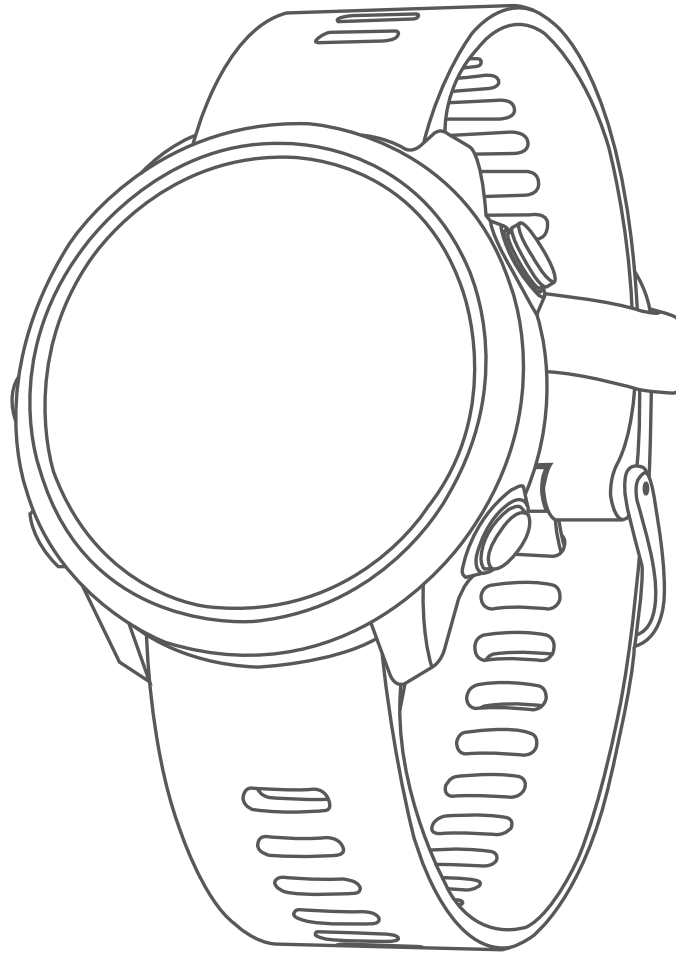


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Hướng dẫn sử dụng

© 2018 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.vn 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®, VIRB®, and 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™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, và Varia Vision™ 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. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. STRAVA là thương hiệu của Strava, Inc. Strava™ là thương hiệu được đăng ký của Strava, Inc. 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.

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

MỤC LỤC

Giới thiệu	1	Cung đường.....	7
Các phím.....	1	Strava™ Segments	8
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1	Đua trên đoạn đường.....	8
Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị.....	1	Xem chi tiết về đoạn đường	8
Kích hoạt thông báo Bluetooth.....	1	Cài đặt một phần để điều chỉnh tự động	8
Xem Trình đơn điều khiển	2	Sử dụng máy đánh nhịp.....	8
Chạy bộ	2	Thiết lập hồ sơ người dùng	8
		Mục tiêu sức khoẻ	8
		Đối với vùng nhịp tim	9
Các ứng dụng và hoạt động.....	3	Không làm phiền	9
Bắt đầu một hoạt động.....	3	Mục tiêu tự động	10
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	3	Sử dụng báo động di chuyển	10
Dừng một hoạt động	3	Theo dõi giấc ngủ	10
Thêm hoạt động	3	Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động	10
Tạo hoạt động tùy chỉnh	3	Sử dụng chế độ không làm phiền.....	10
Hoạt động trong nhà	4	Số phút tập luyện tích cực:.....	10
Hoạt động ngoài trời.....	4	Đạt được số phút tập luyện tích cực:	10
Bơi lội.....	4	Các sự kiện Garmin Move IQ™	10
Xem các lượt trượt tuyến	5	Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Bật nhắc nhở bằng âm thanh trên tai nghe được kết nối của bạn trong một hoạt động.....	5	Tắt theo dõi hoạt động	11
Luyện tập.....	5	Tính năng nhịp tim	11
Luyện tập	5	Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	11
Tuân theo việc luyện tập từ trang web	5	Đeo thiết bị và nhịp tim	11
Bắt đầu luyện tập	5	Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	11
Về lịch luyện tập	5	Xem công cụ theo dõi nhịp tim	11
Thời khoảng luyện tập	6	Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	11
Sử dụng Virtual Partner®	6	Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	12
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	7	Động lực học chạy bộ	12
Hủy mục tiêu luyện tập	7	Luyện tập với động lực học chạy bộ	12
Thi đua với hoạt động trước.....	7	Ứng dụng đo màu và dữ liệu động lực học chạy bộ	12
Thành tích cá nhân	7	Hướng dẫn dành cho dữ liệu động lực học chạy bộ bị thiếu	14
Xem thành tích cá nhân	7	Đo lường hiệu suất	14
Khôi phục thành tích cá nhân.....	7	Tắt thông báo hiệu suất.....	14
Xóa thành tích cá nhân.....	7		
Xóa tất cả thành tích cá nhân.....	7		

