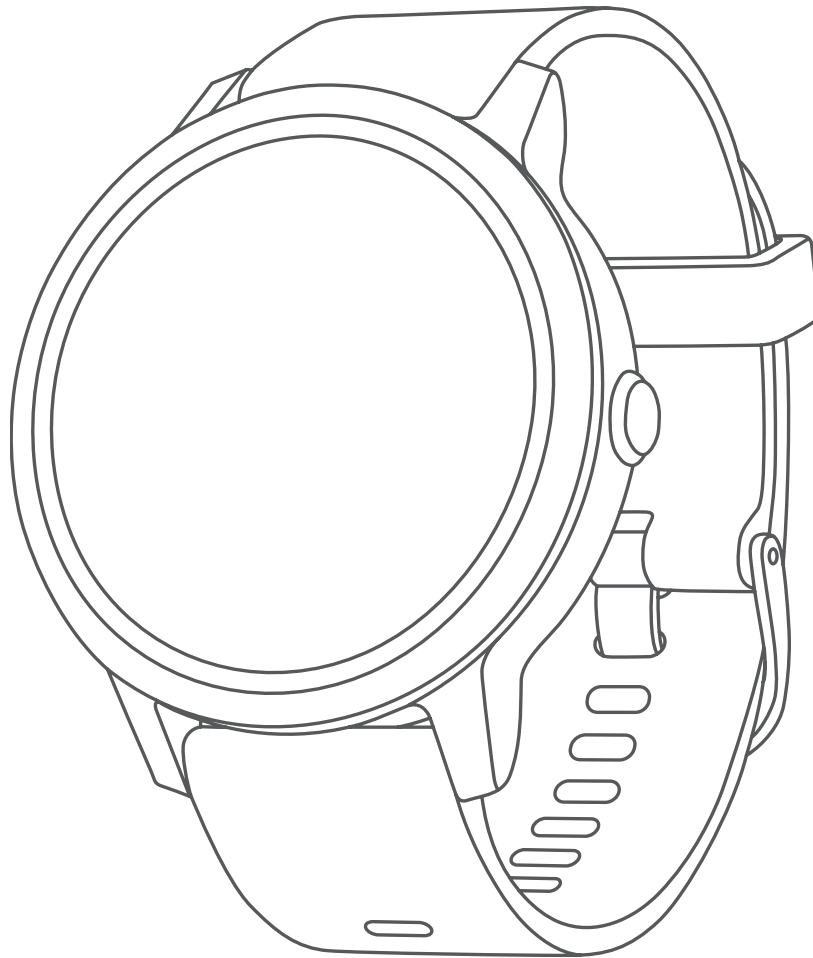


GARMIN®



VÍVOACTIVE 3 Element

Hướng dẫn sử dụng

© 2019 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, VIRB, và vívoactive là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Move IQ, tempe và Varia là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

American Heart Association® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội tim Hoa Kỳ, Inc. Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này có thể có thư viện (Kiss FFT) do Mark Borgerding cấp phép theo Giấy phép BSD 3 điều khoản (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>). Sản phẩm này là ANT+® được chứng nhận. Truy cập www.thisisant.com/directory để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A03190

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Mẹo sử dụng màn hình cảm ứng.....	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Biểu tượng	1
Tính năng thông minh	2
Kết nối điện thoại thông minh	2
Tính năng kết nối.....	2
Thông báo điện thoại	2
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	3
Tìm điện thoại.....	3
Tính năng Connect IQ	3
Tải xuống tính năng Connect IQ	3
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính.....	3
Tính năng nhịp tim	3
Nhịp tim được đo ở cổ tay	4
Đeo thiết bị và nhịp tim	4
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	4
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	4
Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin	4
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	4
Đối với vùng nhịp tim	4
Tính toán vùng nhịp tim	5
Về ước tính VO2 tối đa	5
Nhận ước tính VO2 tối đa.....	5
Không làm phiền	5
Mục tiêu tự động	5
Sử dụng báo động di chuyển.....	5
Theo dõi giấc ngủ.....	6
Số phút tập luyện tích cực:.....	6
Garmin Move IQ.....	6
Thiết lập theo dõi hoạt động	6
Tắt theo dõi hoạt động.....	6
Công cụ	6
Xem công cụ.....	7
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ	7
Về ngày của tôi.....	7
Xem công cụ thời tiết.....	7
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	7
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	7
Điều khiển từ xa VIRB	7

