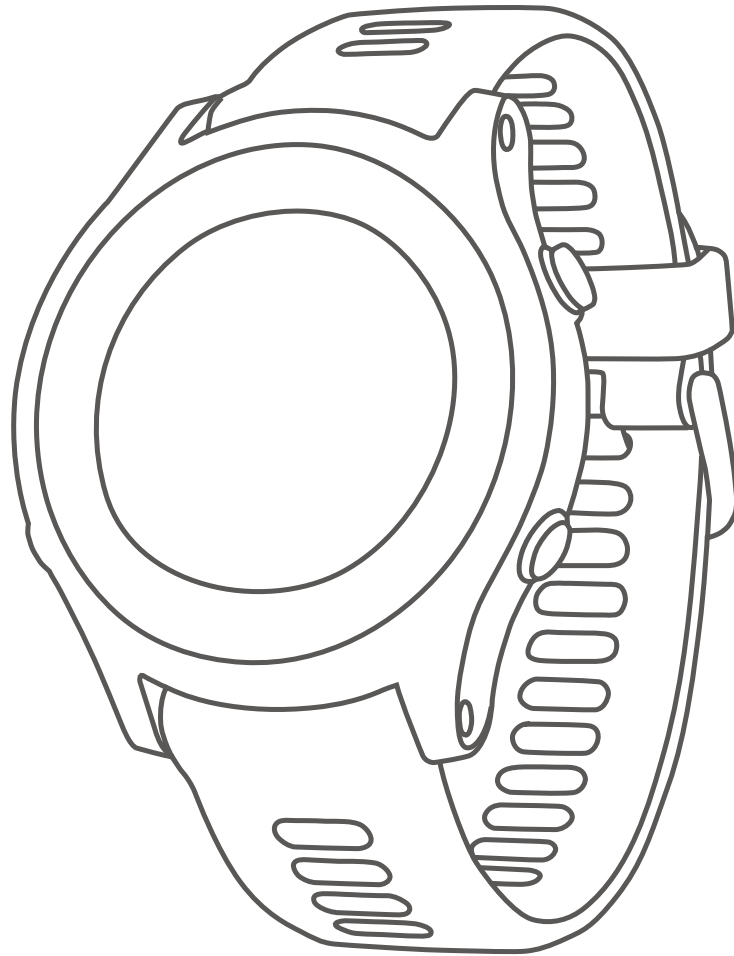


GARMIN®



# FORERUNNER® 935

---

Hướng dẫn sử dụng

© 2017 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB®, và Virtual Partner® là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, và Vector™ là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

American Heart Association® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội tim Hoa Kỳ, Inc. Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. STRAVA là thương hiệu của Strava, Inc. Strava™ là thương hiệu được đăng ký của Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là các thương hiệu của Peaksware, LLC. 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 có thể có thư viện (Kiss FFT) do Mark Borgerding cấp phép theo Giấy phép BSD 3 điều khoản (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>). Sản phẩm này là ANT+® được chứng nhận. Truy cập [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A03191

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>	Đua trên đoạn đường.....	7
Các phím.....	1	Xem chi tiết về đoạn đường .....	8
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái .....	1	<b>Sử dụng máy đánh nhịp</b> .....	<b>8</b>
Chạy bộ .....	1	<b>Thiết lập hồ sơ người dùng</b> .....	<b>8</b>
<b>Các hoạt động</b> .....	<b>1</b>	Mục tiêu sức khoẻ .....	8
Bắt đầu một hoạt động.....	2	Đối với vùng nhịp tim .....	8
Hướng dẫn ghi lại hoạt động .....	2	Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp .....	9
Dừng một hoạt động .....	2	Thiết lập vùng công suất.....	9
Tạo hoạt động tùy chỉnh.....	2	<b>Không làm phiền</b> .....	<b>10</b>
Hoạt động trong nhà .....	2	Mục tiêu tự động .....	10
Hoạt động ngoài trời.....	2	Sử dụng báo động di chuyển .....	10
Nhiều môn thể thao kết hợp.....	2	Theo dõi giấc ngủ .....	10
Bơi lội.....	3	Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động .....	10
Xem các lượt trượt tuyến .....	4	Sử dụng chế độ không làm phiền.....	10
HLV nh.dù.....	4	<b>Số phút tập luyện tích cực:</b> .....	<b>10</b>
Golf .....	4	Đạt được số phút tập luyện tích cực: .....	10
Theo dõi thống kê.....	5	<b>Các sự kiện Garmin Move IQ™</b> .....	<b>10</b>
<b>Luyện tập</b> .....	<b>5</b>	<b>Thiết lập theo dõi hoạt động</b> .....	<b>10</b>
Luyện tập .....	5	Tắt theo dõi hoạt động .....	11
Tuân theo việc luyện tập từ trang web .....	5	<b>Tính năng nhịp tim</b> .....	<b>11</b>
Bắt đầu luyện tập.....	5	Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	11
Về lịch luyện tập .....	5	Đeo thiết bị và nhịp tim .....	11
Thời khoảng luyện tập .....	6	Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường .....	11
Sử dụng Virtual Partner®.....	6	Xem công cụ theo dõi nhịp tim .....	11
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	6	Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	11
Hủy mục tiêu luyện tập .....	7	Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay .....	12
Thi đua với hoạt động trước.....	7	<b>Phụ kiện HRM-Swim</b> .....	<b>12</b>
Thành tích cá nhân .....	7	Nhịp tim trong khi bơi.....	12
Xem thành tích cá nhân .....	7	Định cỡ thiết bị theo dõi nhịp tim.....	12
Khôi phục thành tích cá nhân.....	7	Mang thiết bị theo dõi nhịp tim.....	12
Xóa thành tích cá nhân.....	7	Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim .....	12
Xóa tất cả thành tích cá nhân.....	7	Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim .....	13
Cung đường.....	7	<b>Phụ kiện HRM-Tri</b> .....	<b>13</b>
Strava™ Segments .....	7	Bơi ở hồ bơi.....	13
		Mang thiết bị theo dõi nhịp tim.....	13

Lưu trữ dữ liệu.....	13	Bắt đầu phiên GroupTrack.....	23
Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim .....	13	Mẹo cho phiên GroupTrack .....	23
<b>Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường .....</b>	<b>13</b>	Tính năng Connect IQ.....	23
<b>Động lực học chạy bộ .....</b>	<b>14</b>	Tải xuống tính năng Connect IQ .....	23
Luyện tập với động lực học chạy bộ .....	14	<b>Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính .....</b>	<b>23</b>
Ứng dụng đo màu và dữ liệu động lực học chạy bộ .....	14	Tính năng kết nối Wi-Fi.....	23
Hướng dẫn dành cho dữ liệu động lực học chạy bộ bị thiếu .....	15	<b>Lịch sử .....</b>	<b>24</b>
<b>Đo lường hiệu suất .....</b>	<b>15</b>	Sử dụng lịch sử .....	24
Tắt thông báo hiệu suất.....	16	Lịch sử nhiều môn thể thao .....	24
Tự động phát hiện số đo hiệu suất .....	16	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim .....	24
Trạng thái luyện tập .....	16	<b>Xem tổng dữ liệu .....</b>	<b>24</b>
Về ước tính VO2 tối đa .....	17	Sử dụng đồng hồ đo hành trình .....	24
Thời gian phục hồi .....	17	Xóa lịch sử .....	24
Nhịp tim phục hồi .....	17	Quản lý dữ liệu .....	24
Tải luyện tập .....	17	Xóa tệp dữ liệu .....	24
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán .....	18	Ngắt kết nối cáp USB .....	24
Về hiệu quả luyện tập .....	18	<b>Garmin Connect .....</b>	<b>25</b>
Xem điểm số căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim. ....	18	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn.....	25
Điều kiện hiệu suất .....	18	<b>Điều hướng .....</b>	<b>25</b>
Ngưỡng lactat.....	19	Hướng đi .....	25
Nhận ước tính FTP.....	19	Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	25
<b>Tính năng thông minh .....</b>	<b>20</b>	Lưu địa điểm.....	25
<b>Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....</b>	<b>20</b>	Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu.....	25
Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại.....	20	Xóa tất cả địa điểm đã lưu .....	25
Kích hoạt thông báo Bluetooth.....	20	<b>Điều hướng đến điểm bắt đầu.....</b>	<b>26</b>
<b>Định vị thiết bị di động bị mất .....</b>	<b>21</b>	Chiều tọa độ điểm .....	26
<b>Công cụ .....</b>	<b>21</b>	Điều hướng đến điểm đích.....	26
Xem công cụ .....	21	Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi .....	26
Xem Trình đơn điều khiển .....	21	Điều hướng với Sight «N Go .....	26
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển.....	22	Dừng điều hướng .....	26
Xem công cụ thời tiết .....	22	<b>Bản đồ .....</b>	<b>26</b>
Mở điều khiển ứng dụng nhạc .....	22	<b>Quét và thu phóng bản đồ.....</b>	<b>26</b>
<b>Tính năng kết nối Bluetooth .....</b>	<b>22</b>	Thiết lập bản đồ .....	26
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect .....	22	Thiết đặt điều hướng .....	27
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile .....	23	Tùy chỉnh các tính năng bản đồ.....	27
		Thiết đặt hướng hành trình .....	27

Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình .....	27	Tùy chỉnh phím nhanh .....	33
Thiết lập Thông báo điều hướng .....	27	Thay đổi đơn vị đo .....	33
<b>ANT+ Bộ cảm biến .....</b>	<b>27</b>	<b>Đồng hồ .....</b>	<b>33</b>
Ghép cặp ANT + bộ cảm biến .....	27	Thiết lập thời gian thủ công .....	33
Thiết bị gắn vào giày .....	27	Thiết lập báo động .....	33
Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày .....	27	Xoá báo động .....	33
Định cỡ thiết bị gắn vào giày .....	28	Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược .....	34
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày .....	28	Sử dụng đồng hồ đếm giờ .....	34
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày .....	28	Thiết lập thông báo mặt trời mọc và lặn .....	34
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn .....	28	Đồng bộ hóa thời gian với GPS .....	34
Tập luyện với dụng cụ đo công suất .....	28	<b>Điều khiển từ xa VIRB .....</b>	<b>34</b>
Sử dụng thiết bị gạt điện tử .....	28	Điều khiển máy quay hành động VIRB .....	34
Nhận biết tình hình .....	28	Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động .....	34
Nhiệt độ .....	29	<b>Thông tin thiết bị .....</b>	<b>35</b>
<b>Tùy chỉnh thiết bị .....</b>	<b>29</b>	Sạc thiết bị .....	35
Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn .....	29	Thông số kỹ thuật .....	35
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ .....	29	Thông số kỹ thuật Forerunner .....	35
Thiết lập hoạt động .....	29	Thông số kỹ thuật HRM-Swim và Thông số kỹ thuật HRM-Tri .....	35
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu .....	29	<b>Bảo dưỡng thiết bị .....</b>	<b>35</b>
Thêm bản đồ vào hoạt động .....	30	Làm sạch thiết bị .....	35
Báo động .....	30	Thay pin HRM-Swim và pin HRM-Tri .....	36
Vòng chạy tự động .....	31	<b>Thay đổi dây đeo .....</b>	<b>36</b>
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động .....	31	<b>Khắc phục sự cố .....</b>	<b>36</b>
Kích hoạt Auto Pause® .....	31	Xem thông tin thiết bị .....	36
Kích hoạt leo dốc tự động .....	31	Xem thông tin tuân thủ và quy định .....	36
Tốc độ 3D và Quãng đường .....	31	<b>Cập nhật sản phẩm .....</b>	<b>36</b>
Sử dụng cuộn tự động .....	31	Thiết lập Garmin Express .....	36
Thay đổi thiết lập GPS .....	32	<b>Nhận được nhiều thông tin hơn .....</b>	<b>37</b>
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng .....	32	<b>Không làm phiền .....</b>	<b>37</b>
Loại bỏ hoạt động hoặc ứng dụng .....	32	Số bước hàng ngày không xuất hiện .....	37
Thiết lập GroupTrack .....	32	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác ....	37
Thiết lập mặt đồng hồ .....	32	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp .....	37
Tùy chỉnh mặt đồng hồ .....	32	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác .....	37
Thiết lập hệ thống .....	32	Số phút vận động của tôi nhấp nháy .....	37
Các thiết lập thời gian .....	33	<b>Bắt tín hiệu vệ tinh .....</b>	<b>37</b>
Thay đổi thiết lập đèn nền .....	33		

Cải thiện nhận vệ tinh GPS.....	37
Thiết lập lại thiết bị.....	37
Xóa dữ liệu người dùng.....	37
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định .....	38
Cập nhật phần mềm.....	38
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	38
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị? .....	38
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị.....	38
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	38
Chỉ số nhiệt độ không chính xác .....	38
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+? .....	38
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?.....	39
<b>Phụ lục.....</b>	<b>39</b>
Trường dữ liệu .....	39
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa.....	44
Xếp hạng FTP.....	44
Kích cỡ và chu vi bánh xe .....	44
Li-xăng 3 điều khoản BSD .....	45
Các định nghĩa về biểu tượng .....	45

## Giới thiệu

### ⚠ CẢNH BÁO

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

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

### Các phím



①	LIGHT	Giữ để bật thiết bị. Giữ để xem trình đơn điều khiển. Chọn để bật và tắt đèn màn hình.
②	START STOP	Chọn để khởi động và ngừng thiết bị bấm giờ. Lựa chọn để chọn một tùy chọn hoặc để nhận tin nhắn.
③	BACK	Chọn để ghi lại vòng chạy, nghỉ ngơi hoặc sự chuyển tiếp trong khi hoạt động. Chọn để quay trở lại màn hình trước.
④	DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để thay đổi thủ công các môn thể thao trong khi hoạt động.
⑤	UP	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ để xem trình đơn.

### Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

Biểu tượng và vòng trạng thái GPS tạm thời che phủ mỗi màn hình dữ liệu. Đối với các hoạt động ngoài trời, vòng trạng thái chuyển sang xanh lá khi GPS đã sẵn sàng. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là thiết bị đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh
	Trạng thái công nghệ WiFi®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày

	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái dụng cụ đo công suất
	Trạng thái cảm biến tempe™
	Trạng thái máy quay VIRB®

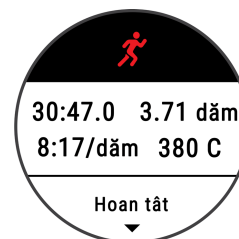
### Chạy bộ

Hoạt động luyện tập thứ nhất được ghi chép trên thiết bị có thể là chạy bộ, đạp xe, hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Thiết bị được sạc một phần. Có thể cần phải sạc thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 35*) trước khi bắt đầu hoạt động.

- 1 Chọn **START**, và chọn một hoạt động.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Bắt đầu chạy.



- 5 Sau khi hoàn thành chạy bộ, chọn **STOP** để ngừng thiết bị bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bắt đầu lại** để khởi động lại thiết bị bấm giờ.
  - Chọn **Lưu** để lưu chạy bộ và thiết lập lại thiết bị bấm giờ. Có thể xem tổng kết chạy bộ.



- Chọn **Tiếp tục sau** để dừng việc chạy bộ và tiếp tục ghi nhận sau.
- Chọn **Vòng chạy** để đánh dấu vòng chạy.
- Chọn **Loại bỏ > Có** để xóa bỏ chạy bộ.

### Các hoạt động

Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Cũng có thể thêm ứng dụng hoạt động Connect IQ™



cho thiết bị bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect (*Tính năng Connect IQ, trang 23*).

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


## Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu cần). Khi dừng hoạt động, thiết bị quay về chế độ xem.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nếu cần thiết, làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhập thông tin bổ sung.
- 4 Nếu cần thiết, chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến ANT+®.
- 5 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 6 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

**LƯU Ý:** Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động đến khi bạn bắt đầu đồng hồ bấm giờ.

## Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 35*).
- Chọn  để ghi lại vòng hoạt động.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

## Dừng một hoạt động

- 1 Chọn **STOP**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
  - Để lưu hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
  - 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**.
  - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.  
**LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
  - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động, chọn **Quay về điểm bắt đầu > TracBack**.  
**LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
  - Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.  
**LƯU Ý:** Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 25 phút.