Tự động phát hiện số đo hiệu suất	14	Công cụ điều khiển phát lại nhạc	21
Trạng thái luyện tập	14	Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth	21
Về ước tính VO2 tối đa	15	Garmin Pay	21
Thời gian phục hồi	15	Thiết lập ví điện tử Garmin Pay™ của bạn	21
Nhịp tim phục hồi	15	Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ	22
Tải luyện tập	16	Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	22
Xem thời gian cuộc đua được dự đoán	16	Quản lý ví Garmin Pay	22
Về hiệu quả luyện tập	16	Thay đổi mật mã Garmin Pay	22
Xem điểm số căng thẳng theo sự thay đổi nhịp tim	16	Lịch sử	22
Điều kiện hiệu suất	17	Sử dụng lịch sử	22
Ngưỡng lactat.....	17	Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim	23
Tính năng thông minh	17	Xem tổng dữ liệu	23
Tính năng kết nối Bluetooth	17	Sử dụng đồng hồ đo hành trình	23
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	18	Xóa lịch sử	23
Đồng bộ hóa dữ liệu một cách thủ công với Garmin Connect Mobile	18	Quản lý dữ liệu	23
Định vị thiết bị di động bị mất	18	Xóa tệp dữ liệu	23
Công cụ	18	Ngắt kết nối cáp USB	23
Xem công cụ	19	Garmin Connect	23
Xem công cụ thời tiết	19	Đồng bộ dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect.....	24
Tham gia phiên GroupTrack	19	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn.....	24
Mẹo cho phiên GroupTrack	19	Điều hướng	24
Các tính năng của Connect IQ	19	Hướng đi	24
Tải xuống tính năng Connect IQ	19	Tạo và làm theo hành trình trên thiết bị.....	24
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính	19	Lưu địa điểm.....	24
Tính năng kết nối Wi-Fi	20	Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu	24
Kết nối mạng Wi-Fi	20	Xóa tất cả địa điểm đã lưu	24
NHẠC	20	Điều hướng đến điểm bắt đầu.....	25
Cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba	20	Điều hướng đến điểm đích	25
Đăng nhập vào Nhà cung cấp Nhạc.....	20	Dừng điều hướng	25
Tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba	20	Bản đồ	25
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	20	Quét và thu phóng bản đồ	25
Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân bằng cách sử dụng Garmin Express™	20	Thiết lập bản đồ	25
Nghe nhạc đã tải về	21	ANT+ Bộ cảm biến	25
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối	21		

Ghép cặp ANT+ bộ cảm biến	25	Điều khiển từ xa VIRB.....	31
Thiết bị gắn vào giày	26	Điều khiển máy quay hành động VIRB	31
Bắt đầu chạy sử dụng thiết bị gắn vào giày.....	26	Điều khiển máy quay hành động VIRB	32
Định cỡ thiết bị gắn vào giày	26	Thông tin thiết bị.....	32
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	26	Xem thông tin thiết bị.....	32
Thiết lập tốc độ và quãng đường cho thiết bị gắn vào giày.....	26	Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhân điện tử	32
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn.....	26	Sạc thiết bị	32
Nhận biết tình hình	26	Mẹo sạc thiết bị	32
Nhiệt độ	26	Thông số kỹ thuật.....	33
Tùy chỉnh thiết bị.....	27	Bảo dưỡng thiết bị.....	33
Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn	27	Làm sạch thiết bị.....	33
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	27	Thay đổi dây đeo.....	33
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	27	Khắc phục sự cố.....	33
Thiết lập hoạt động.....	27	Cập nhật sản phẩm.....	33
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	27	Thiết lập Garmin Express	34
Thêm bản đồ vào hoạt động	28	Nhận được nhiều thông tin hơn	34
Báo động	28	Không làm phiền	34
Vòng chạy tự động	28	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	34
Tùy chỉnh tin nhắn thông báo vòng hoạt động	29	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	34
Kích hoạt Auto Pause.....	29	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp.....	34
Sử dụng cuộn tự động.....	29	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	34
Thay đổi thiết lập GPS.....	29	Số phút vận động của tôi nhấp nháy.....	34
Thiết lập thời gian chờ tiết kiệm năng lượng.....	29	Bắt tín hiệu vệ tinh	34
Loại bỏ hoạt động hoặc ứng dụng.....	29	Cải thiện nhận vệ tinh GPS.....	34
Thiết lập mặt đồng hồ.....	30	Thiết lập lại thiết bị.....	34
Tùy chỉnh mặt đồng hồ.....	30	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	35
Thiết lập hệ thống	30	Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Express	35
Các thiết lập thời gian	30	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	35
Thay đổi thiết lập đèn nền	31	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	35
Thay đổi đơn vị đo.....	31	Mẹo dành cho người dùng Garmin Connect hiện tại	35
Đồng hồ	31	Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị.....	35
Thiết lập thời gian thủ công	31	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	35
Thiết lập báo động.....	31		
Xoá báo động	31		
Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	31		
Sử dụng đồng hồ đếm giờ	31		
Đồng bộ hóa thời gian với GPS	31		

Chỉ số nhiệt độ không chính xác	35
Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến ANT+?	36
Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	36
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	36

Phụ lục..... 36

Trường dữ liệu	36
Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn.....	39
Kích cỡ và chu vi bánh xe	39
Các định nghĩa về biểu tượng	40

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	Chọn để bật thiết bị. Chọn để bật và tắt đèn màn hình. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
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 quay trở lại màn hình trước. Chọn để ghi lại vòng chạy trong khi hoạt động.
④	DOWN	Chọn để cuộn qua các công cụ, màn hình dữ liệu, tùy chọn và thiết lập. Giữ thiết bị điều khiển âm nhạc trên Forerunner 645 Music.
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.

GPS	Trạng thái GPS
	Trạng thái pin
	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh
	Trạng thái công nghệ Wi-Fi®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái Running Dynamics Pod

	Trạng thái cảm biến giường chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạng thái cảm biến tempe™
	Trạng thái máy quay VIRB®

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 Chọn **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 hoặc trình đơn **...**, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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 1](#)).

- 1 Giữ **UP**.
- 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 **Khi không hoạt động**.
- 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 điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo thông minh**.

Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại thông minh 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.

CHÚ Ý: Nếu bạn sử dụng thiết bị Forerunner 645 Music, bạn có thể bật nhắc nhở âm thanh trên thiết bị thông qua tai nghe được kết nối mà không cần kết nối với điện thoại thông minh (**Bật Nhắc nhở bằng âm thanh trên điện thoại thông minh trong thời gian hoạt động, trang 2**).

CHÚ Ý: Nhắc nhở âm thanh theo vòng được bật theo mặc định

- 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 **Activity Options > Audio Prompts**.

