11 ngày
Chế độ đồng hồ tiết kiệm pin	Lên đến 21 ngày
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 21 giờ
Chế độ tắt cả hệ thống vệ tinh	Lên đến 17 giờ
Tắt cả các hệ thống vệ tinh với chế độ âm nhạc	Lên đến 8 giờ

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.

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

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

Làm sạch đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

LƯU Ý

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

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

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

Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bản rộng 20 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 Lắp lại từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi kết nối với điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth hoặc khi kết nối Wi-Fi. Bạn có thể thủ công kiểm tra bản cập nhật từ thiết lập hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 48*). 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:

- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- 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 Nhấn .
- 2 Chọn .
- 3 Chọn .
- 4 Cuộn đến mục thứ sáu trong danh sách.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Mẹo cho 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 19*).
- Giảm thời gian chờ của màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 28*).
- 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 28*).
- Giảm độ sáng màn hình (*Cài đặt Màn hình và Độ sáng, trang 28*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac vệ tinh cho hoạt động của bạn (*Cài đặt vệ tinh, trang 15*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Điều khiển, trang 19*).

- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 3*).
- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 37*).
- Bật thủ công tính năng đo nồng độ oxy trong máu (*Thiết lập chế độ đo oxy trong máu, trang 30*).

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 vívoactive 6 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

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 ghép đôi.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn **••• > Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Chọn , và chọn **Thiết lập > 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 đôi đồng hồ với cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, 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 Nhấn .

2 Chọn **Cài đặt > Kết nối > Watch Sensors > Thêm mới**.

3 Chọn một tùy chọn:

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

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 12*).

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 thay vì kết nối với đồng hồ của bạn. 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.
- Ghép đôi tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 45*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối

Khi sử dụng đồng hồ vívoactive 6 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 vívoactive 6 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.

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 và bạn sẽ có vài giây để hủy vòng hoặc thay đổi môn thể thao gần đây nhất. Tính năng hoàn tác vòng có sẵn cho các hoạt động hỗ trợ vòng đua thủ công, thay đổi môn thể thao thủ công và thay đổi môn thể thao tự động. Tính năng hoàn tác vòng không khả dụng cho các hoạt động kích hoạt vòng, chạy, nghỉ hoặc tạm dừng tự động, chẳng hạn như hoạt động tập thể dục, bơi trong hồ bơi và tập luyện.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị cần có tầm nhìn rõ về bầu trời để thu được tín hiệu vệ tinh. Thời gian và ngày được thiết lập tự động dựa trên vị trí GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

1 Đi ra khu vực ngoài trời.

Hướng thiết bị về phía bầu trời.

2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

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

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

Nhịp tim trên đồng hồ của tôi không chính xác

Để biết thêm thông tin chi tiết về cảm biến nhịp tim, truy cập [Garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

Chỉ số nhiệt độ hoạt động không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

Thoát khỏi Chế độ Demo

Chế độ demo hiển thị bản xem trước các tính năng trên đồng hồ của bạn.

1 Nhấn  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](https://garmin.com/ataccuracy).

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo đồng hồ vào tay không thuận.
- Để đồng hồ vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén

cỏ.

- Để đồng hồ vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Đồng hồ có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

Tổng số bước trên tài khoản Garmin Connect sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ đồng hồ.

1 Chọn một tùy chọn:

- Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 39*).
- Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 39*).

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.

Phụ lục

Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ để hiển thị dữ liệu.

Cao nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất được ghi lại trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến tương thích.

Thấp nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến tương thích.

Nhịp độ 500m: Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.

Thời gian hoạt động: Tổng thời gian di chuyển tích cực của hoạt động hiện tại.

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 chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

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

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

Trung bình thời gian của vòng: Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

Thời gian di chuyển trung bình: Thời gian di chuyển trung bình trong suốt hoạt động hiện tại.

Thời gian lên thế trung bình: Trung bình thời gian của tư thế đối với hoạt động hiện tại.

Tốc độ trung bình: Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.

SWOLF trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là 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 5*).

Trung bình nhịp độ 500m: Tốc độ chèo trung bình cho 500 mét của hoạt động hiện tại.

Quãng đường trung bình mỗi lần quạt tay: Quãng đường trung bình đi được mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

Nhịp độ trung bình: Nhịp độ chạy trung bình đối với hoạt động hiện tại.

Trung bình Số lần quạt tay/một chiều bơi: Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ quạt tay: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong 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).

Calo: Tổng lượng calo bị đốt cháy.

Khoảng cách mỗi lần quạt tay: Quãng đường bơi được sau mỗi quạt tay.

Khoảng cách: Khoảng cách đã di chuyển được của đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

Pin eBike: Năng lượng pin còn lại của eBike.

Pin eBike: Năng lượng pin còn lại của eBike.

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.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

% Nhịp tim tối đa: Tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Vùng nhịp tim: Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

Số lần quạt tay/một chiều bơi của lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một chiều bơi theo chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.