## Tạo hoạt động tùy chỉnh

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Thêm**.

- 2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Sao chép hoạt động** để tạo hoạt động tùy chỉnh bắt đầu từ một trong các hoạt động đã lưu của bạn.
- Chọn **Khác** để tạo hoạt động tùy chỉnh mới.

- 3 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.

- 4 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Đạp xe(2).

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn màu nhấn hoặc tùy chỉnh màn hình dữ liệu.
- Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động tùy chỉnh.

- 6 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

## Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Forerunner để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng máy đạp xe. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà.

Khi chạy bộ hoặc đi bộ khi đã tắt GPS, tốc độ, quãng đường và guồng chân được tính toán bằng gia tốc kế trong thiết bị. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ, quãng đường và guồng chân 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. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày tùy chọn để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân.

Khi đạp xe khi đã tắt GPS, tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị (như cảm biến tốc độ hoặc guồng chân).

## Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ, đi bộ đường dài và bơi ở nguồn nước tự nhiên. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng sử dụng thông tin mặt định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 2*).

## Nhiều môn thể thao kết hợp

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


Có thể tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc



có thể sử dụng thiết lập hoạt động ba môn phối hợp mặc định cho ba môn phối hợp tiêu chuẩn.

### Luyện tập ba môn phối hợp



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

- 1 Chọn **START > 3 môn ph.hợp**.
- 2 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 3 Chọn  lúc bắt đầu và kết thúc mỗi lần chuyển tiếp. Có thể bật hoặc tắt tính năng chuyển tiếp để thiết lập hoạt động ba môn phối hợp.
- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP > Lưu**.

### Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Thêm > Nhiều môn thể thao kết hợp**.
- 2 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.  
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số, ví dụ: Ba môn phối hợp(2).
- 3 Chọn hai hoặc nhiều hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
  - Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.
- 5 Chọn **Có** để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích của bạn.

### Mẹo dành cho luyện tập ba môn phối hợp hoặc sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao

- Chọn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
- Chọn  để chuyển tiếp đến hoạt động tiếp theo. Nếu bật quá trình chuyển tiếp, thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt từ những lần hoạt động.
- Nếu cần, chọn  để bắt đầu hoạt động tiếp theo.
- Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung.

### Bơi lội

#### CHÚ Ý

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

**LƯU Ý:** Thiết bị không thể ghi lại dữ liệu nhịp tim đo ở cổ tay trong khi bơi.

**LƯU Ý:** Thiết bị tương thích với phụ kiện HRM-Tri™ và phụ kiện HRM-Swim™ (*Nhịp tim trong khi bơi, trang 12*).

### Thuật ngữ về bơi lội

**Quãng đường bơi một chiều:** 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.

**Quạt tay:** Một lần quạt tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.



**Swolf:** Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

### Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị khi bạn đang xem lịch sử lượt bơi. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29*).

Tự do	Tự do
Quay lại	Bơi ngửa
Bơi ẾCh	Bơi ẾCh
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập ( <i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 4</i> )



### Hướng dẫn về hoạt động bơi lội

- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- Chọn  để ghi lại việc nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ bơi. Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.
- Chọn  để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.

### Nghỉ ngơi khi bơi ở hồ bơi




Màn hình nghỉ ngơi mặc định hiển thị hai đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi. Nó cũng hiển thị thời gian và quãng đường cho lượt bơi hoàn tất sau cùng.

**LƯU Ý:** Dữ liệu bơi không được ghi lại trong khi nghỉ ngơi.

- 1 Trong hoạt động bơi, chọn  để bắt đầu nghỉ ngơi. Màn hình chuyển sang văn bản màu trắng trên nền đen, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
- 2 Trong khi nghỉ ngơi, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu khác (Tùy chọn).
- 3 Chọn , và tiếp tục bơi.
- 4 Lặp lại các lượt nghỉ ngơi bổ sung.


## Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

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

## Xem các lượt trượt tuyết

Thiết bị 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 dựa trên chuyển động của bạn. Đồng hồ bấm giờ ngừng khi bạn ngừng di chuyển xuống dốc và khi bạn đang ở trên cáp treo. Đồng hồ bấm giờ vẫn dừng khi di chuyển trên ghế cáp treo. Có thể bắt đầu di chuyển xuống dốc để khởi động lại đồng hồ bấm giờ. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Xem hành trình**.
- 4 Chọn **UP** và **DOWN** 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 đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

## HLV nh.đù

### CẢNH BÁO

Tính năng huấn luyện nhảy dù chỉ dành cho vận động viên nhảy dù có kinh nghiệm. Tính năng huấn luyện nhảy dù không được sử dụng làm dụng cụ đo độ cao nhảy dù chính. Việc không thể nhập thông tin nhảy dù phù hợp có thể dẫn đến chấn thương cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Tính năng huấn luyện nhảy dù tuân theo hướng dẫn của quân đội về việc tính điểm nhảy dù ở độ cao cao (HARP). Thiết bị tự động phát hiện khi bạn nhảy để bắt

đầu điều hướng về phía điểm tác động mong muốn (DIP) bằng cách sử dụng khí áp kế và la bàn điện tử.

## Golf

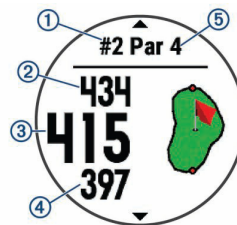
### Chơi Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, trang 25](#)). Các sân được tải về từ ứng dụng Garmin Connect Mobil+C226e được cập nhật tự động. Trước khi chơi golf, bạn nên sạc pin thiết bị ([Sạc thiết bị, trang 35](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Golf**.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 3 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 4 Chọn **Có** để ghi điểm số.
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.  
Thiết bị tự động chuyển tiếp khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > Kết thúc vòng đấu > Có**.

### Thông tin về lỗ

Vì các vị trí ghim định vị thay đổi, thiết bị tính toán khoảng cách đến phía trước, ở giữa và phía sau đồi quả, nhưng không phải vị trí ghim định vị thực sự.



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
▲	Lỗ tiếp theo
▼	Lỗ trước

### Di chuyển cờ

Bạn có thể nhìn gần hơn tại đồi quả và di chuyển vị trí ghim định vị.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **START > Di chuyển cờ**.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.
- 3 Chọn **START**.

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

## Đo cú đánh

- 1 Thực hiện cú đánh và xem bóng của bạn rơi vào đâu.
- 2 Chọn **START** > **Đo khoảng cách cú đánh**.
- 3 Đi bộ hoặc lái xe đến vị trí của bóng.  
Khoảng cách tự động thiết lập lại khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.
- 4 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại khoảng cách vào bất kỳ lúc nào.

## 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.

Chọn **START** > **Lỗ golf thẳng**.

Mỗi lỗ golf thẳng và khoảng cách đến mỗi lỗ golf thẳng hiển thị trên màn hình.

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

## Giữ điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **START** > **Bảng điểm**  
Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên đồi quả.
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 3 Chọn **START** để chọn lỗ.
- 4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập điểm số. Tổng điểm được cập nhật.

## Cập nhật điểm số

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **START** > **Bảng điểm**
- 2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.
- 3 Chọn **START** để chọn lỗ.
- 4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi điểm cho lỗ đó.  
Tổng điểm được cập nhật.

## TruSwing™

Tính năng TruSwing cho phép xem số liệu về bơi lội được ghi lại từ thiết bị TruSwing. Truy cập [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) để mua thiết bị TruSwing.

## Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf

Có thể sử dụng đồng hồ đo hành trình để ghi thời gian, quãng đường và các bước đã đi. Đồng hồ đo hành trình tự động khởi động và dừng lại khi bạn bắt đầu hoặc kết thúc một vòng hành trình.

- 1 Chọn **START** > **Đồng hồ đo hành trình**.
- 2 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ đo hành trình là 0.

## Theo dõi thống kê

Tính năng theo dõi thống kê giúp theo dõi thống kê chi tiết trong khi chơi golf.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn** > **Bắt đầu theo dõi** để kích hoạt theo dõi thống kê.

## Luyện tập.

### Luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Có thể tạo việc luyện tập bằng Garmin Connect hoặc chọn kế hoạch luyện tập có chương trình luyện tập tích hợp từ Garmin Connect và chuyển chúng đến thiết bị của bạn.

Có thể lập lịch luyện tập bằng cách sử dụng Garmin Connect. Có thể lập kế hoạch luyện tập trước và lưu trên thiết bị của bạn.

### Tuân theo việc luyện tập từ trang web

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 25](#)).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Truy cập [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Tạo và lưu hoạt động luyện tập mới.
- 4 Chọn **Gửi đến thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Ngắt kết nối thiết bị.

### Bắt đầu luyện tập

Trước khi có thể bắt đầu luyện tập, bạn phải tải về hoạt động luyện tập từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện** > **Luyện tập của tôi**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.
- 6 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

### Về lịch luyện tập


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

### Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập

từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 25](#)).



Có thể duyệt qua tài khoản Garmin Connect để tìm kế hoạch luyện tập, lên lịch luyện tập, và gửi tất cả đến thiết bị.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Từ tài khoản Garmin Connect, chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 3 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.
- 4 Chọn , và làm theo hướng dẫn trên màn hình.



## Thời khoảng luyện tập

Có thể tạo ra thời khoảng luyện tập dựa vào khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu thời khoảng luyện tập tùy chỉnh cho đến khi tạo ra thời khoảng luyện tập khác. Có thể sử dụng thời khoảng mở để theo dõi luyện tập và khi chạy một khoảng cách xác định.

### Tạo ra thời khoảng luyện tập



- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Hiệu chỉnh > Thời khoảng > Loại**.
- 5 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.  
**MẸO:** Có thể tạo ra thời khoảng kết thúc mở bằng cách chọn tùy chọn **Mở**.
- 6 Chọn **Khoảng thời gian**, nhập giá trị quãng đường hoặc khoảng thời gian cho việc luyện tập, và chọn .
- 7 Chọn **BACK**.
- 8 Chọn **Thiết lập lại > Loại**.
- 9 Chọn **Khoảng cách, Thời gian, hoặc Mở**.
- 10 Nếu cần, nhập giá trị quãng đường hoặc thời gian cho lượt nghỉ ngơi, và chọn **START**.
- 11 Chọn **BACK**.
- 12 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
  - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
  - Thêm khởi động kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Khởi động > Bật**.
  - Thêm thả lỏng kết thúc mở vào luyện tập, chọn **Thả lỏng > Bật**.

### Bắt đầu thời khoảng luyện tập

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Tập luyện > Thời khoảng > Thực hiện luyện tập**.
- 5 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Khi lượt luyện tập có khởi động, chọn  để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.  
Sau khi hoàn tất mọi thời khoảng, tin nhắn sẽ xuất

hiện.


## Ngừng thời khoảng luyện tập

- Ở thời điểm bất kỳ, chọn  để kết thúc lượt luyện tập.
- Ở thời điểm bất kỳ, chọn **START** để dừng đồng hồ bấm giờ.
- Nếu thêm thả lỏng vào lượt luyện tập, chọn  để kết thúc lượt luyện tập.

## Sử dụng Virtual Partner®

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


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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Bắt đầu hoạt động ([Bắt đầu một hoạt động, trang 2](#)).
- 8 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.



## Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Tập luyện > Thiết lập mục đích**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
  - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.



- Chọn **Quãng đường và nhịp độ** hoặc **Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

Màn hình mục tiêu luyện tập xuất hiện và hiển thị thời gian hoàn tất ước tính. Thời gian hoàn tất ước tính dựa trên hiệu suất hiện tại và thời gian còn lại.

6 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

### Hủy mục tiêu luyện tập

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Hủy mục tiêu** > **Có**.

### Thi đua với hoạt động trước

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện** > **Đua với một hoạt động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
  - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.

6 Chọn hoạt động.

Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.

- 7 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START** > **Lưu**.

### Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành hoạt động, thiết bị hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong hoạt động đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe dài nhất.

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

### Xem thành tích cá nhân

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 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 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử** > **Có**.

**LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

### Xóa thành tích cá nhân

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn bản ghi để xóa.
- 5 Chọn **Xóa thành tích** > **Có**.

**LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

### Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Lịch sử** > **Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn **Xóa tất cả thành tích** > **Có**.

Bản ghi chỉ được xóa đối với môn thể thao đó.

### Cung đường

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

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

### Strava™ Segments

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

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập công cụ các đoạn đường trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.strava.com](http://www.strava.com).

Thông tin trong hướng dẫn này áp dụng cho cả đoạn đường Garmin Connect và đoạn đường Strava.

### Đua trên đoạn đường

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

Connect để xem vị trí đoạn đường của bạn.

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

1 Chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.

4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

## Xem chi tiết về đoạn đường

1 Chọn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Giữ **≡**.

4 Chọn **Tập luyện > Cung đường**.

5 Chọn đoạn đường.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
- Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
- Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

## Sử dụng máy đánh nhịp

Tính năng máy đánh nhịp là phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với guồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn.

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

1 Giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Nhịp / phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
- Chọn **Báo động tần suất** để tùy chỉnh tần suất nhịp đập.
- Chọn **Âm thanh** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.

7 Nếu cần thiết, chọn **Xem trước** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.

8 Bắt đầu chạy (**Bắt đầu một hoạt động, trang 2**). Máy đánh nhịp tự động khởi động.

9 Trong khi chạy, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.

Theo dõi các đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với các hành trình trước, bạn bè và những người chuyên nghiệp đã đi trên cùng đoạn đường.

10 Nếu cần, hãy giữ **≡** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

## Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, vùng nhịp tim và thiết lập vùng công suất của bạn. Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

1 Giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng**.

3 Chọn một tùy chọn.

## 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 khả năng và độ dẻo dai tim mạch.
- Biết được vùng nhịp tim có thể ngăn chặn việc luyện tập quá mức và có thể làm giảm nguy cơ tổn thương.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (**Tính toán vùng nhịp tim, trang 9**) 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.

## Đối với vùng nhịp tim

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

## Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị 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 Giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Nhịp Tim**.

3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của

bạn.

Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 16*).

**4 Chọn LTHR > Nhập thủ công, và nhập nhịp tim theo ngưỡng lactat.**

Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactat (*Ngưỡng lactat, trang 19*). Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 16*).

**5 Chọn Nhịp tim khi nghỉ ngơi, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.**

Có thể sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình dựa trên thông tin hồ sơ người dùng, hoặc có thể thiết lập nhịp tim khi nghỉ ngơi tùy chỉnh.

**6 Chọn Vùng > Dựa trên.**

**7 Chọn một tùy chọn:**

- Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp đập trong một phút.
- Chọn **%Nhịp Tim Tối Đa Là** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
- Chọn **%HRR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm dự phòng nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ đi nhịp tim lúc nghỉ ngơi).
- Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactat.

**8 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.**

**9 Chọn Thêm nhịp tim cho môn thể thao, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).**

**10 Lặp lại bước 3 đến 8 để thêm các vùng nhịp tim cho môn thể thao (tùy chọn).**

**Để thiết bị thiết lập vùng nhịp tim của bạn**

Thiết lập mặc định cho phép thiết bị 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 8*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- 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	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	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	Kỵ khí và độ bền cơ bắp,

**Giới thiệu về vận động viên chuyên nghiệp**

Vận động viên chuyên nghiệp là một người đã luyện tập với cường độ cao trong nhiều năm (với ngoại lệ bị chấn thương nhẹ) và có nhịp tim khi nghỉ ngơi là 60 nhịp đập trong một phút (bpm) hoặc thấp hơn.

**Thiết lập vùng công suất**

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

**1 Giữ** .

**2 Chọn Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Vùng lực > Dựa trên.**

**3 Chọn một tùy chọn:**

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

**4 Chọn FTP, và nhập giá trị FTP.**

**5 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.**

**6 Nếu cần thiết, chọn Tối thiểu, và nhập giá trị công suất tối thiểu..**



## Không làm phiền

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

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

### 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 ①.



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.