Điều khiển máy quay hành động VIRB.....	7
Điều khiển ứng dụng nghe nhạc.....	8
Điều khiển ứng dụng phát lại nhạc.....	8
Các ứng dụng và hoạt động	8
Bắt đầu một hoạt động	8
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	8
Dùng một hoạt động	8
Thêm hoạt động tùy ý	8
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	9
Hoạt động trong nhà.....	9
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	9
Hoạt động ngoài trời	9
Chạy bộ	9
Đạp xe	9
Luyện tập	10
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	10
Mục tiêu sức khỏe.....	10
Luyện tập	10
Theo dõi luyện tập	10
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	10
Thành tích cá nhân	11
Xem thành tích cá nhân.....	11
Khôi phục thành tích cá nhân.....	11
Xóa thành tích cá nhân.....	11
Xóa tất cả thành tích cá nhân	11
Điều hướng	11
Lưu địa điểm.....	11
Xóa địa điểm.....	11
Điều hướng đến địa điểm đã lưu.....	11
Dùng điều hướng.....	11
La bàn	11
Hiệu chuẩn thủ công la bàn.....	12
Lịch sử	12
Sử dụng lịch sử.....	12
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	12
Garmin Connect	12
Sử dụng Garmin Connect Mobile	12
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	13
Tùy chỉnh thiết bị	13
Thay đổi mặt đồng hồ	13
Tạo mặt đồng hồ tùy ý	13
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	13

Thiết lập hoạt động và ứng dụng	13	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	20
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	14	Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng.....	20
Báo động.....	14	Tối đa hoá tuổi thọ của pin.....	20
Vòng chạy tự động	14	Khởi động lại thiết bị.....	20
Bật chức năng vòng thủ công	15	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	20
Sử dụng Auto Pause	15	Bắt tín hiệu vệ tinh	21
Sử dụng cuộn tự động.....	15	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	21
Thiết lập Điện thoại và Bluetooth.....	15	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	21
Thiết lập hệ thống	15	Không làm phiền	21
Các thiết lập thời gian	16	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	21
Thiết đặt đèn nền	16	Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	21
Thay đổi đơn vị đo.....	16	Cải thiện độ chính xác về số phút vận động và lượng calo	21
Thiết lập kết nối Garmin.....	16	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	21
Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect	16	Nhận được nhiều thông tin hơn.....	21
Thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect.....	17	Phụ lục.....	21
Bộ cảm biến không dây.....	17	Trường dữ liệu	21
Ghép đôi bộ cảm biến không dây.....	17	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	23
Thiết bị gắn vào giày	17	Kích cỡ và chu vi bánh xe	23
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	18	Các định nghĩa về biểu tượng.....	24
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	18		
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc gờng chân tùy chọn.....	18		
Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.....	18		
Nhận biết tình hình.....	18		
Nhiệt độ	18		
Thông tin thiết bị	18		
Sạc thiết bị.....	18		
Cập nhật sản phẩm.....	19		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	19		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	19		
Xem thông tin thiết bị	19		
Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	19		
Thông số kỹ thuật	19		
Bảo dưỡng thiết bị.....	19		
Làm sạch thiết bị.....	19		
Thay dây đeo	20		
Khắc phục sự cố	20		
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	20		
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị	20		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *Thông tin sản phẩm và an toàn quan trọng* 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.

Tổng quan về thiết bị



- ① **Màn hình cảm ứng:** Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ, tính năng và các trình đơn. Chạm để chọn.