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 **UP**.

2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Báo động**.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn, như mở ví điện tử Garmin Pay™ 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 27**).

1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



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

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 32**) 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.



CHÚ Ý: Trên thiết bị Forerunner 645 Music, giữ phím **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng điều khiển nhạc (**Công cụ điều khiển phát lại nhạc, trang 21**).

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 **Resume Later (Tiếp tục sau)** để dừng việc chạy bộ và tiếp tục ghi nhận sau.
- Chọn **Lap (Vòng chạy)** để đánh dấu vòng chạy.
- Chọn **Discard (Loại bỏ) > Yes (Có)** để xóa bỏ chạy bộ.

Các ứng dụng và 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.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ™ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ Mobile ([Các tính năng của Connect IQ, trang 19](#)).

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Bắt đầu một hoạt động

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

1 Nhấn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Các hoạt động được đặt là yêu thích xuất hiện ở đầu danh sách ([Tùy chỉnh danh sách hoạt động của bạn, trang 27](#)).

3 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây.

MẸO: Nếu **GPS** xuất hiện trên đoạn văn bản màu xám hoặc nền màu xám, hoạt động không yêu cầu tín hiệu GPS.

4 Chờ cho **đến khi** Sẵn sàng xuất hiện trên màn hình.

Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).

5 Nhấn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

CHÚ Ý: Trên thiết bị Forerunner 645 Music, giữ phím **DOWN** khi đang trong hoạt động để mở tính năng

điều khiển nhạc ([Công cụ điều khiển phát lại nhạc, trang 21](#)).

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động ([Sạc thiết bị, trang 32](#)).
- Chọn **BACK** 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 theo đường thẳng, chọn **Quay về b.đ > Đường thẳng**.
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 > Có**.
LƯU Ý: Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 30 phút.

Thêm hoạt động

Thiết bị của bạn được tải trước một số hoạt động trong nhà và ngoài trời thông thường. Bạn có thể thêm các hoạt động này vào danh sách hoạt động của mình.

1 Chọn **START**.

2 Chọn **Thêm**.

3 Chọn một hoạt động từ danh sách.

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

5 Chọn một vị trí trong danh sách hoạt động

6 Nhấn **START**.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START > Thêm**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Sao chép h.đ** 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 có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
 - 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 và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng sử dụng thông tin mặc 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 3*).

Bơi lội

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

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 27*).

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.

Trong lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, thiết bị sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này. Bạn có thể giữ phím **UP** chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích thước hồ bơi** để thay đổi kích thước.

- Chọn **BACK** 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.

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 **BACK** 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 **BACK**, 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 **BACK** để khởi động đồng hồ bấm giờ luyện tập.

3 Sau khi hoàn tất lượt luyện tập, chọn **BACK**.

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 **BACK**.
- 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 **UP**.
- 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.

Bật nhắc nhở bằng âm thanh trên tai nghe được kết nối của bạn trong một hoạt động

Bạn có thể cài đặt thiết bị Forerunner 645 Music để phát thông báo trạng thái động lực trên tai nghe được kết nối của bạn trong khi chạy bộ hoặc thực hiện các hoạt động khác.

Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, thiết bị sẽ tắt âm thanh của thiết bị để phát thông báo.

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Lời nhắc bằng âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để nghe một lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Lap Alert**.
CHÚ Ý: Nhắc nhở âm thanh theo vòng được bật theo mặc định
- Để tùy chỉnh các lời nhắc tốc độ và thông tin tốc độ của bạn, chọn **Cảnh báo bước chân/ tốc độ**
- Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của

bạn, chọn **Cảnh báo Nhịp Tim**.

- Để nghe lời nhắc khi bắt đầu và dừng hẹn giờ, bao gồm tính năng Auto Pause®, chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
- Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

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 23).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Truy cập 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 **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Luyện tập của tôi**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.

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

- 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.

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 23](#)).

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

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 **⋮** > **Gửi bài luyện tập đến Thiết bị** 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 **UP**.
- 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 **✓**.
- 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 **UP**.
 - 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 **BACK** 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

- Chọn **BACK** bất kỳ lúc nào để dừng khoảng thời gian hiện tại hoặc thời gian nghỉ ngơi và chuyển sang khoảng thời gian tiếp theo hoặc thời gian nghỉ ngơi tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các khoảng thời gian và thời gian nghỉ ngơi, chọn **BACK** để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ đếm thời gian để làm mát.
- Chọn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục cho bộ đếm thời gian hoạt động hoặc kết thúc tập luyện trong khoảng thời gian.

Sử dụng Virtual Partner®

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

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 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 3](#)).
- 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 năng 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 **UP**.
 - 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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.
- 8 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.

Xem thành tích cá nhân

- 1 Giữ **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
 - 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- LƯU Ý:** Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.
- 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.

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.

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.

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.
- 3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Khi bạn tiến đến đoạn đường, thông báo xuất hiện, và bạn có thể đua trên đoạn đường đó.
- 4 Bắt đầu đua trên đoạn đường.
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 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.

Cài đặt một phần để điều chỉnh tự động

Bạn có thể cài đặt thiết bị để tự động điều chỉnh thời gian đua đến đích của một phần dựa trên hiệu suất của bạn trong phần đó.

LƯU Ý: Cài đặt này được bật cho tất cả các phần theo mặc định.

- 1 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.

- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Vẽ đoạn đường > Nỗ lực tự động**.

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 Từ mặt đồng hồ, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 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 (**Chạy bộ, trang 2**).
Máy đánh nhịp tự động khởi động.
- 9 Trong khi chạy, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.
- 10 Nếu cần, hãy giữ **UP** 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 **UP**.
- 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.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (Tính toán vùng nhịp tim, trang 11) 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 UP.
- 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 14*).
- 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 17*). 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 14*).
- 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 hiệu khí mức ban đầu, giảm ứng xuất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiệu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiệu 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	Ky khí và độ bền cơ bắp,

Không làm phiền

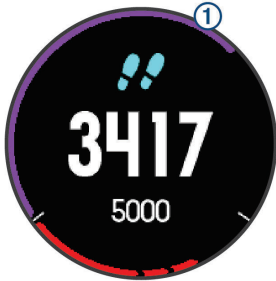
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập garmin.com/ataccuracy.