### Sử dụng báo động di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một C524giờ không hoạt động, Hãy di chuyển! và thanh đỏ xuất hiện. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh ([Thiết lập hệ thống, trang 32](#)).

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

### Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị theo dõi sự chuyển động của bạn. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

### Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
- 2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 25](#)).  
Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

### Sử dụng chế độ không làm phiền

Có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt đèn

nền, chuông báo và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

**LƯU Ý:** Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Có thể bật tùy chọn Thời gian ngủ trong thiết lập hệ thống để nhập tự động chế độ không làm phiền trong giờ ngủ thông thường ([Thiết lập hệ thống, trang 32](#)).

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **Không làm phiền**.

### Số phút tập luyện tích cực:

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như các Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh Hoa Kỳ, American Heart Association® (Hiệp hội tim Hoa Kỳ), và Tổ chức y tế thế giới, khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút trong tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy.

Thiết bị giám sát 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). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

### Đạt được số phút tập luyện tích cực:

Thiết bị Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tụt, thiết bị 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 tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.

### Các sự kiện Garmin Move IQ™

Tính năng Move IQ tự động phát hiện các loại hoạt động, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội và luyện tập với máy ít nhất trong 10 phút. Có thể xem dạng sự kiện và khoảng thời gian của sự kiện trên đường thời gian Garmin Connect, nhưng chúng không xuất hiện trong danh mục liệt kê các hoạt động, ảnh chụp nhanh, hoặc bảng tin. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, có thể ghi chép hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

### Thiết lập theo dõi hoạt động

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

**Trạng thái:** Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

**Báo động di chuyển:** Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu


bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 32*).

**Báo động mục tiêu:** Cho phép bật và tắt báo động mục tiêu. Báo động mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày, mục tiêu số tầng phải leo hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng ngày.

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

## Tắt theo dõi hoạt động

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

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

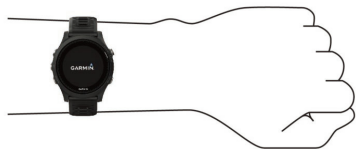
## Tính năng nhịp tim

Thiết bị Forerunner có máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với máy theo dõi nhịp tim ở ngực ANT+. Có thể xem dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay trên công cụ theo dõi nhịp tim. Khi có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và nhịp tim ANT+, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ANT+. Bạn phải có máy theo dõi nhịp tim để sử dụng tính năng được mô tả trong phần này.

## Nhịp tim được đo ở cổ tay

### Đeo thiết bị và nhịp tim

- Đeo thiết bị Forerunner trên xương cổ tay.  
**LƯU Ý:** Thiết bị ôm sát nhưng dễ chịu, và nó không được di chuyển trong khi đang chạy hoặc luyện tập.



**LƯU Ý:** Cảm biến nhịp tim được đặt ở mặt sau thiết bị.


- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 11* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về tính chính xác của nhịp tim được đo ở cổ tay, hãy truy cập [www.garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://www.garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).

### Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.


- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát

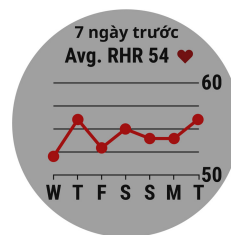
thiết bị nhưng dễ chịu.

- Chờ đến khi biểu tượng  đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động đến tối đa trong từ 5 đến 10 phút và đọc nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.  
**LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

## Xem công cụ theo dõi nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và đồ thị nhịp tim trong 4 giờ trước.


- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **START** để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.




## Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Forerunner và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge® trong khi đạp xe, hoặc đến máy quay hành động VIRB® trong khi hoạt động.

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ .
- 2 Chọn **Tùy chọn.**
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Truyền nhịp tim** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.
  - Chọn **Truyền dữ liệu trong khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được định giờ (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim và  xuất hiện.

**LƯU Ý:** Bạn chỉ có thể xem công cụ theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.


- 4 Kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

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

**MẸO:** Dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, chọn phím bất kỳ, và chọn Có.

## Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Thiết bị tự động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ANT+ với thiết bị.

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ .
- 2 Chọn **Tùy chọn** > **Trạng thái** > **Tắt**.

## Phụ kiện HRM-Swim

### Nhịp tim trong khi bơi



**LƯU Ý:** Thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay không khả dụng trong khi bơi.

Phụ kiện HRM-Tri và phụ kiện HRM-Swim ghi lại và lưu trữ dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi bơi. Dữ liệu nhịp tim không hiển thị trên các thiết bị Forerunner tương thích trong khi thiết bị theo dõi nhịp tim đang ở dưới nước.

Bạn phải khởi động hoạt động được định giờ trên thiết bị Forerunner được kết nối để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ sau đó. Trong các lượt nghỉ ngơi khi không ở dưới nước, thiết bị theo dõi nhịp tim gửi dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Forerunner của bạn.

Thiết bị Forerunner tự động tải về dữ liệu nhịp tim được lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi lội được định giờ. Thiết bị theo dõi nhịp tim không được ở dưới nước, phải hoạt động và nằm trong phạm vi của thiết bị (3 m) trong khi dữ liệu được tải xuống. Bạn có thể xem lại dữ liệu nhịp tim trong lịch sử thiết bị và trên tài khoản Garmin Connect.

### Bơi ở hồ bơi

- 1 Chọn **START** > **Bơi hồ**.
- 2 Chọn kích cỡ hồ bơi, hoặc nhập kích cỡ tùy chỉnh.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Lịch sử được ghi lại chỉ khi đồng hồ bấm giờ đang hoạt động.
- 4 Bắt đầu hoạt động.  
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và vòng bơi.
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 6 Khi nghỉ ngơi, chọn  để dừng đồng hồ bấm giờ.
- 7 Chọn  để khởi động lại thiết bị bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP** > **Lưu**.

### Bơi ở nguồn nước tự nhiên

Bạn có thể sử dụng thiết bị để bơi ở nguồn nước tự nhiên. Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi bao gồm quãng đường, nhịp độ và tốc độ quạt tay. Có thể thêm màn hình dữ liệu cho hoạt động bơi ở nguồn nước tự nhiên mặc định (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29*).

- 1 Chọn **START** > **V.n thoáng**.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Lịch sử được ghi lại chỉ khi đồng hồ bấm giờ đang

hoạt động.

- 4 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **STOP** > **Lưu**.

## Định cỡ thiết bị theo dõi nhịp tim

Trước khi bơi lần đầu, hãy dành thời gian định cỡ thiết bị theo dõi nhịp tim. Thiết bị nên được thắt chặt đủ để nằm cố định khi bạn bật khỏi thành hồ bơi.

- Chọn phần dây nối dài và gắn nó vào đầu co giãn của thiết bị theo dõi nhịp tim.  
Thiết bị theo dõi nhịp tim đi kèm ba dây nối dài để phù hợp với các cỡ vòng ngực khác nhau.  
**MẸO:** Phần dây nối dài trung bình phù hợp với hầu hết các cỡ áo thun (từ trung bình đến cỡ cực lớn).
- Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim ở phía sau để dễ dàng điều chỉnh khóa trượt trên dây nối dài.
- Đeo thiết bị theo dõi nhịp tim ở phía trước để dễ dàng điều chỉnh khóa trượt trên thiết bị theo dõi nhịp tim.

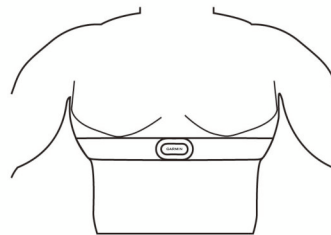
## Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức.

- 1 Chọn dây nối dài để mang lại sự vừa vặn nhất.
- 2 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.  
Đầu nối giữa dây ① và móc ② phải ở bên phải.



- 3 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực và gắn móc với vòng dây với nhau.



**LƯU Ý:** Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp chồng lên nhau.

- 4 Thắt chặt thiết bị theo dõi nhịp tim để thiết bị bao quanh ngực nhưng không quá chặt.  
Sau khi đeo thiết bị theo dõi nhịp tim, thiết bị hoạt động, lưu trữ và gửi dữ liệu.

## Mẹo sử dụng phụ kiện HRM-Swim

- Điều chỉnh độ chặt của thiết bị theo dõi nhịp tim và dây nối dài nếu thiết bị theo dõi nhịp tim trượt xuống dưới phần ngực khi bạn bật khỏi thành hồ bơi.
- Đứng thẳng giữa các lượt bơi để thiết bị theo dõi nhịp tim ra khỏi mặt nước để có thể xem dữ liệu nhịp tim của bạn.

## Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

### CHÚ Ý

Tích tụ mồ hôi và muối trên dây đeo có thể làm giảm khả năng báo cáo dữ liệu chính xác của thiết bị theo dõi nhịp tim.

- Rửa sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa bằng tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi bảy lần sử dụng, sử dụng một lượng nhỏ chất tẩy rửa nhẹ, như nước rửa chén.  
**LƯU Ý:** Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa có thể gây hư hỏng thiết bị theo dõi nhịp tim.
- Không cho thiết bị theo dõi nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.

### Phụ kiện HRM-Tri

Phần HRM-Swim của hướng dẫn này giải thích việc ghi lại nhịp tim trong khi bạn bơi (*Nhịp tim trong khi bơi, trang 12*).

### Bơi ở hồ bơi

### CHÚ Ý

Giặt tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau khi tiếp xúc với clo hoặc các hóa chất hồ bơi khác. Tiếp xúc lâu dài với các chất này có thể gây hư hỏng thiết bị theo dõi nhịp tim.

Phụ kiện HRM-Tri được thiết kế chủ yếu dành cho bơi ở nguồn nước tự nhiên, nhưng thỉnh thoảng có thể được sử dụng để bơi ở hồ. Nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim bên dưới đồ bơi hoặc áo dành cho ba môn phối hợp trong khi bơi ở hồ. Nếu không, thiết bị có thể trượt xuống dưới ngực khi bật khỏi thành hồ bơi.

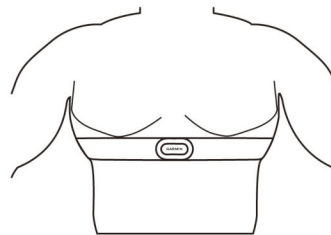
### Mang thiết bị theo dõi nhịp tim

Bạn nên mang thiết bị theo dõi nhịp tim trực tiếp trên da, ngay bên dưới xương ức. Nên mang vừa đủ chặt để cố định thiết bị trong quá trình hoạt động.

- 1 Nếu cần, gắn dây đeo nối dài vào thiết bị theo dõi nhịp tim.
- 2 Làm ướt điện cực ① ở mặt sau thiết bị theo dõi nhịp tim để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết bị truyền dẫn.



- 3 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước.



Đầu nối giữa dây ② và móc ③ phải ở bên phải.

- 4 Quấn thiết bị theo dõi nhịp tim quanh ngực và gắn móc với vòng dây với nhau.

**LƯU Ý:** Phải chắc chắn nhãn hướng dẫn không gấp chồng lên nhau.

Sau khi mang thiết bị theo dõi nhịp tim, thiết bị hoạt động và gửi dữ liệu.

### Lưu trữ dữ liệu

Thiết bị theo dõi nhịp tim có thể lưu trữ lên đến 20 giờ của dữ liệu trong một hoạt động. Khi bộ nhớ của thiết bị theo dõi nhịp tim đầy, dữ liệu cũ nhất được ghi đè.

Bạn có thể bắt đầu hoạt động được định giờ trên thiết bị Forerunner được kết nối và thiết bị theo dõi nhịp tim ghi lại dữ liệu nhịp tim ngay cả khi bạn di chuyển khỏi thiết bị. Ví dụ, có thể ghi lại dữ liệu nhịp tim trong quá trình tập thể dục hoặc trong những môn thể thao tập thể khi không thể đeo đồng hồ. Thiết bị theo dõi nhịp tim tự động gửi dữ liệu theo dõi nhịp tim đã lưu đến thiết bị Forerunner khi bạn lưu lại hoạt động. Thiết bị theo dõi nhịp tim phải hoạt động và nằm trong phạm vi (3 m) của thiết bị trong khi dữ liệu được tải lên.

## Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim

### CHÚ Ý

Tích tụ mồ hôi và muối trên dây đeo có thể làm giảm khả năng báo cáo dữ liệu chính xác của thiết bị theo dõi nhịp tim.

- Rửa sạch thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa bằng tay thiết bị theo dõi nhịp tim sau mỗi bảy lần sử dụng hoặc một lần bơi ở hồ bơi, sử dụng một lượng nhỏ chất tẩy rửa nhẹ, như nước rửa chén.  
**LƯU Ý:** Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa có thể gây hư hỏng thiết bị theo dõi nhịp tim.
- Không cho thiết bị theo dõi nhịp tim vào máy giặt hoặc máy sấy.
- Khi làm khô thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy treo nó lên hoặc đặt nó nằm thẳng.

### Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- Thoa nước lần nữa vào điện cực và mảng tiếp xúc (nếu có).
- Thắt chặt dây đeo trên ngực.



- Khởi động từ 5 đến 10 phút.
- Làm theo hướng dẫn cách bảo quản (*Bảo quản thiết bị theo dõi nhịp tim, trang 13*).
- Mặc áo chất liệu cotton hoặc làm ướt hoàn toàn hai mặt của dây đeo.  
Chất liệu vải tổng hợp cọ xát vào thiết bị theo dõi nhịp tim có thể tạo ra tĩnh điện cản trở tín hiệu nhịp tim.
- Tránh xa các nguồn có thể gây cản trở thiết bị theo dõi nhịp tim.

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

## Động lực học chạy bộ

Bạn có thể sử dụng thiết bị Forerunner tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Tri hoặc phụ kiện động lực học chạy bộ khác để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hình thức chạy bộ của bạn. Nếu thiết bị Forerunner của bạn được trang bị phụ kiện HRM-Tri, thiết bị đã được kết nối.

Phụ kiện động lực học chạy bộ có gia tốc kế đo lường sự chuyển động phần thân người để tính toán 6 số liệu chạy bộ.

**Guồng chân:** Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiển thị tổng số bước (kết hợp bên trái và phải).

**Dao động dọc:** Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Nó hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo centimet.

**Thời gian tiếp đất:** Thời gian tiếp đất là thời gian trong mỗi bước mà chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian được tính bằng milli giây.

**LƯU Ý:** Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng khi đi bộ.

**Cân bằng thời gian tiếp đất:** Cân bằng thời gian tiếp đất hiển thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Nó hiển thị phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.

**Chiều dài sải chân:** Chiều dài sải chân là chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia. Chiều dài được tính theo mét.

**Tỷ lệ theo chiều dọc:** Tỷ lệ theo chiều dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Con số thấp hơn thường cho biết kiểu chạy tốt hơn.

## Luyện tập với động lực học chạy bộ

Trước khi có thể xem động lực học chạy bộ, bạn phải mang phụ kiện động lực học chạy bộ, như phụ kiện HRM-Tri và kết nối phụ kiện với thiết bị (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).

Nếu Forerunner của bạn được trang bị phụ kiện thì các thiết bị đã được kết nối, và Forerunner được cài đặt để hiển thị màn hình dữ liệu động lực học chạy bộ.

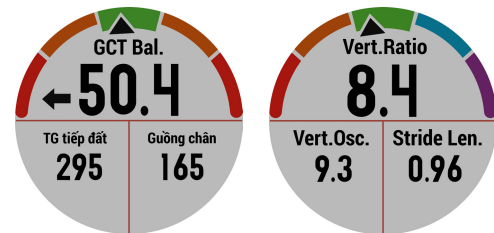
1 Chọn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.