Vuốt sang phải để quay lại màn hình trước.

Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem mặt đồng hồ và các công cụ.

Giữ để xem trình đơn cài đặt thiết bị và các lựa chọn cho màn hình hiện tại.

- ② **Khóa:** Giữ để bật thiết bị.

Giữ để xem trình đơn điều khiển, bao gồm nguồn thiết bị.

Nhấn để trở lại mặt đồng hồ từ mọi màn hình, trừ khi đang trong quá trình hoạt động.

Trong các hoạt động, nhấn để dừng hoạt động.

Mẹo sử dụng màn hình cảm ứng

- Giữ ngón tay trên màn hình cảm ứng để xem trình đơn lựa chọn.
- Kéo lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và trình đơn.
- Vuốt lên trên hoặc xuống dưới để cuộn nhanh hơn.
- Chạm để chọn một nút, một mục trong danh sách hoặc một mục trong trình đơn.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ trong thiết bị.
- Từ công cụ, chạm vào màn hình hiển thị thêm các công cụ, nếu có.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem mặt đồng hồ và các công cụ, vuốt sang trái để trở lại các trường dữ liệu hoạt động.

- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

Khóa và mở khóa màn hình cảm ứng

Có thể khóa màn hình cảm ứng để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình.

- 1 Giữ phím.

- 2 Chọn

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

- 3 Giữ phím để mở màn hình cảm ứng.

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các tùy chọn trình đơn lỗi tắt, như bật chế độ không làm phiền, khóa phím và tắt thiết bị.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ tùy chọn trình đơn lỗi tắt trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 13*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ phím.



- 2 Chọn một tùy chọn.

Biểu tượng


Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là thiết bị đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc cảm biến được kết nối.

	Trạng thái GPS
	Trạng thái kết nối điện thoại thông minh
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái cảm biến giường chân và tốc độ
	Trạng thái đèn xe đạp thông minh Varia
	Trạng thái radar xe đạp Varia
	Trạng thái cảm biến tempe
	Trạng thái máy quay VIRB
	trạng thái báo động vivoactive 3 Element

Tính năng thông minh

Kết nối điện thoại thông minh

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị vívoactive 3 Element, 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 Chọn một tùy chọn để kích hoạt chế độ ghép đôi trên thiết bị của bạn:
 - Nếu đây là lần đầu bạn cài đặt thiết bị, giữ phím để bật thiết bị.
 - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi hoặc đã ghép đôi thiết bị của bạn với một chiếc điện thoại thông minh khác, giữ màn hình cảm ứng và chọn **Cài đặt > Điện thoại > Ghép đôi với điện thoại** để vào chế độ ghép đôi một cách thủ công.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là thiết bị đầu tiên bạn kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng kết nối

Các đặc tính liên kết khả dụng đối với thiết bị vívoactive 3 Element của bạn khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ không dây Bluetooth. Một số tính năng yêu cầu cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh đã kết nối. Truy cập Garmin.com.vn/products/apps để biết thêm thông tin. Một số tính năng cũng khả dụng khi kết nối thiết bị với mạng không dây.

Thông báo điện thoại: Hiện thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị vívoactive 3 Element.

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

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

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

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

Thời tiết: Cho phép bạn xem điều kiện thời tiết hiện tại và dự báo thời tiết.

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 vívoactive 3 Element và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tim đồng hồ của tôi: Định vị thiết bị vívoactive 3 Element bị mất được kết nối với điện thoại thông minh và hiện đang nằm trong phạm vi.

Thông báo điện thoại

Thông báo điện thoại yêu cầu điện thoại thông minh tương thích phải kết nối với thiết bị vívoactive 3 Element. Khi điện thoại nhận tin nhắn, nó gửi thông báo đến thiết bị của bạn.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị vívoactive 3 Element với thiết bị di động tương thích (**Kết nối điện thoại thông minh, trang 2**).