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 giờ 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 30](#)).

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 phát hiện khi bạn ngủ và theo dõi sự chuyển động của bạn trong các giờ ngủ thông thường. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn.

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức ([Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 10](#)).

Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

- 1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.
- 2 Tải lên dữ liệu theo dõi giấc ngủ của bạn tới trang Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 23](#)).
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 30](#)).

- 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 tắt, 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.
- Mang thiết bị suốt ngày đêm để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

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 **UP**, 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 bip hoặc rung nếu bật âm thanh (**Thiết lập hệ thống, trang 30**).

Báo động mục tiêu: Cho phép bật và tắt báo động mục tiêu, hoặc chỉ tắt báo động khi đang hoạt động. 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 **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt**.

Tính năng nhịp tim

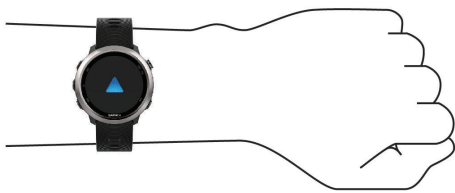
Thiết bị Forerunner có máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với máy theo dõi nhịp tim ở ngực ANT+. Có thể xem dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay trên công cụ theo dõi nhịp tim. Khi có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và nhịp tim ANT+, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim 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 garmin.com/ataccuracy.

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 chặt 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.

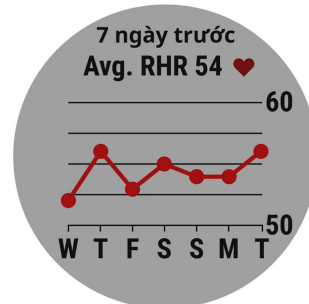
LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

- 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 **DOWN**.
- 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.

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

- 1 Từ công cụ theo dõi nhịp tim, giữ **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Truyền nhịp tim**.

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.

- 3 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: Đừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, chọn phím bất kỳ, và chọn **Có**.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động

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 **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Phát truyền khi hoạt động**.
- 3 Bắt đầu một hoạt động (**Bắt đầu một hoạt động, trang 3**).

Thiết bị Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong nền.

CHÚ Ý: Không có dấu hiệu cho thấy thiết bị đang truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi đang thực hiện một hoạt động.

- 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, dừng hoạt động (**Dừng một hoạt động, trang 3**).

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 **UP**.
- 2 Chọn **Tùy chọn > Trạng thái > Tắt**.

Động lực học chạy bộ

Bạn có thể sử dụng thiết bị Forerunner tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Run™ 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-Run, 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.

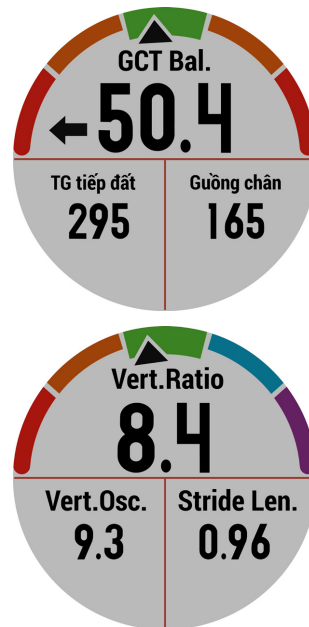
Tỷ lệ theo chiều dọc: Tỷ lệ theo chiều dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Con số thấp hơn thường cho biết kiểu chạy tốt hơn.

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-Run, HRM-Tri™ và kết nối phụ kiện với thiết bị (**Ghép cặp ANT+ bộ cảm biến, trang 25**).

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.
- 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 www.garmin.com/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 msGround

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

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

Trong khi phát triển và kiểm tra 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-Run. Các phụ kiện với động lực học chạy bộ có X 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

Những đo lường hiệu suất này là các ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và đua xe của bạn.

Việc đo lường yêu cầu một vài hoạt động sử dụng bộ theo dõi nhịp tim trên cổ tay hoặc một thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích

Các ước tính này được Firstbeat cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, xem www.garmin.com/physio.



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 lactat: Ngưỡng lactat cần thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactat là lúc mà các cơ 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 gần đây cho phép cơ thể hồi phục và hoàn toàn bù đắp cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

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. 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 [\(Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn, trang 39\)](#), và truy cập 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 9](#)).

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 đừng 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 9).

Thiết bị của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (Về ước tính VO2 tối đa, trang 15) và nguồn dữ liệu được công bố để cho 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.

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 25).

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.

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

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

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với 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 15*).

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 27*).
- 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 9*).

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 25*).

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.

MẸO: 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 **UP**.
- 4 Chọn **Tập luyện > Kiểm tra ngưỡng lactat được hướng dẫn**.
- 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.

Tính năng thông minh

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.

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

Theo dõi trực tiếp: Cho phép bạn bè và gia đình dõi theo các cuộc đua và hoạt động luyện tập của bạn trong thời gian thực. Có thể mời những người theo dõi sử dụng thư điện tử hoặc truyền thông xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

GroupTrack: Cho phép tham gia vào nhóm sử dụng LiveTrack, do đó những thành viên khác có thể theo dõi vị trí của bạn trực tiếp trên màn hình và theo thời gian thực.

Cập nhật hoạt động: Tự động gửi hoạt động của bạn đến ứng dụng Garmin Connect Mobile ngay khi bạn hoàn tất ghi lại hoạt động.

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.

Tải xuống mục luyện tập và quãng đường: Cho phép duyệt mục luyện tập 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.