Ứng dụng đo màu và dữ liệu động lực học chạy bộ

2 Chọn **START**.

3 Bắt đầu chạy.

4 Cuộn xuống màn hình động năng chạy bộ để xem các số liệu.



5 Nếu cần, hãy giữ **UP** để hiệu chỉnh việc dữ liệu động năng chạy bộ sẽ xuất hiện như thế nào.

## Ứng dụng đo màu và dữ liệu động lực học chạy bộ

Màn hình động lực học chạy bộ hiển thị ứng dụng đo màu dành cho số đo chính. Có thể hiển thị guồng chân, dao động dọc, thời gian tiếp đất, sự cân bằng thời gian tiếp đất hoặc tỷ lệ dọc làm số đo chính. Ứng dụng đo màu cho biết dữ liệu động lực học chạy bộ của bạn so với dữ liệu của những người chạy bộ khác như thế nào. Các vùng màu dựa trên phân vị.

Garmin đã nghiên cứu nhiều người chạy bộ ở tất cả cấp độ khác nhau. Các giá trị dữ liệu trong các vùng đỏ hoặc cam đại diện cho những người chạy bộ ít kinh nghiệm hoặc chạy chậm hơn. Các giá trị dữ liệu trong các vùng xanh lá, xanh dương hoặc tím đại diện cho những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hoặc chạy nhanh hơn. Những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hơn thường có thời gian tiếp đất ngắn hơn, dao động dọc thấp hơn, tỷ lệ dọc thấp hơn và guồng chân cao hơn so với những người chạy bộ có ít kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, những người chạy bộ cao hơn thường có guồng chân chậm hơn, sải chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc chia cho chiều dài sải chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

Truy cập [Garmin.com.vn/minisite/runningdynamics](https://Garmin.com.vn/minisite/runningdynamics) để biết thông tin về động lực học chạy bộ. Đối với những lý thuyết và sự diễn giải bổ sung về dữ liệu động lực học chạy bộ, có thể tìm kiếm những trang web và ấn phẩm về chạy bộ uy tín.

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Khoảng guồng chân	Phạm vi thời gian tiếp đất
Tím	>95	>183 spm	<218 ms
Xanh dương	70–95	174–183 spm	218–248 ms
Xanh lá	30–69	164–173 spm	249–277 ms
Cam	5–29	153–163 spm	278–308 ms
Đỏ	<5	<153 spm	>308 ms

### Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

Sự cân bằng thời gian tiếp đất đo lường sự đối xứng khi chạy bộ và hiển thị dưới dạng phần trăm tổng thời gian tiếp đất của bạn. Ví dụ, 51,3% với mũi tên hướng về bên trái cho biết người chạy bộ đang dành nhiều thời gian tiếp đất hơn cho chân trái. Nếu màn hình dữ liệu hiển thị cả hai con số, ví dụ 48-52, 48% là chân trái và 52% là chân phải.

Vùng màu	Đỏ	Cam	Xanh lá	Cam	Đỏ
<b>Sự cân bằng</b>	Thấp	Khách quan	Tốt	Khách quan	Thấp
<b>Phần trăm của người chạy khác</b>	5%	25%	40%	25%	5%
<b>Mức cân bằng thời gian tiếp đất:</b>	>52,2% Trái	50,8–52,2% Trái	50,7% Trái –50,7% Phải	50,8–52,2% Phải	>52,2% Phải

Trong khi phát triển và kiểm tra động lực học chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa sự chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chệch xa hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng. Bạn có thể xem ứng dụng đo màu hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu động lực học chạy bộ, sự cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.

### Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

Phạm vi dữ liệu về dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc khác nhau đôi chút phụ thuộc vào cảm biến và việc nó được đặt ở ngực (phụ kiện (HRM-Tri hoặc HRM-Run) hay ở thắt lưng (phụ kiện Running Dynamics Pod).

Vùng màu	Phân vị trong vùng	Phạm vi dao động dọc ở ngực	Phạm vi dao động dọc ở thắt lưng	Tỷ lệ dao động dọc ở ngực	Tỷ lệ dao động dọc ở thắt lưng
Tím	>95	<6.4 cm	<6.8 cm	<6.1%	<6.5%
Xanh dương	70–95	6.4–8.1 cm	6.8–8.9 cm	6.1–7.4%	6.5–8.3%
Xanh lá	30–69	8.2–9.7 cm	9.0–10.9 cm	7.5–8.6%	8.4–10.0%
Cam	5–29	9.8–11.5 cm	11.0–13.0 cm	8.7–10.1%	10.1–11.9%
Đỏ	<5	>11.5 cm	>13.0 cm	>10.1%	>11.9%

### Hướng dẫn dành cho dữ liệu động lực học chạy bộ bị thiếu

Nếu dữ liệu động lực học chạy bộ không hiển thị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Phải chắc chắn bạn có phụ kiện động lực học chạy bộ như phụ kiện HRM-Tri. Các phụ kiện với động lực học chạy bộ có ở phía trước mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện động lực học chạy bộ với thiết bị Forerunner theo hướng dẫn.
- Nếu dữ liệu động lực học chạy bộ chỉ hiển thị 0, phải chắc chắn 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.

### Đo lường hiệu suất

Hệ thống đo lường hiệu suất này yêu cầu một số hoạt động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị tương thích theo dõi nhịp tim ở ngực. Các số đo này là những ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu về hoạt động luyện tập và hiệu suất cuộc đua.

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem [www.garmin.com.vn/minisite/runningdynamics](http://www.garmin.com.vn/minisite/runningdynamics).



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

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

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

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

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

**Thời gian cuộc đua theo dự đoán:** Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa và nguồn dữ liệu được công bố để cung cấp thời gian cuộc đua mục tiêu dựa trên tình trạng luyện tập hiện tại. Dự đoán này cũng giả định rằng bạn đã hoàn tất việc luyện tập phù hợp cho cuộc đua.

**Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV:** Kiểm tra mức độ căng thẳng HRV (sự thay đổi nhịp tim) yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Thiết bị ghi lại sự thay đổi nhịp tim khi đứng yên trong 3 phút. Thiết bị cho biết tổng mức độ căng thẳng của bạn. Thang đo từ 1 đến 100, và điểm số thấp hơn cho biết mức độ căng thẳng thấp hơn.

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

**Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP):** Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn. Để đánh giá chính xác hơn, bạn có thể thực hiện bài kiểm tra theo hướng dẫn.

**Ngưỡng lactat:** Ngưỡng lactat cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactat là lúc mà các cơ bắp bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Thiết bị đo mức ngưỡng lactat của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ.

## Tắt thông báo hiệu suất

Thông báo hiệu suất được bật theo mặc định Một số thông báo hiệu suất là những thông báo xuất hiện khi hoàn tất hoạt động của bạn. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong khi hoạt động hoặc khi bạn đặt được số đo hiệu suất mới, như ước tính VO2 tối đa mới.

- 1 Giữ
- 2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > Thông báo hiệu suất.**
- 3 Chọn một tùy chọn.

## Tự động phát hiện số đo hiệu suất

Tính năng Phát hiện tự động được bật theo mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa, ngưỡng lactat và ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) trong khi hoạt động.

**LƯU Ý:** Thiết bị chỉ phát hiện nhịp tim tối đa khi nhịp tim của bạn cao hơn giá trị được thiết lập trong hồ sơ người dùng.

- 1 Giữ
- 2 Chọn **Thiết lập > Số liệu sinh lý học > Phát hiện tự động.**
- 3 Chọn một tùy chọn.

## Trạng thái luyện tập

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

**Đỉnh cao:** Đỉnh cao nghĩa là bạn ở trong điều kiện tranh đua lý tưởng. Cường độ luyện tập giảm dần đây cho phép cơ thể hồi phục và hoàn toàn bù đắp cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

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

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

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

**Không hiệu quả:** Cường độ luyện tập của bạn ở mức tốt, nhưng thể chất của bạn đang giảm. Cơ thể của bạn có thể đang cố gắng để phục hồi, vì vậy bạn nên chú ý đến sức khỏe tổng quát bao gồm sự căng thẳng, dinh dưỡng và nghỉ ngơi.

**Giảm luyện tập:** Giảm luyện tập xuất hiện khi bạn đang luyện tập ít hơn bình thường trong một tuần hoặc nhiều hơn, và việc này ảnh hưởng đến mức thể



chất của bạn. Bạn có thể thử cường độ luyện tập để thấy được sự cải thiện.

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

**Không có trạng thái:** Thiết bị cần lịch sử luyện tập trong một hoặc hai tuần, bao gồm các hoạt động với kết quả VO2 tối đa từ chạy bộ hoặc đạp xe để xác định trạng thái luyện tập.

### Mẹo biết được trạng thái luyện tập

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

- Chạy ngoài trời với nhịp tim ít nhất hai lần mỗi tuần, hoặc đạp xe với nhịp tim và công suất ít nhất hai lần mỗi tuần.  
Sau khi sử dụng thiết bị trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.
- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị này, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn.

### Về ước tính VO2 tối đa

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

Bạn phải chạy ngoài trời với GPS hoặc đạp xe với dụng cụ đo công suất tương thích ở mức độ vừa phải trong vài phút để biết được ước tính VO2 tối đa.

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



■ Tím	Giỏi hơn
■ Xanh dương	Xuất sắc
■ Xanh lá	Khách quan
■ Cam	Tốt
■ Đỏ	Thấp

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 44](#)), và truy cập [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### 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.

### Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 8](#)) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 8](#)).

1 Bắt đầu chạy.

2 Sau lượt đạp xe, chọn Lưu.

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

**LƯU Ý:** Từ mặt đồng hồ, có thể chọn UP hoặc DOWN để xem công cụ hiệu suất, và chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất 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 thiết bị bấm 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 dừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi. Có thể lưu hoặc loại bỏ hoạt động sau khi giá trị này xuất hiện.

### Tải luyện tập

Cường độ luyện tập là sự đo lường khối lượng luyện tập trong 7 ngày qua. Đây là tổng đo lường EPOC trong 7 ngày qua. Ứng dụng đo cho biết cường độ hiện tại của bạn là thấp, cao, hay nằm trong phạm vi tối ưu để duy trì hoặc cải thiện mức độ luyện tập. Phạm vi tối ưu được xác định dựa trên từng mức độ luyện tập và lịch sử luyện tập. Phạm vi thay đổi khi thời gian và cường độ luyện tập tăng hoặc giảm.

## Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 8*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 8*).

Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (*Về ước tính VO2 tối đa, trang 17*) và nguồn dữ liệu được công bố để biết thời gian cuộc đua mục tiêu dựa trên tình trạng luyện tập hiện tại. Dự đoán này cũng giả định rằng bạn đã hoàn tất việc luyện tập phù hợp cho cuộc đua.

**LƯU Ý:** Dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.

2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Thời gian cuộc đua dự đoán hiển thị đối với chạy marathon 5 km, 10 km, bán marathon và các quãng đường chạy marathon.

## Về hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi hoạt động tiến triển, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn.

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

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

Quan trọng là phải biết rằng các số Hiệu quả luyện tập của bạn (từ 0.0 đến 5.0) có thể cao bất thường trong vài hoạt động đầu tiên. Phải qua một số hoạt động để thiết bị tìm hiểu khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí.

Có thể bổ sung Hiệu quả luyện tập làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi số liệu của bạn trong suốt quá trình hoạt động.

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

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Technologies Ltd. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Xem điểm số căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim

Trước khi có thể thực hiện kiểm tra mức độ căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim (HRV), bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim Garmin ở ngực và kết nối với thiết bị của bạn (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).

Điểm số căng thẳng HRV là kết quả kiểm tra trong 3 phút được thực hiện trong khi bạn đứng yên, khi đó thiết bị Forerunner phân tích sự thay đổi nhịp tim để xác định tổng mức độ căng thẳng của bạn. Luyện tập, ngủ, dinh dưỡng và tổng mức độ căng thẳng trong cuộc sống đều ảnh hưởng đến cách thức hoạt động của bạn. Điểm số căng thẳng từ 1 đến 100, trong đó 1 là trạng thái căng thẳng rất thấp, và 100 là trạng thái căng thẳng rất cao.

Biết được điểm số căng thẳng có thể giúp bạn quyết định xem cơ thể đã sẵn sàng cho lần luyện tập yoga hoặc chạy bộ bền bỉ hay chưa.

**MẸO:** Garmin khuyến nghị tính điểm số căng thẳng trước khi bạn luyện tập, vào khoảng cùng thời gian và trong những điều kiện như nhau mỗi ngày. Có thể xem các kết quả trước trên tài khoản Garmin Connect.

1 Chọn **START > DOWN > HRV Stress > START**.

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Điều kiện hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn.

Đó là khoảng chênh lệch phần trăm theo thời gian

thực so với đường cơ sở về ước tính VO2 tối đa.

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sáng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

**LƯU Ý:** Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với thiết bị theo dõi nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn ([Về ước tính VO2 tối đa, trang 17](#)).

### Xem trạng thái hiệu suất của bạn

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

- 1 Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu ([Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29](#)).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.  
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

### Ngưỡng lactat

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

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim theo ngưỡng lactat, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 8](#)).

### Thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để xác định ngưỡng lactat của bạn

Tính năng này cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang thiết bị theo dõi nhịp tim và kết nối với thiết bị của bạn ([Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27](#)). Bạn cũng phải có ước tính VO2 tối đa từ lần chạy trước ([Về ước tính VO2 tối đa, trang 17](#)).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính ngưỡng lactat của bạn. Thiết bị sẽ phát hiện tự động ngưỡng lactat của bạn trong khi chạy với cường độ cao, đều

đặn cùng với nhịp tim.

**MỆO:** Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác.

Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactat, hãy thử hạ thấp thủ công giá trị nhịp tim tối đa của bạn.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời. Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **START > Ngưỡng lactat**.
- 5 Bắt đầu đồng hồ bấm giờ, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.  
Sau khi bắt đầu chạy bộ, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu nhịp tim hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, dừng đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.  
Nếu đây là ước tính ngưỡng lactat đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactat của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactat bổ sung, thiết bị nhắc nhở bạn chấp nhận hoặc từ chối ước tính.

### Nhận ước tính FTP






Trước khi có thể nhận ước tính ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn ([Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27](#)), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa ([Về ước tính VO2 tối đa, trang 17](#)).

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn.

Thiết bị sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi đạp xe với cường độ cao, đều đặn cùng với nhịp tim và công suất.

- 1 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ hiệu suất.
- 2 Chọn **START** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đồ màu.

 Tím	Giỏi hơn
 Xanh dương	Xuất sắc
 Xanh lá	Khách quan
 Cam	Tốt
 Đỏ	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng FTP, trang 44](#)).

**LƯU Ý:** Khi thông báo hiệu s+C852uất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu



FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại ([Tắt thông báo hiệu suất, trang 16](#)).

### Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể thực hiện kiểm tra để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn ([Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27](#)), và bạn phải nhận được ước tính VO2 tối đa cho đạp xe ([Về ước tính VO2 tối đa, trang 17](#)).

**LƯU Ý:** Kiểm tra FTP là sự luyện tập đầy thách thức và mất 30 phút để hoàn tất. Chọn tuyến đường phù hợp và bằng phẳng nhất cho phép bạn đạp xe với nỗ lực tăng dần một cách ổn định, tương tự với cuộc đua tính giờ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra năng lượng ngưỡng hoạt động được hướng dẫn**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.  
Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị mỗi khoảng thời gian của bước, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, hãy thả lỏng, dừng đồng hồ bấm giờ và lưu hoạt động.  
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được đo theo watt trên kilôgam, công suất tính theo watt và tình trạng trên ứng dụng đo màu.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Chấp nhận** để lưu FTP mới.
  - Chọn **Từ chối** để giữ FTP hiện tại.

## Tính năng thông minh

### Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

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

- 1 Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Garmin Connect.
- 2 Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- 3 Giữ **LIGHT** để bật thiết bị.  
Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.  
**MẸO:** Có thể giữ **LIGHT** và chọn **🔌** để nhập thủ công chế độ kết nối.
- 4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
  - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile, hãy làm theo

các hướng dẫn trên màn hình.

- Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

### Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **≡** or **⋮**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**.

### Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Forerunner với thiết bị di động tương thích ([Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 20](#)).