Khoảng cách của lượt: Khoảng cách đi được của lượt hiện tại.

Chiều dài theo lượt: Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.

Nhịp độ của lượt: Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.

Swolf theo lượt: Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.

Thời gian theo lượt: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.

Kiểu sải tay theo lượt: Kiểu sải tay hiện tại của lượt.

Quãng đường mỗi sai tay của vòng trước: Thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi sai tay chèo của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ sai tay của chiều bơi trước: Số lần sai tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu sai tay theo chiều bơi trước: Kiểu sai tay sử dụng trong chiều dài vừa hoàn thành.

Số sai tay chiều bơi trước: Tổng số sai tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

Số sai tay chiều bơi trước: Tỷ lệ phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa cho lần sai tay hoàn thành cuối cùng.

HR %Max. lần DC CC: Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng cuối vừa hoàn thành trong suốt hoạt động hiện tại.

Guồng chân của vòng: Đạp xe. Số guồng chân đạp trung bình của vòng hiện tại.

Guồng chân của vòng: Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.

Quãng đường mỗi lần quạt tay chèo của vòng: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng hiện tại.

Khoảng cách của vòng: Khoảng cách đã di chuyển 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 độ của vòng: Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.

Số lần đẩy của vòng: Số lần đẩy xe lăn trong vòng hiện tại.

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

Tốc độ của vòng: Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.

Các bước vòng chạy: Số bước của vòng hiện tại.

Thời gian của vòng: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.

Chỉ số Swolf tại thời khoảng cuối cùng: Là điểm swolf trung bình trong thời khoảng hoàn thành cuối cùng.

Nhịp độ 500M vòng trước: Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.

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.

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

Nhịp tim vòng trước: Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.

% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối: Phần trăm

trung bình của nhịp tim tối trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

Nhịp độ vòng trước: Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Thời gian vòng trước: Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.

SWOLF theo chiều dài trước: Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Nhịp độ chiều bơi trước: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

KC di chuyển cuối cùng: Quãng đường đi được của vòng cuối vừa hoàn thành.

HR lần di chuyển cuối cùng: Nhịp tim trung bình của vòng cuối cùng vừa hoàn thành.

Nhịp độ di chuyển lần trước: Nhịp độ trung bình của động tác vừa hoàn thành.

Tốc độ di chuyển lần trước: Tốc độ trung bình của vòng đã 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.

Lần lặp vòng trước: Số lần lặp lại ở vòng cuối cùng của hoạt động.

Chiều dài hồ bơi: Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

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

Phút cường độ: Số phút hoạt động cường độ vừa phải.

Khoảng cách di chuyển: Quãng đường đi được của vòng hiện tại.

HR di chuyển: Nhịp tim trung bình cho lần di chuyển hiện tại.

%Max. nhịp tim khi di chuyển: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa cho lần di chuyển hiện tại.

Nhịp độ di chuyển: Nhịp độ trung bình trong lần di chuyển hiện tại.

Lần di chuyển: Tổng số lần di chuyển đã hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Tốc độ di chuyển: Tốc độ trung bình trong lần di chuyển hiện tại.

THỜI GIAN DI CHUYỂN: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng hiện tại.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại.

THỜI GIAN LÊN THỂ: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho tư thế hiện tại.

Số lần đẩy: Số lần đẩy xe lăn trong hoạt động hiện tại.

Số lần: 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.

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.

Tốc độ: Tốc độ di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

Căng thẳng: Hiện thị mức độ căng thẳng của bạn.

Tốc độ quạt tay: Số lần quạt tay/phút (spm).

Số lần quạt tay: Tổng số lần quạt tay của hoạt động hiện tại.

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 bơi: Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

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

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).

Bộ hẹn giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ của hoạt động hiện tại.

Bộ hẹn giờ: Thời gian hiện tại của bộ hẹn giờ hoạt động.

Tổng phút cường độ: Tổng số phút vận động cường độ.

Số phút cường độ mạnh: Số phút hoạt động với cường độ mạnh.

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 kilogram 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 dòng sản phẩm vívoactive 6 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.

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.

LƯU Ý: VO2 tối đa. không khả dụng khi đồng hồ ở chế độ xe lăn.

	Tím	Xuất sắc
	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 56*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

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.

LƯU Ý: 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
Xuất sắc	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Giỏi	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Tốt	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Khá	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4
Kém	0-40	< 41.7	< 40.5	< 38.5	< 35.6	< 32.3	< 29.4

Nữ	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Xuất sắc	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Giỏi	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Tốt	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Khá	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Kém	0-40	< 36.1	< 34.4	< 33	< 30.1	< 27.5	< 25.9

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

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Khi được sử dụng cho hoạt động đạp xe, cảm biến tốc độ tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập thủ công chu vi bánh xe trong cài đặt cảm biến tốc độ.

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