Tim 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.

Tim 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 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 18](#)).

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

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

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

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.

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

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

La bàn: Hiển thị la bàn điện tử.

Số tầng đã leo: Theo dõi số tầng đã leo và tiến độ thực hiện so với 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.

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.

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.

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất và tổng quãng đường trong tuần.

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

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.

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.

Bước: Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu trong 7 ngày vừa qua.

Stress: Hiển thị mức căng thẳng của bạn và đưa ra hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

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

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

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 công cụ thời tiết

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

- Từ mặt đồng hồ, chọn **UP**.
- Chọn **START** để xem dữ liệu thời tiết mỗi giờ.
- Chọn **DOWN** để xem dữ liệu thời tiết hàng ngày.

Tham gia 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.

- Ra ngoài, và bật thiết bị Forerunner.
- Kết nối điện thoại thông minh của bạn với thiết bị Forerunner (*Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị, trang 1*).
- Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **LiveTrack > GroupTrack**.
- Nếu bạn có nhiều hơn một thiết bị tương thích, chọn một thiết bị cho phiên GroupTrack.
- Chọn **Hiển thị đến > Tất cả kết nối**.
- Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.
- On the Forerunner device, start an activity.

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.

- Ra ngoài và sử dụng tính năng 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).

Các tính năng của 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.

- Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Connect IQ Mobile app.
- Nếu cần thiết, chọn thiết bị của bạn.
- Chọn tính năng Connect IQ.
- Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- Truy cập garminconnect.com và đăng nhập.
- Từ công cụ thiết bị, chọn **Kho Connect IQ**.
- Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 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.

Kết nối mạng Wi-Fi

Bạn phải kết nối thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh của bạn trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi.

Bạn có thể kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi để giúp tăng tốc độ chuyển các tập tin lớn hơn.

- 1 Di chuyển trong phạm vi mạng Wi-Fi.
- 2 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  or .
- 3 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 4 Chọn **Tổng thể > Mạng Wi-Fi > Thêm mạng**.
- 5 Chọn mạng Wi-Fi sẵn có, và nhập thông tin đăng nhập.

NHẠC

CHÚ Ý

Chỉ có Forerunner 645 Music hỗ trợ tai nghe bluetooth.

Bạn có thể điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại đã được ghép đôi của bạn bằng cách sử dụng thiết bị Forerunner của bạn.

Trên thiết bị Forerunner 645 Music, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về thiết bị từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, hoặc bạn có thể nghe khi điện thoại thông minh của bạn không ở gần.

Để nghe nội dung âm thanh được lưu trong thiết bị của bạn, bạn phải kết nối tai nghe với Bluetooth.

Bạn có thể sử dụng thiết bị điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại di động thông minh của bạn hoặc phát nhạc lưu trên thiết bị của bạn.

Cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nhạc hoặc các tệp âm thanh khác lên Forerunner 645 Music từ nhà cung cấp bên thứ ba được hỗ trợ, bạn phải kết nối với nhà cung cấp bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  or .

- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Music**, các nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt sẽ xuất hiện trong danh sách **ĐÃ CÀI ĐẶT**.
- 4 Nếu nhà cung cấp nhạc yêu thích của bạn không có trong danh sách, chọn **Nhận ứng dụng nhạc** và làm theo hướng dẫn trên màn hình để cài đặt nhà cung cấp nhạc được hỗ trợ.

Đăng nhập vào Nhà cung cấp Nhạc

Trước khi đăng nhập vào nhà cung cấp nhạc, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi ([Các tính năng của Connect IQ, trang 19](#)).

- 1 Trên thiết bị Forerunner 645 Music của bạn, nhấn **DOWN** để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Chọn **Quản lý > Nhà cung cấp nhạc**.
- 3 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 4 Sau khi mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **START**.
- 5 Một thông báo sẽ xuất hiện trên điện thoại thông minh của bạn và nhắc bạn đăng nhập. Hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để đăng nhập vào nhà cung cấp nhạc.

CHÚ Ý: Nếu bạn không thấy thông báo, hãy kiểm tra cài đặt thông báo trên điện thoại thông minh.

Tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi ([Các tính năng của Connect IQ, trang 19](#)).

- 1 Trên thiết bị Forerunner 645 Music của bạn, nhấn **DOWN** để mở thiết bị điều khiển nhạc.
- 2 Chọn **Quản lý > Nhà cung cấp nhạc**.
- 3 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 4 Chọn **Danh sách phát**.
- 5 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem danh sách nhạc và bài hát có sẵn, và chọn **START** để chọn các mục để tải về thiết bị.
- 6 Chọn **Done** để tải các mục đã chọn vào điện thoại.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Âm nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt.
- 5 Chọn **Uninstall** và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để gỡ cài đặt nhà cung cấp bên thứ ba khỏi thiết bị của bạn.

Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân bằng cách sử dụng Garmin Express™

Trước khi bạn có thể gửi nhạc cá nhân sang thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt Garmin Express trên máy tính của

- bạn (www.garmin.com/express).
- Bạn có thể tải tập tin cá nhân .mp3 và .acc từ máy tính của bạn sang thiết bị Forerunner 645 Music.
- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
 - 2 Trên máy tính của bạn, mở Garmin Express, chọn thiết bị của bạn và chọn **Âm Nhạc**.
 - 3 Chọn hộp đánh dấu âm nhạc, danh sách phát và các tập tin âm thanh khác và chọn **Gửi đến thiết bị**.

Nghe nhạc đã tải về

- 1 Nhấn **DOWN** từ bất kỳ phần nào trên màn hình để mở thiết bị điều khiển nhạc
- 2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth(*Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth, trang 21*)
- 3 Chọn **Nguồn > Âm nhạc của tôi**.
- 4 Chọn **Danh sách phát**.
- 5 Chọn nhạc mà bạn muốn phát.
MẸO: Chọn **Play All Songs** để bắt đầu phát tất cả các bài hát đã được tải về điện thoại ở chế độ phát ngẫu nhiên.