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Thông báo thông minh > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động**.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 6 Chọn **Chế độ xem**.
- 7 Chọn tùy chọn thông báo.
- 8 Chọn tùy chọn âm thanh.
- 9 Chọn **Thời gian chờ**.
- 10 Chọn lượng thời gian dành cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.

### Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn **START**, và chọn thông báo.
- 3 Chọn **DOWN** để có thêm tùy chọn.
- 4 Chọn **BACK** để quay trở lại màn hình trước.

### Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị Forerunner.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị Apple®, sử dụng thiết lập trung tâm cảnh báo trên điện thoại thông minh để chọn các khoản mục hiển thị trên thiết bị.
- Nếu đang sử dụng thiết bị Android™, sử dụng thiết lập ứng dụng trong ứng dụng di động Garmin Connect để chọn các mục hiển thị trên thiết bị.

### Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trong thời gian hoạt động


Trước khi có thể thiết lập nhắc nhở bằng âm thanh, bạn phải có điện thoại thông minh với ứng dụng Garmin Connect Mobile được kết nối với thiết bị Forerunner.

Có thể thiết lập ứng dụng Garmin Connect Mobile để bật thông báo trạng thái chuyển động trên điện

thoại thông minh trong quá trình chạy hoặc hoạt động khác. Nhắc nhở bằng âm thanh bao gồm số vòng vận động và thời gian vòng vận động, nhịp độ hoặc tốc độ, và dữ liệu cảm biến ANT+. Trong quá trình nhắc nhở bằng âm thanh, ứng dụng Garmin Connect mobile tắt âm thanh ban đầu của điện thoại thông minh để bật thông báo. Có thể tùy chỉnh mức độ âm thanh trên ứng dụng Garmin Connect Mobile.

- 1 Từ các thiết lập trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Thiết bị Garmin**.
- 2 Nếu cần thiết, chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Tùy chọn hoạt động > Lỗi nhắc bằng âm thanh**.

### Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn  để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị Forerunner.  
Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

### Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh


Có thể thiết lập thiết bị Forerunner để báo động khi điện thoại thông minh ghép cặp kết nối và ngắt kết nối khi sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.

**LƯU Ý:** Thông báo kết nối điện thoại thông minh được tắt theo mặc định.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Báo động**.

### Định vị thiết bị di động bị mất

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị thiết bị di động bị mất được ghép cặp sử dụng công nghệ không dây Bluetooth và hiện tại nằm trong khoảng giá trị.

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn   
Thiết bị Forerunner bắt đầu tìm kiếm thiết bị di động ghép cặp. Báo động phát ra âm thanh trên thiết bị di động và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị Forerunner. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.
- 3 Chọn **BACK** để ngừng tìm kiếm.

### Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ.

**Thông báo:** Thông báo cho bạn biết các cuộc gọi đến, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội và nhiều hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

**Lịch:** Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh.

**Điều khiển ứng dụng nghe nhạc:** Điều khiển ứng dụng nghe nhạc trong điện thoại thông minh

**Thời tiết:** Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.

**Ngày của tôi:** Hiển thị tóm tắt động về hoạt động hôm nay. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm hoạt động, số phút vận động, số tầng đã leo, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều hơn nữa.

**Bước:** Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và quãng đường bạn đã đi.

**Các phút tích cực:** Theo dõi thời gian dành cho việc tham gia các hoạt động với cường độ từ trung bình đến cao, mục tiêu số phút vận động hàng tuần và tiến trình đạt mục tiêu của bạn.

**Nhịp tim:** Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim của bạn.

**Hiệu suất:** Hiển thị trạng thái luyện tập hiện tại, cường độ luyện tập, ước tính VO2 tối đa, thời gian phục hồi, ước tính FTP, ngưỡng lactat và thời gian đua dự đoán.

**ABC:** Hiển thị thông tin dụng cụ đo độ cao, khí áp kế và la bàn được kết nối.

**La bàn:** Hiển thị la bàn điện tử.

**Điều khiển:** Cho phép bật và tắt kết nối Bluetooth và các tính năng bao gồm không làm phiền, tìm điện thoại của tôi và đồng bộ hóa thủ công.

**Điều khiển VIRB:** Giúp điều khiển máy quay khi đã kết nối thiết bị VIRB với thiết bị Forerunner.

**Hoạt động mới nhất:** Hiển thị tóm tắt về hoạt động được ghi nhận mới nhất, như lần chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội gần đây nhất.

**Calo:** Hiển thị thông tin về calo trong ngày hiện tại.

**Golf:** Hiển thị thông tin về vòng chơi golf mới nhất.

**Số tầng đã leo:** Theo dõi số tầng đã leo và tiến độ thực hiện so với mục tiêu của bạn.

**Theo dõi chó của bạn:** Hiển thị thông tin vị trí của chó khi bạn có thiết bị theo dõi chó tương thích được kết nối với thiết bị Forerunner.

### Xem công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

- Từ màn hình thời gian trong ngày, chọn **UP** hoặc **DOWN**  
Các công cụ sẵn có bao gồm công cụ theo dõi nhịp tim và hoạt động. Công cụ hiệu suất yêu cầu một số hoạt động với nhịp tim và các lần chạy ngoài trời với GPS.
- Chọn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

### Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn, như bật chế độ

không làm phiền, khóa phím và tắt thiết bị.

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 22*).

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



2 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các tùy chọn.

### Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, loại bỏ và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn lối tắt trong trình đơn điều khiển (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 21*).

1 Giữ **≡**.

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Trình đơn kiểm soát**.

3 Chọn lối tắt để tùy chỉnh.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
- Chọn **Loại bỏ** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.

5 Nếu cần, chọn **Bổ sung mới** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

### Xem công cụ thời tiết

Công cụ thời tiết yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP**.

2 Chọn **START** để xem dữ liệu thời tiết mỗi giờ.

3 Chọn **DOWN** để xem dữ liệu thời tiết hàng ngày.

### Mở điều khiển ứng dụng nhạc

Điều khiển ứng dụng nhạc yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **LIGHT**.

2 Chọn **START**.

3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để sử dụng điều khiển ứng dụng nhạc.

### Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị Forerunner có một số tính năng được kết nối Bluetooth dành cho điện thoại thông minh tương thích sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Thông báo điện thoại:** Hiển thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị Forerunner.

**Theo dõi rục 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 truyền thông xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

**GroupTrack:** Cho phép theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn khi sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình và theo thời gian thực.

**Cập nhật phần mềm:** Cho phép cập nhật phần mềm thiết bị.

**Tải xuống mục luyện tập và quãng đường:** Cho phép duyệt mục luyện tập và đường đua trong ứng dụng Garmin Connect Mobile và gửi chúng không dây đến thiết bị của bạn.

**Connect IQ:** Cho phép mở rộng tính năng của thiết bị với mặt đồng hồ, công cụ, ứng dụng và trường dữ liệu mới.

**Tương tác truyền thông xã hội:** Cho phép đăng cập nhật lên trang mạng truyền thông xã hội yêu thích khi tải hoạt động lên ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

**Điều khiển ứng dụng nghe nhạc:** Cho phép điều khiển ứng dụng nghe nhạc trên điện thoại thông minh.

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

**Cảm biến Bluetooth:** Cho phép kết nối cảm biến tương thích Bluetooth như theo dõi nhịp tim.

**Tìm điện thoại của tôi:** Định vị điện thoại thông minh bị mất được kết nối với thiết bị Forerunner và hiện đang nằm trong phạm vi.

**Tìm đồng hồ của tôi:** Định vị thiết bị Forerunner đã bị mất được kết nối với điện thoại thông minh và hiện đang nằm trong phạm vi.

### Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 20*).

1 Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile, trang 23*).

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

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile

- 1 Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **START**.

### Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi bạn có thể bắt đầu phiên GroupTrack. Bạn phải có tài khoản Garmin Connect, điện thoại thông minh tương thích và ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Các hướng dẫn này là để bắt đầu phiên GroupTrack với các thiết bị Forerunner. Nếu các kết nối của bạn có các thiết bị tương thích khác, bạn có thể nhìn thấy chúng trên bản đồ. Các thiết bị khác có thể không có khả năng hiển thị người lái GroupTrack trên bản đồ.

- 1 Ra ngoài, và bật thiết bị Forerunner.
- 2 Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Forerunner (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 20*).
- 3 Trên thiết bị Forerunner, giữ **≡**, và chọn **Thiết lập > GroupTrack > Hiện trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 4 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.
- 6 Chọn **Hiển thị đến > Tất cả kết nối**.
- 7 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- 8 On the Forerunner device, start an activity.
- 9 Cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn.

**MẸO:** Từ bản đồ, bạn có thể giữ **≡** và chọn **Nearby Connections** (Kết nối gần đó) để xem thông tin quãng đường, hướng và nhịp độ hoặc tốc độ đối với các kết nối khác trong phiên GroupTrack.

### Mẹo cho phiên GroupTrack

Tính năng GroupTrack cho phép bạn theo dõi các kết nối khác trong nhóm của bạn, sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình. Tất cả thành viên của nhóm phải kết nối với bạn trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

- Đạp xe ngoài trời có sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Kết nối** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect Mobile.
- Phải đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 25 dặm).
- Trong phiên GroupTrack, cuộn xuống bản đồ để xem các kết nối của bạn. (*Thêm bản đồ vào hoạt động,*

*trang 30*).

### Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile. Có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

**Mặt đồng hồ:** Cho phép tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

**Trường dữ liệu:** Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về 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 được cài sẵn.

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

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

### Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi có thể tải xuống tính năng Connect IQ từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh của bạn.

- 1 Từ các thiết lập trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Kho Connect IQ**.
- 2 Nếu cần thiết, chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [garminconnect.com](http://garminconnect.com) và đăng nhập.
- 3 Từ công cụ thiết bị, chọn **Kho Connect IQ**.
- 4 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Tính năng kết nối Wi-Fi

Thiết bị Forerunner có các tính năng được kết nối Wi-Fi. Không cần ứng dụng Garmin Connect Mobile để sử dụng kết nối Wi-Fi.

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

**Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng:** Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng trên trang Garmin Connect. Lần sau thiết bị của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

**Cập nhật phần mềm:** Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng. Lần sau khi bạn bật hoặc mở khóa thiết bị, bạn có thể làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt cập nhật phần mềm.




## 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 ANT+ 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 bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên thiết bị.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Details (Chi tiết)**.
  - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
  - Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Thời khoảng**.
  - Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
  - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập (Về hiệu quả luyện tập, trang 18)**.
  - Để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, chọn **Thời gian trong vùng (Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 24)**.
  - Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Biểu đồ độ cao**.
  - Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.


### Lịch sử nhiều môn thể thao

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

### Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim


Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động.

Việc xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Các hoạt động**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Múi giờ**.


### Xem tổng dữ liệu

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


- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng**.
- 3 Nếu cần thiết, chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

### Sử dụng đồng hồ đo hành trình

Đồng hồ đo hành trình tự động ghi lại tổng dữ liệu quãng đường đã đi, độ cao đạt được và thời gian hoạt động.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Tổng > Đồng hồ đo hành trình**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng số liệu của đồng hồ đo hành trình.

### Xóa lịch sử

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
  - Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.  
**LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.
- 4 Xác nhận lựa chọn của bạn.

### Quản lý dữ liệu

**LƯU Ý:** Thiết bị không tương thích với các hệ điều hành Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, và Mac® OS 10.3 và hệ điều hành cũ hơn.

### Xóa tệp dữ liệu

#### CHÚ Ý

Nếu không biết mục đích của tệp dữ liệu, không xóa nó. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím **Xóa** trên bàn phím.

**LƯU Ý:** Nếu đang sử dụng máy tính Apple, bạn phải làm trống tệp tin Rác để loại bỏ hoàn toàn các tệp tin.

### Ngắt kết nối cáp USB

Nếu thiết bị được kết nối với máy tính dưới dạng ổ đĩa di động hoặc thiết bị rời, bạn phải ngắt kết nối thiết bị với máy tính an toàn để tránh mất dữ liệu. Nếu thiết bị được kết nối với máy tính hệ điều hành Windows dưới dạng thiết bị di động, không cần ngắt kết nối thiết bị

an toàn.

## 1 Hoàn tất thao tác:

- Đối với máy tính hệ điều hành Windows, chọn biểu tượng **Tháo ổ cứng an toàn** trong khay hệ thống và chọn thiết bị của bạn.
- Đối với các máy tính Apple, chọn thiết bị, và chọn **Tập tin > Đẩy ra**.

## 2 Ngắt kết nối cáp với máy tính.

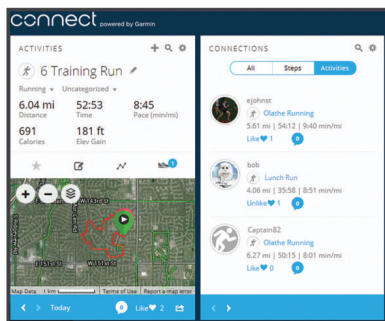
## Garmin Connect

Có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi lội, đi bộ đường dài, luyện tập ba môn phối hợp, v.v. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập [Garminconnect.com/forerunner](http://Garminconnect.com/forerunner).

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

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

**LƯU Ý:** Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như thiết bị theo dõi nhịp tim.



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

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

**Chia sẻ các hoạt động:** Có thể kết nối với bạn bè để dõi theo từng hoạt động khác hoặc gửi đường kết nối đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

**Quản lý các thiết lập:** Có thể tùy chỉnh thiết bị và thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

**Truy cập kho Connect IQ:** Có thể tải xuống ứng dụng, mặt đồng hồ, trường dữ liệu và công cụ.

## Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Nếu chưa kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh, có thể tải tất cả dữ liệu hoạt động lên tài

khoản Garmin Connect bằng máy tính của bạn.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [Garminconnect.com/start](http://Garminconnect.com/start).
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Điều hướng

Có thể sử dụng tính năng điều hướng GPS trên thiết bị của bạn để xem đường dẫn trên bản đồ, lưu địa điểm và tìm đường về nhà.

## Hướng đi

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 dưới 30 phút.

## Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Điều hướng > Sân gôn > Tạo mới**.
- 2 Nhập tên cho hành trình, và chọn **✓**.
- 3 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 4 Chọn một tùy chọn.
- 5 Nếu cần, lặp lại bước 3 và 4.
- 6 Chọn **Hoàn tất > Thực hiện hành trình**. Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 7 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

## Lưu địa điểm

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

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **📍**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

Có thể xóa địa điểm đã lưu hoặc hiệu chỉnh tên, độ cao và thông tin địa điểm.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Điều hướng > Đã lưu địa điểm**.
- 2 Chọn địa điểm đã lưu.
- 3 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh địa điểm.

## Xóa tất cả địa điểm đã lưu

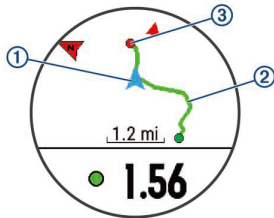
Có thể xóa tất cả địa điểm đã lưu cùng lúc.

Từ mặt đồng hồ, chọn **START > Điều hướng > Đã lưu địa điểm > Xóa tất cả**.

## Điều hướng đến điểm bắt đầu

Có thể điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng hoặc dọc theo con đường bạn đã đi. Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- 1 Trong khi hoạt động, chọn **START** > **Quay về điểm bắt đầu**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
  - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động theo đường thẳng, chọn **Đường thẳng**.



Vị trí hiện tại của bạn ①, con đường đi ②, và điểm đến ③ xuất hiện trên bản đồ.

## Chiều tọa độ điểm

Có thể tạo vị trí mới bằng cách chiếu quãng đường và góc phương vị từ vị trí hiện tại đến vị trí mới.

- 1 Nếu cần, chọn **START** > **Thêm** > **Tọa độ chiếu** để thêm ứng dụng chiếu tọa độ điểm vào danh sách ứng dụng.
- 2 Chọn **Có** để thêm ứng dụng vào danh sách yêu thích của bạn.
- 3 Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Tọa độ chiếu**.
- 4 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập hướng hành trình.
- 5 Chọn **START**.
- 6 Chọn **DOWN** để chọn đơn vị đo lường.
- 7 Chọn **UP** để nhập quãng đường.
- 8 Chọn **START** để lưu.  
Tọa độ điểm đã chiếu được lưu với tên mặc định.