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối

- 1 Trên điện thoại thông minh của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Trên thiết bị Forerunner 645 Music, giữ nút **DOWN** từ bất kỳ màn hình nào để mở tính năng điều khiển nhạc.
 - Trên thiết bị Forerunner 645, chọn **DOWN** để xem công cụ điều khiển nhạc.
CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ điều khiển nhạc vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 27*).
- 3 Trên thiết bị Forerunner 645 Music, chọn **Nguồn > Điều khiển Nhạc trên Điện thoại**.
- 4 Sử dụng các biểu tượng để tạm dừng và tiếp tục phát lại, bỏ qua bài hát và điều chỉnh âm lượng (*Công cụ điều khiển phát lại nhạc, trang 21*).

Công cụ điều khiển phát lại nhạc

CHÚ Ý: Một số công cụ điều khiển phát lại âm nhạc chỉ khả dụng trên thiết bị Forerunner 645 Music.



	Chọn để quản lý nội dung từ các nhà cung cấp bên thứ ba.
	Chọn để chuyển đổi giữa phát âm thanh từ thiết bị và điều khiển nhạc trên điện thoại thông minh được kết nối. Khi phát âm thanh từ thiết bị, hãy chọn để duyệt qua các tập âm thanh có sẵn và danh sách nhạc trong thư viện của bạn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tập âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tập âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tập âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tập âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tập âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth

- Nghe nhạc đã được tải về thiết bị Forerunner 645 Music của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.
- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 10 m (33 ft.) tính từ bộ cảm biến.
 - 2 Cho phép chế độ ghép đôi trên tai nghe.
 - 3 Giữ **UP**.
 - 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới > Tai nghe**.
 - 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Garmin Pay

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay™ của bạn

- Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví Garmin Pay. Truy cập trang Garmin.com/garminpay/banks để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.
- 1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay > Tạo ví điện tử của bạn**.
 - 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Để sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, trước tiên bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một cửa hàng tham gia.

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn .

3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

CHÚ Ý: Nếu bạn nhập mã sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mã trong ứng dụng di động Garmin Connect.

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



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

5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán.

Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.

6 Nếu cần thiết, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để thực hiện giao dịch.

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay** > .

2 Theo dõi các hướng dẫn trên màn hình để nhập thông tin thẻ và thêm thẻ vào ví.

Sau khi đã thêm thẻ, bạn có thể lựa chọn thẻ trên đồng hồ khi thanh toán.

Quản lý ví Garmin Pay

Bạn có thể xem thông tin chi tiết về các thẻ thanh toán, bạn có thể dừng sử dụng, kích hoạt hoặc xóa thẻ. Bạn cũng có thể treo hoặc xóa toàn bộ thẻ trong ví Garmin Pay.

CHÚ Ý: Ở một số quốc gia, việc tham gia các tổ chức tài chính tham gia có thể hạn chế tính năng ví.

1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay** > **Quản lý ví của bạn**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Để treo một thẻ cụ thể, chọn thẻ đó và chọn **Dừng sử dụng**

Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị Forerunner.

- Để tạm dừng sử dụng tất cả các thẻ trong ví, chọn **Dừng sử dụng ví**.

Bạn không thể thanh toán bằng thiết bị Forerunner cho đến khi bỏ dừng sử dụng ít nhất một thẻ trong ứng dụng.

- Để bỏ dừng sử dụng ví, chọn **Bỏ dừng sử dụng ví**

- Để xóa thẻ, chọn thẻ và chọn **Xóa**

Thẻ đã hoàn toàn được xóa khỏi ví. Nếu sau này bạn muốn thêm thẻ đó vào ví, bạn phải nhập lại thông tin thẻ.

- Để xóa tất cả các thẻ ra khỏi ví, chọn **Xóa ví**
Ví Garmin Pay và tất cả các thông tin thẻ đi liền đều bị xóa. Bạn không thể thanh toán bằng thiết bị Forerunner cho đến khi bạn tạo ví mới và thêm thẻ vào đó.

Thay đổi mật mã Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Mật mã của bạn không được khôi phục lại. Nếu bạn đã quên mật mã, bạn phải xóa ví, tạo một ví khác và nhập lại thông tin thẻ.

Bạn có thể đổi mật mã được yêu cầu để truy cập ví Garmin trên thiết bị Forerunner.

1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay** > **Đặt lại mật mã**.

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Lịch sử

Lịch sử bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo, nhịp độ trung bình hoặc tốc độ, dữ liệu vòng chạy, 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 **UP**.

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 16*).
- Để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, chọn **Thời gian trong vùng** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 23*).
- Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Biểu đồ độ cao**.
- Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 tập tin Rác để loại bỏ hoàn toàn các tập 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

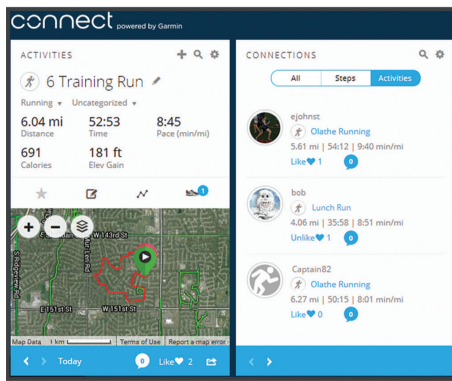
Có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đạp xe, bơi lội, đi bộ đường dài, luyện tập ba môn phối hợp, v.v. Để đăng ký tài khoản miễn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

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.

Đồng bộ dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect

Thiết bị của bạn sẽ tự đồng bộ dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect Mobile định kỳ. Bạn cũng có thể đồng bộ hoá dữ liệu của mình bất cứ lúc nào bằng phương pháp thủ công.