## Điều hướng đến điểm đích

Có thể sử dụng thiết bị để điều hướng đến điểm đích hoặc theo dõi hướng đi.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Điều hướng**.
- 2 Chọn danh mục.
- 3 Đáp lại lời nhắc trên màn hình để chọn điểm đích.
- 4 Chọn **Đi đến**.  
Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 5 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

## Đánh dấu và bắt đầu điều hướng đến vị trí người rơi

Có thể lưu vị trí người rơi (MOB), và bắt đầu điều hướng tự động quay về vị trí đó.

**MẸO:** Có thể tùy chỉnh chức năng giữ các phím để truy cập chức năng MOB (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 33*).

Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Điều hướng** > **MOB cuối**. Xuất hiện thông tin điều hướng.

## Điều hướng với Sight «N Go

Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, khóa theo hướng đó, sau đó điều hướng đến đối tượng.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START** > **Điều hướng** > **Sight «N Go**.
- 2 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và chọn **START**. Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu điều hướng.

## Dừng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Dừng điều hướng**.

## 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 điểm đến, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường gạch trên bản đồ.

- Điều hướng bản đồ (*Quét và thu phóng bản đồ, trang 26*)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 26*)

## Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi điều hướng, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ **≡**.
- 3 Chọn **Pan/Zoom**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để bật giữa quét lên và xuống, quét trái và phải, hoặc phóng to thu nhỏ, chọn **START**.
  - Để quét hoặc thu phóng bản đồ, chọn **UP** và **DOWN**.
  - Để bỏ, chọn **BACK**.

## Thiết lập bản đồ

Có thể tùy chỉnh việc bản đồ xuất hiện trong ứng dụng bản đồ và màn hình dữ liệu như thế nào.

Giữ **≡**, và chọn **Thiết lập** > **Bản đồ**.

**Hướng:** Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn Hướng Bắc phía trên hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Theo dõi lên trên hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.


**Địa điểm của người dùng:** Hiện hay ẩn địa điểm đã được lưu trên bản đồ.

**Zoom 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 phóng to hoặc thu nhỏ bằng tay.

## Thiết đặt điều hướng

Có thể tùy chỉnh các tính năng bản đồ và hiển thị bản đồ khi điều hướng tới một điểm đến.

### Tùy chỉnh các tính năng bản đồ

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bản đồ** để bật hoặc tắt bản đồ.
  - Chọn **Hướng dẫn** để bật hoặc tắt màn hình hướng dẫn hiển thị hướng đi hoặc góc phương vị la bàn để đi theo trong khi điều hướng.
  - Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
  - Chọn một màn hình để thêm, bớt hoặc tùy chỉnh.

### Thiết đặt hướng hành trình

Có thể đặt trạng thái của kim chỉ hướng xuất hiện khi điều hướng.

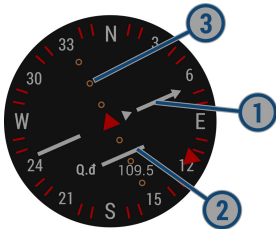
Giữ , và chọn **Thiết lập > Điều hướng > Loại**.

**Góc phương vị:** Chỉ hướng điểm đến của bạn.

**Hướng đi:** Hiển thị mối quan hệ của bạn với hướng đi dẫn đến điểm đến (*Kim chỉ hướng đi, trang 27*).

### Kim chỉ hướng đi

Kim chỉ hướng đi hữu ích nhất khi bạn đang điều hướng đến địa điểm theo đường thẳng, như khi bạn đang điều hướng trên mặt nước. Nó sẽ giúp bạn điều hướng trở lại hướng đi khi bạn đi chệch hướng để tránh các chướng ngại vật hoặc hiểm họa.



Kim chỉ hướng đi ① biểu hiện mối quan hệ với hướng đi dẫn đến điểm đến. Chỉ báo chệch hướng đi (CDI) ② đưa ra chỉ báo về độ lệch (phải hoặc trái) so với hướng đúng. Các dấu chấm ③ cho biết bạn đang ở cách hướng đi bao xa.



### Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình

Có thể thiết lập chỉ báo hướng hành trình để hiện trên các trang dữ liệu khi đang điều hướng. Chỉ báo chỉ hướng đến hướng hành trình đích của bạn.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Chỉ báo hướng chuyển động**.

### Thiết lập Thông báo điều hướng

Có thể đặt thông báo giúp điều hướng đến điểm đến của bạn.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Điều hướng > Báo động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
  - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
- 4 Chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn .


## ANT+ Bộ cảm biến

Có thể sử dụng thiết bị với ANT không dây + bộ cảm biến. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, xem <http://buy.garmin.com>.

### Ghép cặp ANT + bộ cảm biến

Ghép cặp là kết nối của ANT + bộ cảm biến không dây, ví dụ kết nối máy kiểm tra nhịp tim với thiết bị Garmin. Thứ nhất, kết nối ANT + Bộ cảm biến vào thiết bị, phải ghép cặp thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi ghép cặp ban đầu, thiết bị kết nối tự động với bộ cảm biến khi bắt đầu hoạt động và bộ cảm biến hoạt động và nằm trong khoảng.

**LƯU Ý:** Nếu thiết bị được trang bị cảm biến ANT+, chúng đã được kết nối.

- 1 Lắp đặt bộ cảm biến hoặc đặt lên máy kiểm tra nhịp tim.
- 2 Mang thiết bị vào 1cm của bộ cảm biến và đợi trong khi thiết bị kết nối với bộ cảm biến.  
Khi thiết bị phát hiện bộ cảm biến, thông điệp xuất hiện. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu để hiển thị dữ liệu bộ cảm biến.
- 3 Nếu cần thiết, chọn  > **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện** để quản lý ANT+ bộ cảm biến.

### Thiết bị gắn vào giày

Thiết bị có thể tương thích với thiết bị gắn vào giày. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày để ghi chép nhịp độ và khoảng cách thay cho sử dụng GPS khi luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS bị yếu. Thiết bị gắn vào giày ở trạng thái chờ sẵn và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự màn hình kiểm soát nhịp tim).

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một thông điệp xuất hiện trên thiết bị. Vẫn còn khoảng năm giờ tuổi thọ của pin.

### Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày

Trước khi chạy, bạn phải kết nối thiết bị gắn vào giày với thiết bị Forerunner (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).

Bạn có thể chạy trong nhà dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân. Bạn



cũng có thể chạy ngoài trời dùng thiết bị gắn vào giày để ghi lại dữ liệu guồng chân với nhịp độ và quãng đường GPS.

- 1 Lắp đặt thiết bị gắn vào giày theo các hướng dẫn phụ kiện.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ.
- 3 Bắt đầu chạy.

### Định cỡ thiết bị gắn vào giày

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

### Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.


- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.

Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

### Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày

Before you can calibrate your device, you must pair your device with the foot pod sensor (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).


Khuyến nghị hiệu chuẩn thủ công nếu bạn biết hệ số hiệu chuẩn của bạn. Nếu bạn đã hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày với sản phẩm Garmin khác, bạn có thể biết được hệ số hiệu chuẩn của bạn.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Thiết lập giá trị**.
- 5 Điều chỉnh hệ số hiệu chuẩn:
  - Tăng hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá thấp.
  - Giảm hệ số hiệu chỉnh nếu khoảng cách quá cao.

### Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày

Trước khi tùy chỉnh tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).

Có thể thiết lập thiết bị để tính tốc độ và quãng đường từ dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày thay vì dữ liệu GPS.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn thiết bị gắn vào giày.
- 4 Chọn **Tốc độ hoặc TKhoảng cách**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Trong nhà** khi bạn tập luyện với GPS bị tắt, thường là ở trong nhà.
  - Chọn **Luôn luôn** để sử dụng dữ liệu từ thiết bị gắn vào giày bất kể thiết lập GPS.

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

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn để gửi dữ liệu đến thiết bị.

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*).
- Cập nhật thông tin thể chất người dùng của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 8*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 44*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 2*).

### Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) để xem danh sách các cảm biến ANT+ tương thích với thiết bị (như Vector).
- Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn sử dụng cho dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng công suất trùng khớp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng công suất, trang 9*).
- Sử dụng thông báo khoảng để thông báo khi bạn đạt vùng công suất xác định (*Thiết lập báo động, trang 30*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29*).

### Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano® Di2™, bạn phải kết nối chúng với thiết bị (*Ghép cặp ANT + bộ cảm biến, trang 27*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29*). Thiết bị Forerunner 5/5S hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

### Nhận biết tình hình

Thiết bị fenix có thể được sử dụng với thiết bị Varia Vision™, đèn xe đạp thông minh Varia™, và radar chiếu hậu để tăng sự nhận biết tình hình. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia.


**LƯU Ý:** Có thể cần cập nhật phần mềm Forerunner trước khi kết nối thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect, trang 22*).

## Nhiệt độ

Tempe là bộ cảm biến nhiệt độ không dây ANT+. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi mà cảm biến tiếp xúc với không khí xung quanh để có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối Tempe với thiết bị của bạn để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ Tempe.


## Tùy chỉnh thiết bị

### Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn một hoạt động để tùy chỉnh thiết lập, thiết lập hoạt động làm mục yêu thích, thay đổi thứ tự hiển thị, và nhiều hơn nữa.
  - Chọn **Thêm ứng dụng** để thêm nhiều hoạt động hơn nữa và tạo hoạt động tùy chỉnh.


### Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Công cụ**.
- 3 Chọn công cụ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí công cụ trong vòng lặp công cụ.
  - Chọn **Loại bỏ** để bỏ công cụ ra khỏi vòng lặp công cụ.
- 5 Chọn **Thêm công cụ**.
- 6 Chọn công cụ.  
Công cụ được thêm vào vòng lặp công cụ.

### Thiết lập hoạt động

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

Giữ , chọn **Thiết lập > Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động.

**Màn hình dữ liệu:** Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29*).

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

**Khóa phím:** Khóa phím trong các hoạt động nhiều môn thể thao để tránh việc vô tình nhấn phải các phím.

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

và bơi.

**Thông báo:** Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động.

**Máy đánh nhịp:** Phát ra âm thanh theo nhịp đều đặn để giúp bạn cải thiện hiệu suất bằng cách luyện tập với gồng chân nhanh hơn, chậm hơn hoặc đều đặn hơn (*Sử dụng máy đánh nhịp, trang 8*).

**Vòng chạy tự động:** Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap® (*Vòng chạy tự động, trang 31*).

**Dừng tự động:** Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định (*Kích hoạt Auto Pause®, trang 31*).

**Leo dốc tự động:** Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao.

**Chạy tự động:** Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.

**Tốc độ 3D:** Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất (*Tốc độ 3D và Quãng đường, trang 31*).

**Quãng đường 3D:** Tính quãng đường đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang của bạn qua mặt đất.

**Cuộn tự động:** Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 31*).

**Thông báo phần hoạt động:** Nhắc nhở cho bạn biết các phần hoạt động đang đến.

**GPS:** Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS. Sử dụng GPS + GLONASS giúp tăng hiệu suất trong môi trường thử thách và định vị nhanh hơn. Sử dụng tùy chọn GPS + GLONASS có thể làm giảm thời gian sử dụng pin nhiều hơn so với chỉ sử dụng tùy chọn GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 32*).

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

**Phát hiện kiểu bơi:** Giúp phát hiện kiểu bơi khi bơi ở hồ bơi.

**Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng:** Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho hoạt động (*Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng, trang 32*).

**Màu nền:** Thiết lập màu nền của mỗi hoạt động thành đen hoặc trắng.


**Màu nhấn:** Thiết lập màu nhấn của mỗi hoạt động để giúp nhận dạng hoạt động nào đang hoạt động.

**Đổi tên:** Thiết lập tên hoạt động.

**Khôi phục mặc định:** Cho phép cài đặt lại thiết lập hoạt động.

### 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 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bổ cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
  - Chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
  - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
  - Chọn **Loại bỏ** để bỏ màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- 8 Nếu cần, chọn **Bổ sung mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.  
Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

### Thêm bản đồ vào hoạt động

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới > Bản đồ**.

### Báo 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 thiết bị 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 từng lần thiết bị ghi chép trị số hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.

Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện hữu hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập đoạn của quãng đường.
Nâng cao	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem <a href="#">Đối với vùng nhịp tim, trang 8</a> và <a href="#">Tính toán vùng nhịp tim, trang 9</a> .
Tốc Độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nguồn	Dãy núi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ.
Tốc độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Dãy núi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

### Thiết lập báo động

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.  
**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Báo động**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Bổ sung mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
  - Chọn tên báo động để chiếu chỉnh báo động hiện tại.
- 7 Nếu cần, chọn loại báo động.
- 8 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 9 Nếu cần, hãy bật báo động.

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).



## Vòng chạy tự động

### Đánh dấu vòng chạy theo khoảng cách

Có thể sử dụng Vòng hoạt động tự động để tự động đánh dấu vòng hoạt động ở khoảng cách cụ thể. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Vòng chạy tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Vòng hoạt động tự động** để bật hoặc tắt Vòng hoạt động tự động.
- Chọn **Quãng đường tự động** để điều chỉnh quãng đường giữa các vòng hoạt động.

Mỗi khi hoàn thành một vòng chạy, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng chạy đó. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (**Thiết lập hệ thống, trang 32**).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 29**).

### Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động

Có thể tùy chỉnh một hoặc hai trường dữ liệu xuất hiện trong tin nhắn thông báo vòng hoạt động.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Vòng chạy tự động > Báo động vòng vận động**.

6 Chọn trường dữ liệu để thay đổi nó.

7 Chọn **Xem thử** (tùy chọn).

### Kích hoạt Auto Pause®

Có thể sử dụng tính năng tạm ngừng tự động để tạm ngừng thiết bị bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

**LƯU Ý:** Lịch sử không được ghi lại trong khi thiết bị bấm giờ dừng hoặc tạm dừng.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Dừng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tùy chỉnh**.

### Kích hoạt leo dốc tự động

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

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái > Bật**.

6 Chọn một tùy chọn:

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

### Tốc độ 3D và Quãng đường

Có thể thiết lập tốc độ và quãng đường 3D để tính tốc độ hoặc quãng đường bằng cách sử dụng cả sự thay đổi độ cao và sự chuyển động ngang của bạn qua mặt đất. Có thể sử dụng tính năng này trong khi hoạt động như trượt tuyết, leo dốc, điều hướng, đi bộ đường dài, chạy bộ hoặc đạp xe.

### Sử dụng cuộn tự động

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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


4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

## Thay đổi thiết lập GPS


Theo mặc định, thiết bị sử dụng GPS để định vị vệ tinh. Để tăng hiệu suất trong môi trường đầy thử thách và định vị GPS nhanh hơn, bạn có thể kích hoạt GPS + GLONASS. Việc sử dụng GPS + GLONASS sẽ làm giảm tuổi thọ pin hơn là chỉ sử dụng GPS. Sử dụng tùy chọn UltraTrac ghi lại điểm theo dõi và dữ liệu cảm biến ít thường xuyên hơn (*UltraTrac, trang 32*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **GPS**, và chọn tùy ý.

### UltraTrac

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


### Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng

Thiết lập thời gian chờ ảnh hưởng đến việc thiết bị duy trì ở chế độ luyện tập trong bao lâu, ví dụ, khi bạn đang chờ cuộc đua bắt đầu. Giữ , chọn **Thiết lập > Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động và chọn thiết lập hoạt động. Chọn **Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng** để điều chỉnh thiết lập thời gian chờ cho hoạt động.

**Bình thường:** Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 5 phút không hoạt động.

**Kéo dài:** Thiết lập thiết bị để nhập chế độ đồng hồ công suất thấp sau 30 phút không hoạt động. Chế độ kéo dài có thể dẫn đến thời gian sử dụng pin ngắn hơn giữa những lần sạc pin.