- 1 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ điện thoại thông minh.
- 2 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
- 3 Chọn .
- 4 Xem dữ liệu hiện tại của bạn trong ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Ứng dụng Garmin Express kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính.

Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc các kế hoạch luyện tập từ trang web của Garmin Connect đến thiết bị của bạn.

Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm thiết bị và quản lý các ứng dụng Connect IQ.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.

4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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, giữ **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**, và chọn **Điều hướng** > **Sân gôn** > **Tạo mới**.
- 4 Nhập tên cho hành trình, và chọn .
- 5 Chọn **Thêm Vị trí**.
- 6 Chọn một tùy chọn.
- 7 Nếu cần, lặp lại bước 3 và 4.
- 8 Chọn **Hoàn tất** > **Thực hiện hành trình**. Xuất hiện thông tin điều hướng.
- 9 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 .

CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

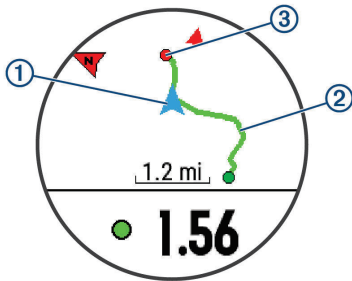
Có thể xóa tất cả địa điểm đã lưu cùng lúc.

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.

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.

Dừng điều hướng

- 1 Trong khi hoạt động, giữ **UP**.
- 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 x)
- Thiết lập bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 25*).

Quét và thu phóng bản đồ

- 1 Trong khi điều hướng, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem bản đồ.
- 2 Giữ **UP**.
- 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 **UP**, 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.

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 **MENU** > **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 25*).

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 25*).

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

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải kết nối thiết bị với bộ cảm biến thiết bị gắn vào giày (*Ghép cặp ANT+ bộ cảm biến, trang 25*).

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 UP.
- 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 25*).

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 UP.
- 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 25*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 39*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 3*).

Nhận biết tình hình

Thiết bị Forerunner 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 Express, trang 35*).

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 **UP**.
- 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** 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 **UP**.
- 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.

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 2](#)).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT** để mở trình đơn điều khiển
- 2 Giữ **UP**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm kiểm soát** để thêm lối tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Tổ chức lại kiểm soát** để thay đổi vị trí lối tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Loại bỏ kiểm soát** để bỏ lối tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.

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.

Chọn **START**, chọn một hoạt động, giữ **UP**, và chọn cài đặt 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 27](#)).

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 guồng 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 28](#)).

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 29](#)).

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 29](#)).

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 29](#)).

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

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ đếm thời gian ngược cho khoảng thời gian 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 29](#)).

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 dữ liệu và thiết lập người dùng.

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 Chọn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **UP**.
- 4 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 5 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố 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.
- 7 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 **UP**.
- 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 Đối với vùng nhịp tim, trang 9 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 9 .
Tốc Độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 30**).

Nếu cần, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu để hiển thị dữ liệu vòng bổ sung (**Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 27**).

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 **UP**.

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 **UP**.

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.

1 Chọn thiết lập hoạt động.

2 Chọn **Dừng tự động**.

3 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**.

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 **UP**.

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 29**).

1 Giữ **UP**.

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 **UP**, 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 25 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 **UP**.

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 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 ([Các tính năng của Connect IQ, trang 19](#)).

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 **UP**.
- 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**.
 - 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 **UP**, 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 ([Các thiết lập thời gian, trang 30](#)).

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền ([Thay đổi thiết lập đèn nền, trang 31](#)).

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

Khoá tự động: Cho phép khóa các phím tự động để các phím không bị nhấn. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các phím trong hoạt động được tính thời gian. Sử dụng tùy chọn Chế độ xem để khóa 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 31](#)).

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. Trên thiết bị Forerunner 645 Music, chế độ này sẽ cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ Giao thức Thiết bị Đa phương tiện (MTP) hoặc chế độ Garmin khi được 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 35](#)).

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 **UP**, 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 MENU.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** hoặc là **Khi không hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Phím và báo động** để bật đèn nền khi nhấn phím và 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.

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 UP.
- 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 UP.
- 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 UP.
- 2 Chọn **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.
- 7 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức (tùy chọn).

Xoá báo động

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ UP.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ báo thức**.
- 3 Chọn báo động.
- 4 Chọn **Xóa**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ LIGHT.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.

CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang*

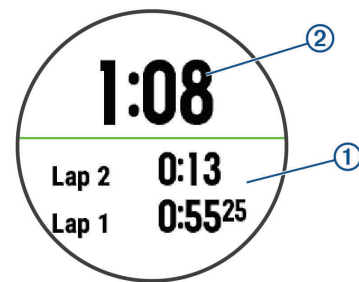
27).

- 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 Chọn **Âm thanh**, và chọn kiểu thông báo (tùy chọn).
- 6 Chọn **Khởi động đồng hồ bấm giờ**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ LIGHT.
- 2 Chọn **Đồng hồ bấm giờ**.

CHÚ Ý: Bạn có thể cần thêm mục này vào trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 27*).
- 3 Chọn **START** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Chọn **BACK** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của đồng hồ đếm giờ ② tiếp tục chạy.

- 5 Chọn **START** để dừng cả hai đồng hồ bấm giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn.
- 7 Lưu thời gian được ghi lại dưới dạng một hoạt động trong lịch sử của bạn (tùy chọn).

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 UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 34*).

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 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 27](#)).

- 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 **STOP**.
 - 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

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 27](#)).

- 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 **UP**.
- 6 Chọn **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

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 **UP**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Giới thiệu**.

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

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

- 1 Giữ **UP**.
- 2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Giới thiệu**.

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 Sắp xếp các trạm sạc với các số liên lạc ở mặt sau của điện thoại, và nối kẹp cộc sạc ① vào thiết bị.