### Loại bỏ hoạt động hoặc ứng dụng

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để loại bỏ hoạt động khỏi danh sách yêu thích, chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.
  - Để xóa hoạt động khỏi danh sách ứng dụng, chọn **Loại bỏ**.

### Thiết lập GroupTrack

Giữ , và chọn **Thiết lập > GroupTrack**.

**Hiện trên bản đồ:** Cho phép xem các kết nối trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

**Loại hoạt động:** Cho phép bạn chọn loại hoạt động

nào xuất hiện trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.


### Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung. Cũng có thể tải xuống mặt đồng hồ tùy chỉnh từ kho Connect IQ.

### Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ kho Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 23*).

Có thể tùy chỉnh thông tin và giao diện mặt đồng hồ, hoặc kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ đã cài đặt.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Bổ sung mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **START > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.
- 6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn **START > Tùy chỉnh**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Số**.
  - Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
  - Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
  - Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
  - Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu bổ sung**.
  - Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
  - Để thay đổi màu nền, chọn **Màu nền**.
  - Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

### Thiết lập hệ thống

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

**Ngôn ngữ:** Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên thiết bị.

**Thời gian:** Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 33*).

**Đèn nền:** Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 33*).

**Âm thanh:** Chọn âm thanh thiết bị, như âm phím, thông báo và rung.

**Không làm phiền:** Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền. Sử dụng tùy chọn Thời gian nghỉ để tự động bật chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ

binh thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trên tài khoản Garmin Connect.

**Trình đơn điều khiển:** Cho phép bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ tùy chọn trình đơn lối tắt trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 22*).

**Phím nhanh:** Cho phép gán các lối tắt đến các phím thiết bị (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 33*).

**Khoá tự động:** Cho phép khoá các phím tự động để các phím không bị nhấn. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khoá các phím trong hoạt động được tính thời gian. Sử dụng tùy chọn Chế độ xem để khoá các phím khi không ghi lại hoạt động được tính thời gian.

**Đơn vị:** Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 33*).

**Định dạng:** Thiết lập các ưu tiên định dạng chung, như nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, bắt đầu tuần, và các định dạng vị trí địa lý và quy chuẩn.

**Ghi lại dữ liệu:** Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại 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.

**Chế độ USB:** Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ lưu trữ hàng loạt hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

**Khôi phục mặc định:** Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 38*).

**Cập nhật phần mềm:** Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express.

## Các thiết lập thời gian

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

**Định dạng thời gian:** Thiết lập thiết bị thể hiện thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

**Thiết lập thời gian:** Thiết lập múi giờ cho thiết bị. Tùy chọn Tự động tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Thời gian:** Cho phép điều chỉnh thời gian nếu được thiết lập theo tùy chọn Thủ công.

**Thông báo:** Cho phép đặt thông báo mặt trời mọc và lặn với việc phát ra âm thanh trong một số giờ hoặc phút nhất định trước thời điểm mặt trời mọc và mặt trời lặn thực diễn ra.

**Đồng bộ hóa với GPS:** Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

## Thay đổi thiết lập đèn nền

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.

3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc **Chế độ xem**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Phím** để bật đèn nền khi nhấn phím.
- Chọn **Báo động** để bật đèn nền khi báo động.
- Chọn **Chuyển động** để bật đèn nền khi đưa tay lên và xoay tay để xem cổ tay của bạn.
- Chọn **Thời gian chờ** để thiết lập khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.
- Chọn **Độ sáng** để thiết lập mức độ sáng của đèn nền.

## Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ từng phím và tổ hợp phím.

1 Giữ .

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

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

4 Chọn chức năng.

## Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.

3 Chọn loại số đo.

4 Chọn đơn vị đo.

## Đồng hồ

### Thiết lập thời gian thủ công

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian > Đặt TG > Thủ công**.

3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

### Thiết lập báo động

Có thể thiết lập thành 10 đồng hồ báo thức riêng biệt. Có thể thiết lập mỗi đồng hồ báo thức reo lên một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Đồng hồ báo thức > Thêm Báo động**.

3 Chọn **Thời gian**, và nhập giờ báo thức.

4 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).

5 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).

6 Chọn **Đèn nền > Bật** để bật đèn nền cùng với đồng hồ báo thức.

### Xoá báo động


1 Từ mặt đồng hồ, giữ .

2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Đồng hồ báo thức**.




3 Chọn báo động.

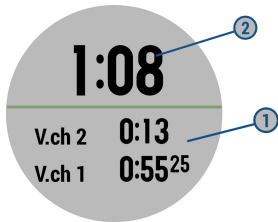
#### 4 Chọn Xóa.

### Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Khởi động lại > Bật** để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.
- 5 Nếu cần thiết, chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo.
- 6 Chọn **Khởi động đồng hồ bấm giờ**.

### Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn  để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động .




Tổng thời gian của đồng hồ đếm giờ  tiếp tục chạy.

- 5 Chọn **START** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ
- 6 Chọn một tùy chọn.


### Thiết lập thông báo mặt trời mọc và lặn

Có thể thiết lập thông báo mặt trời mọc và lặn để phát ra âm thanh trong một số giờ hoặc phút nhất định trước thời điểm mặt trời mọc và mặt trời lặn thực diễn ra.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Báo động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**.
  - Chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**.
- 4 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian.

### Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị 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 ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ số hiệu chuẩn > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh (**Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 37**).

### Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa VIRB cho phép điều khiển

máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn. Truy cập [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) để mua máy quay hành động VIRB.

### Điều khiển máy quay hành động VIRB


Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem *Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB* để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (**Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29**).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
- 4 Chọn **START**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
  - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
  - Để dừng việc ghi hình, chọn **START**.
  - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
  - Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

### Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem *Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB* để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải thiết lập công cụ VIRB để hiển thị trong vòng lặp công cụ (**Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 29**).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.

Khi máy quay được kết nối, màn hình dữ liệu VIRB được thêm tự động vào ứng dụng hoạt động.
- 4 Trong khi hoạt động, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.
- 5 Giữ .
- 6 Chọn **Điều khiển từ xa VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
  - Để điều khiển máy quay khi sử dụng đồng hồ bấm giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Khởi động/Dừng đồng hồ bấm giờ**.

**LƯU Ý:** Tự động bắt đầu và dừng ghi hình khi bạn bắt đầu và dừng hoạt động.
  - Để điều khiển máy quay bằng cách sử dụng tùy chọn trình đơn, chọn **Thiết lập > Thủ công**.
  - Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình



Forerunner.

- Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
- Để dừng thủ công việc ghi hình, chọn **STOP**.
- Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.

## Thông tin thiết bị

### Sạc thiết bị

#### ⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem Hướng dẫn về biện pháp an toàn quan trọng và thông tin sản phẩm trong hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

#### CHÚ 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.

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

### Thông số kỹ thuật

#### Thông số kỹ thuật Forerunner

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin, Chế độ xem	Lên đến 2 tuần với tính năng theo dõi hoạt động, thông báo điện thoại thông minh và nhịp tim được đo ở cổ tay
Tuổi thọ pin, chế độ hoạt động	Lên đến 16 giờ trong chế độ GPS với tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay
Tuổi thọ pin, chế độ UltraTrac	Tối đa đến 44 giờ
Chỉ số chống nước	Bơi lội, 5 ATM*
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ -4° đến 113°F)

Tần số/giao thức sóng vô tuyến	"2,4 GHz ANT+ giao thức truyền thông không dây Công nghệ không dây thông minh Bluetooth Smart Công nghệ không dây Wi-Fi"
--------------------------------	--

\*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/waterrating](http://Garmin.com/waterrating).

#### Thông số kỹ thuật HRM-Swim và Thông số kỹ thuật HRM-Tri

Loại pin	Pin CR2032, 3 V, có thể được thay bởi người dùng
Tuổi thọ pin HRM-Swim	Lên đến 18 tháng (khoảng 3 giờ/ngày)
Tuổi thọ pin HRM-Tri	Lên đến 10 tháng đối với luyện tập ba môn phối hợp (khoảng 1 giờ/ngày)
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -10° đến 50°C (từ 14° đến 122°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	Bơi lội, 5 ATM*

\*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com/waterrating](http://Garmin.com/waterrating).

### Bảo dưỡng thiết bị

#### CHÚ Ý

Tránh xử lý rất sốc và khắc nghiệt, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đuổi côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

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

### Làm sạch thiết bị

#### CHÚ Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi nối vào bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn ngừa sạc điện và truyền dữ liệu.

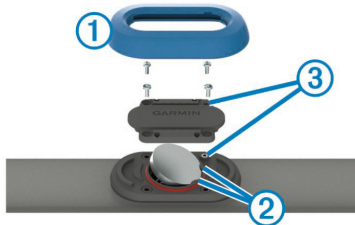
- 1 Lau sạch thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau sạch khi thiết bị khô.

Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn

**MẸO:** Để biết thêm thông tin, xem [www.garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://www.garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

## Thay pin HRM-Swim và pin HRM-Tri

1 Tháo nắp bọc ngoài ① ra khỏi mô-đun thiết bị theo dõi nhịp tim.



2 Sử dụng một tuốc-nơ-vít Phillips (00) nhỏ để tháo bốn con vít nhỏ ở bề mặt mô-đun.

3 Tháo nắp và pin ra.

4 Đợi 30 giây.

5 Cho pin mới vào dưới 2 miếng nhựa ② với đầu dương ở phía trên.

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

Vòng đệm hình chữ O phải bao quanh phía ngoài của vòng nhựa đã được nâng lên.

6 Lắp lại nắp bề mặt và bốn con vít.

Quan sát hướng của nắp bề mặt. Các con vít được nâng lên ③ phải vừa khớp với lỗ vít được nâng lên trên nắp bề mặt.

**LƯU Ý:** Đừng vặn chặt quá.

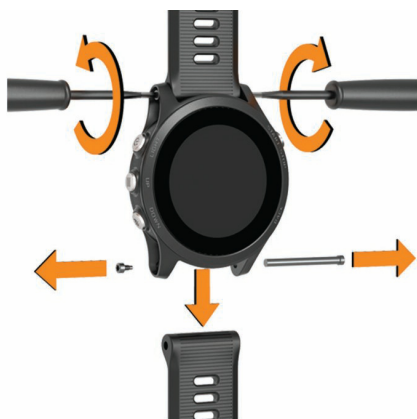
7 Lắp lại nắp bọc ngoài.

Sau khi thay pin thiết bị theo dõi nhịp tim, có thể phải kết nối lại nó với thiết bị.

## Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng các dây đeo Forerunner mới hoặc dây đeo QuickFit™ tương thích.

1 Sử dụng hai tuốc-nơ-vít để tháo các chốt.



2 Lấy chốt ra.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây Forerunner, hãy chỉnh thẳng hàng dây

mới, và đặt các chốt vào bằng cách sử dụng hai tuốc-nơ-vít.

- Lắp dây đeo QuickFit, đặt các chốt vào, và nhấn dây đeo mới vào vị trí.



**LƯU Ý:** Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.

## Khắc phục sự cố

### Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Giới thiệu**.

### Xem thông tin tuân thủ và quy định

- 1 Từ thiết lập, chọn **Giới thiệu**.
- 2 Chọn **DOWN** cho đến khi xuất hiện quy định.

### Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile.

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

- Cập nhật phần mềm
- Tải lên dữ liệu với kết nối Garmin
- Đăng ký sản phẩm

### Thiết lập Garmin Express

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

## Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập [support.garmin.com/vi-VN](http://support.garmin.com/vi-VN) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Truy cập [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Truy cập [www.garmin.com.vn/buy](http://www.garmin.com.vn/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.

## Không làm phiền

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập [www.garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://www.garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).

## Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay về số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

## 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 thiết bị vào tay không thuận.
- Để thiết bị vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để thiết bị vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

**LƯU Ý:** Thiết bị 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 thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

1 Chọn một tùy chọn:

- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 25*).
- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile, trang 23*).

2 Chờ trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu. Quá trình đồng bộ hóa có thể diễn ra trong vài phút.

**LƯU Ý:** Việc làm mới ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc ứng dụng Garmin Connect sẽ không đồng bộ hóa dữ liệu hoặc cập nhật tổng số bước chân của bạn.

## Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

Thiết bị sử dụng khí áp kế nội bộ để đo sự thay đổi độ cao khi bạn leo lên các tầng. Một tầng đã leo bằng 3 m (10 ft.).

Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.

## Số phút vận động của tôi nhấp nháy

Khi tập luyện ở mức cường độ phù hợp với mục tiêu về số phút vận động của bạn, số phút vận động sẽ nhấp nháy.

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.

## Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh. Thiết lập thời gian và dữ liệu tự động dựa trên định vị GPS.

1 Đi ra ngoài đến khu vực ngoài trời.

Định hướng phía trước của 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 hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
  - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
  - Đồng bộ hoá thiết bị với ứng dụng di động kết nối Garmin dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.
  - Kết nối thiết bị với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây WiFi.



Trong khi kết nối với tài khoản kết nối Garmin, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

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

## Thiết lập lại thiết bị

Nếu thiết bị ngừng phản hồi, có thể phải khởi động lại thiết bị này.




**LƯU Ý:** Khởi động lại thiết bị có thể xoá hết dữ liệu hoặc thiết lập

- 1 Giữ  trong 15 giây. Tắt thiết bị
- 2 Giữ  trong một giây để bật thiết bị.

## Xoá dữ liệu người dùng

**LƯU Ý:** Việc này xoá hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn  > Có để tắt thiết bị.
- 3 Trong khi giữ , hãy giữ  để bật thiết bị.
- 4 Chọn Có.

## Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

**LƯU Ý:** Việc này xóa hết tất cả các thông tin nhập vào của người sử dụng và lịch sử hoạt động

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Khôi phục mặc định** > **Có**.


## Cập nhật phần mềm

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.  
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quy trình cập nhật.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn đã sử dụng Garmin Express để thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tải tự động các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi nó kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

## Ngôn ngữ của thiết bị không đúng




Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên thiết bị.

- 1 Giữ .
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và chọn **START**.
- 3 Cuộn xuống mục thứ hai sát mục cuối cùng trong danh sách, và chọn **START**.
- 4 Chọn **START**.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

## Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?

Thiết bị Forerunner tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth Smart. Truy cập [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) để biết thông tin về sự tương thích.

## Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Mang điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Trên thiết bị, giữ **LIGHT**, và chọn  để bật công nghệ Bluetooth và nhập chế độ ghép cặp.

## Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Có thể thực hiện một số điều sau để kéo dài thời gian sử dụng pin.

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 33*).
  - Giảm độ sáng đèn nền.
  - Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 32*).
  - Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối. (*Tính năng kết nối Bluetooth, trang 22*).
  - Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 2*).
  - Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 11*).
  - Sử dụng mặt đồng hồ Connect IQ không cập nhật từng giây.  
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 32*).
  - Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 20*).
  - Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 11*).
  - Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 12*).
- LƯU Ý:** Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh và calo bị đốt cháy.


## Chỉ số nhiệt độ 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.

## Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?

Có thể sử dụng các thiết lập thiết bị để kết nối cảm biến ANT+ thủ công. Lần đầu tiên kết nối bộ cảm biến với thiết bị sử dụng công nghệ không dây ANT+, bạn phải ghép cặp thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

- 1 Đứng cách 10 m (33 ft.) từ bộ cảm biến ANT+ khác khi kết nối.
- 2 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.  
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Giữ .



4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.

5 Chọn một tùy chọn:

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

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, tin nhắn sẽ xuất hiện. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

## Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?

Thiết bị tương thích với một số cảm biến Bluetooth. Lần đầu kết nối cảm biến với thiết bị Garmin, bạn phải ghép cặp thiết bị và cảm biến. Sau khi chúng được ghép nối, thiết bị kết nối tự động với cảm biến khi bạn bắt đầu hoạt động và cảm biến hoạt động trong phạm vi.

1 Giữ .

2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục 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 29](#)).

## Phụ lục

### Trường dữ liệu

**Trung bình Tốc độ tổng thể:** Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm cả tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.

**Trung bình Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.

**% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực:** Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm của ngưỡng công suất hoạt động thể lực.