- CHÚ Ý:** Không sử dụng cáp điện không được cung cấp trong hộp Forerunner 645/645 Music.
- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
 - 3 Sạc thiết bị đầy đủ.
 - 4 Nhấn ② để tháo bộ sạc điện.

Mẹo sạc thiết bị

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với điện thoại để sạc pin bằng cáp USB ([Sạc thiết bị, trang 32](#)).
Bạn có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc ra khỏi thiết bị sau khi mức sạc pin đạt 100%.

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin Forerunner 645 ở chế độ xem	Lên đến 7 ngày khi sử dụng chức năng theo dõi hoạt động và đo nhịp tim trên cổ tay
Tuổi thọ pin Forerunner 645 ở chế độ hoạt động	Lên đến 14 giờ khi sử dụng chức năng GPS và đo nhịp tim trên cổ tay
Tuổi thọ pin Forerunner 645 Music ở chế độ xem	Lên đến 7 ngày khi sử dụng chức năng theo dõi hoạt động và đo nhịp tim trên cổ tay
Tuổi thọ pin Forerunner 645 Music ở chế độ xem có phát nhạc	Lên đến 8 giờ khi sử dụng chức năng theo dõi hoạt động, đo nhịp tim trên cổ tay và phát lại nhạc
Tuổi thọ pin Forerunner 645 Music ở chế độ hoạt động	Lên đến 14 giờ khi sử dụng chức năng GPS và đo nhịp tim trên cổ tay
Tuổi thọ pin Forerunner 645 Music ở chế độ hoạt động có phát nhạc	Lên đến 5 giờ khi sử dụng chức năng theo dõi hoạt động, đo nhịp tim trên cổ tay và phát lại nhạc
Chỉ số chống nước	Bơi lội, 5 ATM*
Kho lưu trữ âm nhạc Forerunner 645 Music	Xấp xỉ 500 bài hát (Lên đến 150 đoạn nhạc có thể tải xuống từ nhà cung cấp nhạc)
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4°C ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32°C ~ 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/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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.

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 [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với dây đeo tròn hồ rộng 20mm. Truy cập <http://buy.garmin.com>, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.

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



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

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express™ (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
- Quản lý nhạc (Forerunner 645 Music)

Thiết lập Garmin Express

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

Nhận được nhiều thông tin hơn

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/products/intosports.
- Truy cập Garmin.com/learningcenter.
- Truy cập 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 garmin.com/ataccuracy.

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 24*).
 - 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 18*).

- 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.
- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đọc không ổn định.

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 hóa 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 hóa 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 xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập

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

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. Nếu bạn phải thiết lập ví điện tử Garmin Pay, khôi phục lại các thiết lập mặc định cũng có thể xóa ví điện tử đó khỏi thiết bị của bạn.

Bạn có thể cài đặt lại tất cả các thiết lập trở lại các giá trị mặc định của nhà sản xuất.

1 Giữ **UP**.

2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Xóa dữ liệu và Đặt lại cài đặt**.
- Để đặt lại tất cả cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin hoạt động và nhạc đã lưu trữ, hãy chọn **Đặt lại cài đặt mặc định**.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Express

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 **UP**.

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 để biết thông tin về sự tương thích.

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**.

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 31*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*UltraTrac, trang 29*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối Bluetooth, trang 17*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn tiếp tục sau (*Dừng một hoạt động, trang 3*).
- 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 30*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 2*).
- 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 UP.
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tim kiểm tất cả**
 - Chọn loại cảm biến.

Sau khi bộ cảm biến được ghép cặp với thiết bị, tín hiệu 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 UP.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mục mới**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tim kiểm tất cả**
 - Chọn loại cảm biến.

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 27*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối

Khi sử dụng thiết bị Forerunner 645 Music được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ thiết bị đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị Forerunner 645 Music.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

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

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.

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.

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.

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

Trung bình Guồng chân: Chạy. Số guồng chân chạy 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 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 Thời gian vòng chạy: Thời gian vòng chạy trung bình 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 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.

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 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: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (bên phải và trái).

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.

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.

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.

Tổng khoảng cách ước tính: Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Thời gian đến ước tính: 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.

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.

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).

Quãng đường của lượt: Quãng đường đi được của lượt hiện tại.

Vận tốc của lượt: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

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

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

Thời gian hoàn thành lượt: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lượt hiện tại.

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

Tốc độ quạt tay của lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lượt hiện tại.

Kiểu quạt tay của lượt: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối trong vòng chạy cuối đã được 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.

Đường dốc đi lên của vòng: Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.

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

Số guồng chân của vòng: Đạp xe Số guồng chân đạp 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.

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.

Nhịp độ vòng chạy: Nhịp độ trung bình cho vòng chạy 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.

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.

% dự phòng nh.t vòng trước: Phần trăm nhịp tim dự phòng (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

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: Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Số guồng chân vòng trước: Đạp xe Số guồng chân đạp 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.

Nhịp tim trung bình trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

Nhịp độ vòng cuối: Nhịp độ chạy trung bình trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

Tốc độ vòng chạy cuối: Tốc độ trung bình trong vòng chạy cuối đã được 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.

Số chiều bơi: Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong hoạt động hiện tại.

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.

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.

% bão hòa oxy trong mô cơ: Phần trăm bão hòa oxy trong mô cơ ước tính của hoạt động hiện tại.

Tọa độ điểm tiếp theo: Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Quãng đường đi chệch: Quãng đường bạn đi lạc 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.

Trạng thái hiệu suất: Điểm trạng thái hiệu suất là đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.

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).

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Chiều dài sải chân: Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kia, được đo bằng mét.

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.

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 đồng hồ đếm giờ cho hoạt động 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.

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.

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.

Định mức VO2 tối đa tiêu chuẩn

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 củ+C1707a The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, xem www.CooperInstitute.org.

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

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.

support.Garmin.com/vi-VN



May 2018
190-02324-2G Rev. A