**% nhịp tim dự phòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ).

**Công suất trung bình trong 10 giây:** Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.

**Mức cân bằng trung bình 10 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.

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

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

**Công suất trung bình trong 30 giây:** Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Mức cân bằng trung bình 30 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.

**Mức cân bằng trung bình 3 giây:** Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 3 giây chuyển động vừa qua.

**Công suất trung bình trong 3 giây:** Công suất trung bình trong 3 giây chuyển động vừa qua.

**Tốc độ 500m:** Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

**Hiệu quả luyện tập hiếu khí:** Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.

**Áp suất môi trường xung quanh:** Áp suất môi trường xung quanh không hiệu chỉnh.

**Hiệu quả luyện tập yếm khí:** Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.

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

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

**Công suất trung bình:** Công suất trung bình của hoạt động hiện tại.

**Điểm số 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 3](#)). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được sử dụng để tính điểm swolf của bạn.

**Trung bình % nhịp tim dự phòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của hoạt động hiện tại.

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

**Trung bình Đường dốc đi lên:** Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Trung bình Mức cân bằng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Guồng chân:** Đạp xe Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Guồng chân:** Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Đường dốc đi xuống:** Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Trung bình Mức cân bằng thời gian tiếp đất:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.

**Trung bình Pha công suất chân trái:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Đỉnh pha công suất chân trái:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động

hiện tại.

**Trung bình Thời gian vòng chạy** Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tốc độ di chuyển:** Tốc độ di chuyển trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Pha công suất chân phải:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Đỉnh pha công suất chân phải:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tốc độ:** Tốc độ trung bình đối với hoạt động hiện tại.

**Trung bình Chiều dài sải chân:** Chiều dài sải chân trung bình của phiên 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:** Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tốc độ quạt tay chèo:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tỷ lệ dọc của vòng:** Số dao động dọc trung bình của hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tỷ lệ dao động dọc của vòng:** Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của phiên hiện tại.

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

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

**Thời gian tiếp đất trung bình:** Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.

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

**Mức cân bằng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.

**Áp suất khí quyển:** Áp suất hiện tại đã hiệu chuẩn.

**Mức pin:** Năng lượng pin còn lại.

**Góc phương vị:** Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.  
Guồng chân: Đạp xe Số vòng tay của cánh tay quay. 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 (bên phải và trái).

**Calo:** Tổng lượng calo được đốt cháy.

**Hướng di chuyển từ la bàn:** Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

**Hướng đi:** Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Vị trí điểm đến:** Vị trí của điểm đến cuối cùng của bạn.

**Tọa độ điểm đến:** Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Pin Di2:** Năng lượng pin còn lại của bộ cảm biến Di2.

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

**Khoảng cách mỗi lần quạt tay chèo:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.

**Khoảng cách còn lại:** Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.  
Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

**Quãng đường đến điểm tiếp theo:** Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian trôi qua:** Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

**Độ cao:** Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

**Thời gian đến ước tính:** Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến điểm đến cuối cùng (điều chỉnh theo giờ địa phương của điểm đến). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính:** Giờ trong ngày ước tính khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Thời gian còn lại ước tính:** Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Líp trước:** Líp xe đạp phía trước tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Thời gian tiếp đất:** Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

**Mức cân bằng thời gian tiếp đất:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.

**Tổ hợp líp:** Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Tỷ số truyền:** Số răng của líp xe trước và sau, theo phát hiện của bộ cảm biến vị trí líp.

**Líp:** Líp xe đạp phía trước và phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Hệ số bay lướt dài:** Tỷ lệ quãng đường theo chiều ngang đi được trên sự thay đổi trong quãng đường

theo chiều đứng.

**Hệ số bay lướt dài đến đích:** Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**GPS:** Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.

**Độ cao GPS:** Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.

**Hướng hành trình GPS:** Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.

**Độ dốc:** Kết quả của phép tính của sự gia tăng (độ cao) trên quãng đường đi.

Ví dụ, cho mỗi 3 m (10 ft.) bạn trèo, bạn đi được 60 m (200 ft.), độ dốc là 5%.

**Hướng hành trình:** Hướng bạn đang di chuyển.

**Nhịp tim:** Nhịp tim theo tiếng bíp trong một phút (bpm) Thiết bị phải được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

**% nhịp tim tối đa:** Phần trăm của nhịp tim tối đa.

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

**~% nhịp tim dự phòng trung bình của lướt:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của lướt bơi hiện tại.

**~% nhịp tim tối đa trung bình của lướt:** Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lướt bơi hiện tại.

**Nhịp tim trung bình của lướt:** Nhịp tim trung bình của lướt bơi hiện tại.

**Quãng đường của lướt:** Quãng đường đi được của lướt hiện tại.

**% nhịp tim dự phòng tối đa của lướt:** Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lướt bơi hiện tại.

**% tối đa của nhịp tim tối đa của lướt:** Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lướt bơi hiện tại.

**Nhịp tim tối đa của lướt:** Nhịp tim tối đa của lướt bơi hiện tại.

**Vận tốc của lướt:** Vận tốc trung bình của lướt hiện tại.

**Swolf của lướt:** Điểm swolf trung bình của lướt hiện tại.

**Hệ số cường độ:** Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.

**Số chiều bơi của lướt:** Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong lướt hiện tại.

**Thời gian hoàn thành lướt:** Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lướt hiện tại.

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

**Tốc độ quạt tay của lướt:** Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lướt hiện tại.

**Kiểu quạt tay của lướt:** Kiểu quạt tay hiện tại của lướt.

**Tốc độ quạt tay của vòng trước:** Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.

**Tốc độ quạt tay chèo của vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng vừa hoàn thành.

**Số lần quạt tay vòng trước:** Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng vừa hoàn thành.

**Số lần quạt tay chèo vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng vừa hoàn thành.

**Số điểm swolf của vòng trước:** Số điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.

**Tốc độ quạt tay của chiều bơi trước:** Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

**Kiểu quạt tay của chiều bơi trước:** Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

**Số lần quạt tay của chiều bơi trước:** Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

**% nhịp tim dự phòng của vòng:** Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trung bình của vòng hiện tại.

**Tốc độ 500m của vòng:** Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét của vòng hiện tại.

**Đường dốc đi lên của vòng:** Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

**Mức cân bằng vòng:** Mức cân bằng công suất bên trái/phải trung bình của vòng hiện tại.

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

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

**Đường dốc đi xuống của vòng:** Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.  
Khoảng cách vòng chạy: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

**Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong 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.

**Thời gian tiếp đất của vòng:** Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

**Mức cân bằng thời gian tiếp đất vòng:** Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.

**Nhịp tim của vòng:** Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

**% nhịp tim tối đa của vòng:** Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

**Pha công suất chân trái của vòng:** Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.



**Đỉnh pha công suất chân trái của vòng:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.

**Công suất chuẩn hóa của vòng:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.

**Nhịp độ vòng chạy:** Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.

**Lực trung tâm bàn đạp của vòng:** Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.

**Công suất của vòng:** Công suất trung bình của vòng hiện tại.

**Pha công suất chân phải của vòng:** Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

**Đỉnh pha công suất chân phải của vòng:** Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.

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

**Tốc độ vòng chạy:** Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.

**Chiều dài sải chân của vòng:** Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.

**Tốc độ quạt tay của vòng:** Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

**Tốc độ quạt tay chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong vòng hiện tại.

**Số lần quạt tay của vòng:** Bơi. Tổng số lần quạt tay của vòng hiện tại.

**Số lần quạt tay chèo của vòng:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của vòng hiện tại.

**Số điểm swolf của vòng:** Số điểm swolf của vòng hiện tại.  
Thời gian vòng chạy Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

**Tỷ lệ dọc của vòng:** Số dao động dọc trung bình của vòng hiện tại.

**Tỷ lệ dao động dọc của vòng:** Tỷ lệ trung bình của dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.

**Đường dốc đi lên của vòng trước:** Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

**Số guồng chân vòng trước:** Đạp xe Số guồng chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Số guồng chân vòng trước:** Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Đường dốc đi xuống của vòng trước:** Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

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

**Công suất chuẩn hóa của vòng trước:** Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

**Công suất vòng trước:** Công suất 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 đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

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

**Điểm swolf chiều bơi trước:** Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Vĩ độ/Kinh độ:** Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

**Pha công suất chân trái:** Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

**Đỉnh pha công suất chân trái:** Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

**Số chiều bơi:** Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong hoạt động hiện tại.

**Nhịp độ 500m của vòng trước:** Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

**Quãng đường mỗi lần quạt tay của vòng trước:** Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.

**Quãng đường mỗi lần quạt tay chèo của vòng trước:** Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.

**Địa điểm:** Vị trí hiện tại sử dụng thiết lập định dạng vị trí đã chọn.

**Tốc độ leo dốc tối đa:** Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tốc độ xuống dốc tối đa:** Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Độ cao tối đa:** Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Công suất tối đa của vòng:** Công suất cao nhất của vòng hiện tại.

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

**Công suất tối đa:** Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.

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

**Độ cao tối thiểu:** Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Thời gian chuyển động:** Tổng thời gian chuyển động của hoạt động hiện tại.

**Thời gian cho nhiều môn thể thao:** Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động bao gồm nhiều môn, bao gồm hoạt động chuyển tiếp.

**% bão hòa oxy trong mô cơ:** Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

**Quãng đường biển:** Quãng đường đi được tính theo



hải lý.

**Tốc độ hàng hải:** Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

**Tọa độ điểm tiếp theo:** Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Công suất chuẩn hóa:** Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.

**Quãng đường đi chệch:** Quãng đường bạn đi lệch về bên trái hay bên phải tính từ đường đi ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Nhịp độ:** Nhịp độ hiện tại

**Lực trung tâm bàn đạp:** Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.

**Độ đều đặn của lực đạp:** Thước đo về mức đều đặn mà người đạp xe tác dụng đến bàn đạp qua mỗi lần đạp bàn đạp.

**Trạng thái hiệu suất:** Điểm trạng thái hiệu suất là đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

**Công suất:** Công suất hiện tại tính bằng watt.

**Công suất trên trọng lượng:** Công suất hiện tại được đo bằng watt trên kilôgam.

**Vùng công suất:** Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.

**Líp sau:** Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

**Bật lặp lại:** Đồng hồ bấm giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

**Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi:** Đồng hồ bấm giờ cho thời gian nghỉ hiện tại (bơi trong bể bơi).

**Pha công suất chân phải:** Góc pha công suất hiện tại của chân phải.

Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.

**Đỉnh pha công suất chân phải:** Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.

**Tốc độ:** Nhịp tim di chuyển hiện tại.

**Thời gian dừng:** Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.

**Chiều dài sải chân:** Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia, được đo bằng mét.

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

**Tốc độ quạt tay chèo:** Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm)

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

**Số lần quạt tay chèo:** Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của hoạt động hiện tại.

**Mặt trời mọc:** Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Mặt trời lặn:** Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Nhiệt độ:** Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

**Thời gian trong vùng:** 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 ngày).

**Đồng hồ bấm giờ:** Thời gian hiện tại của đồng hồ bấm giờ đếm ngược.

**Thời gian ngồi:** Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

**Thời gian ngồi của vòng:** Thời gian khi ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

**Thời gian đứng:** Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.

**Thời gian đứng của vòng:** Thời gian khi đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.

**Thời gian đến điểm tiếp theo:** Thời gian ước tính còn lại trước khi bạn đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Hiệu quả mô men lực:** Thước đo người đạp xe đạp xe hiệu quả như thế nào.

**Tổng quãng đường lên dốc:** Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tổng quãng đường xuống dốc:** Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tổng huyết cầu tố:** Tổng lượng oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

**Điểm áp lực tập luyện:** Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.

**Khoảng cách đến đích theo phương đứng:** Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Tốc độ theo phương đứng:** Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

**Dao động dọc:** Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng xentimet cho từng bước.

**Tỷ lệ theo chiều dọc:** Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

**Tốc độ đến mục tiêu theo phương đứng:** Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc đến một cao độ xác định trước. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**VMG (Vận tốc gần điểm đến):** Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đến theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

**Công:** Lượng công việc đã thực hiện (công suất) tính

bằng kilôjun.

## 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 (tỷ lệ hấp thụ oxy tối đa đo trong khi luyện tập) theo độ tuổi và giới tính.

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

Số liệu được in lại với sự cho phép của The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, xem [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Xếp hạng FTP

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

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

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

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và chạy đua với dụng cụ đo công suất (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Kích cỡ và chu vi bánh xe

Kích cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Đây không phải là danh sách đầy đủ. Bạn cũng có thể sử dụng một trong những máy tính có sẵn trên Internet.





Kích cỡ bánh xe	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023

26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

ĐỀ HOẶC CÁC THIẾT HẠI VỀ SAU (BAO GỒM NHƯNG KHÔNG CHỈ GIỚI HẠN Ở, MUA HÀNG HOẶC THAY THẾ HÀNG HOÁ HOẶC DỊCH VỤ; MẤT SỬ DỤNG, DỮ LIỆU HOẶC LỢI NHUẬN; HOẶC GIÁN ĐOẠN KINH DOANH) GÂY RA VÀ VỀ BẤT KỲ LÝ THUYẾT NÀO VỀ TRÁCH NHIỆM PHÁP LÝ, NẾU TRONG HỢP ĐỒNG, TRÁCH NHIỆM PHÁP LÝ NGHIÊM NGẶT HOẶC SAI LẦM CÁ NHÂN (BAO GỒM SƠ XUẤT HOẶC HÀNH VI KHÁC) PHÁT SINH THEO BẤT KỲ CÁCH NÀO VỀ VIỆC SỬ DỤNG PHẦN MỀM NÀY, THẬM CHỈ NẾU ĐƯỢC KHUYÊN BẢO VỀ KHẢ NĂNG THIẾT HẠI NHƯ VẬY.

### Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.

	Dòng điện xoay chiều. Thiết bị phù hợp cho dòng điện xoay chiều.
	Dòng điện một chiều. Thiết bị chỉ phù hợp cho dòng điện một chiều.
	Cầu chì. Biểu thị thông số kỹ thuật hoặc vị trí cầu chì.
	Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.

### Li-xăng 3 điều khoản BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding. Tất cả các quyền được bảo lưu.

Cho phép tái phân phối và sử dụng ở các dạng nguồn và nhị phân, có hoặc không có sự thay đổi, với điều kiện rằng các điều kiện sau đây được đáp ứng:

- Tái phân phối mã nguồn phải giữ lại thông báo bản quyền ở trên, danh mục điều kiện này và từ bỏ quyền lợi sau đây.
- Tái phân phối ở dạng nhị phân phải sao chép thông báo bản quyền ở trên, danh mục điều kiện này và từ bỏ quyền lợi sau đây trong bộ tài liệu và/hoặc các phương tiện khác cung cấp sự phân phối.
- Không có tác giả cũng không có bảng liệt kê bất kỳ cộng sự nào có thể được sử dụng để bảo lãnh hoặc thúc đẩy sản phẩm nhận được từ phần mềm này mà không có sự cho phép bằng văn bản trước cụ thể.

NGƯỜI GIỮ BẢN QUYỀN VÀ CÁC CỘNG SỰ CUNG CẤP PHẦN MỀM NÀY "NHƯ HIỆN TRẠNG" VÀ BẤT KỲ HÀNH ĐỘNG NÀO HOẶC CÁC HÀNH ĐỘNG THEO LUẬT ĐỊNH, BAO GỒM NHƯNG KHÔNG CHỈ GIỚI HẠN Ở, CÁC HÀNH ĐỘNG THEO LUẬT ĐỊNH VỀ KHẢ NĂNG BÁN SẢN PHẨM VÀ PHÙ HỢP ĐỐI VỚI MỤC ĐÍCH CỤ THỂ LÀ BỊ TỪ CHỐI. TUY NHIÊN, TRONG MỌI TRƯỜNG HỢP, NGƯỜI GIỮ BẢN QUYỀN HOẶC CÁC CỘNG SỰ, SẼ KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM BỒI THƯỜNG THIẾT HẠI TRỰC TIẾP, GIÁN TIẾP, NGẪU NHIÊN, ĐẶC BIỆT, RẪN



© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

**Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

**Garmin Corporation**

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan