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Điện thoại > Th.b th.m.**
- 3 Chọn **Trong thời gian hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ghi lại hoạt động.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Không phải lúc hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ xem.
- 6 Chọn tùy chọn thông báo.
- 7 Chọn **Thời gian chờ.**
- 8 Chọn khoảng thời gian chờ.

Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn thông báo.
- 3 Cuộn để đọc toàn bộ thông báo.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoạt động trên mục thông báo, hãy chọn một hoạt động như **Bỏ qua** hoặc **Trả lời**. Các hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn đang sử dụng.
 - Để quay trở lại danh sách thông báo, vuốt sang phải.

Trả lời một Tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên thiết bị vívoactive 3 Element, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn.

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

- 1 Vuốt để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Chọn **Trả lời**.
- 4 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị vívoactive 3 Element sẽ hiển thị tin hoặc số của người gọi. Bạn có thể chấp nhận hoặc từ chối cuộc gọi. Nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh dùng hệ điều hành Android, bạn có thể từ chối cuộc gọi với một tin nhắn văn bản bằng việc chọn từ một danh sách tin nhắn trên thiết bị vívoactive 3 Element.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn
- Để từ chối cuộc gọi, chọn
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn và chọn một tin nhắn từ danh sách.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị vívoactive 3 Element.

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**.

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

- 1 Giữ khóa để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị vívoactive 3 Element.

Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt đèn nền và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

- Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, giữ phím và chọn
- Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, đi đến cài đặt thiết bị trong ứng dụng di động Garmin Connect và chọn **Thông báo và Báo thức > Không làm phiền > Trong khi ngủ**.

Tim điện thoại

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

- 1 Giữ phím.
- 2 Chọn

Cột sóng sẽ xuất hiện trên màn hình vívoactive 3 Element và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại thông minh của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại thông minh.

- 3 Nhấn phím để dừng tìm kiếm.

Tính năng Connect IQ

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

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

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng được cài sẵn.

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

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

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi có thể tải xuống tính năng Connect IQ từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải kết nối thiết bị vívoactive 3 Element với điện thoại thông minh của bạn (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

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

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập connect.garmin.com/start và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng nhịp tim

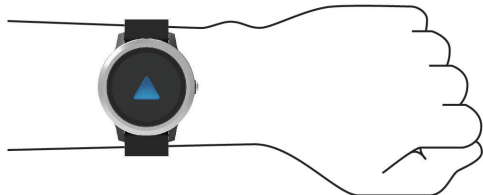
Thiết bị vívoactive 3 Element có thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay và cũng tương thích với thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực (được bán riêng). Có thể xem dữ liệu nhịp tim trên công cụ theo dõi nhịp tim. Nếu có sẵn cả dữ liệu nhịp tim được đo ở cổ tay và dữ liệu nhịp tim được đo ở ngực, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim được đo ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị và nhịp tim

- Đeo thiết bị vívoactive 3 Element 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 4](#) 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.vn/legal/atdisclaimer.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

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

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

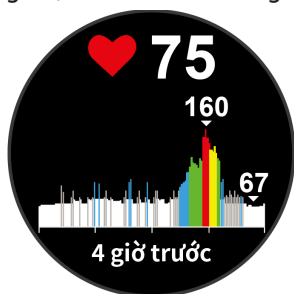
LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

- 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 tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim. Đồ thị cho biết hoạt động nhịp tim hiện tại của bạn, nhịp tim cao và thấp, và các thanh màu cho biết thời gian được sử dụng trong mỗi vùng nhịp tim ([Đối với vùng nhịp tim, trang 4](#))

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ nhịp tim.



- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.

Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị vívoactive 3 Element và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Edge trong khi đạp xe, hoặc đến camera hoạt động VIRB.

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Truyền dữ liệu trong khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được định giờ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 8**).
 - Chọn **Phát truyền** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.
- 4 Kết nối thiết bị vívoactive 3 Element 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.

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Trong thiết bị vívoactive 3 Element, giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim 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 với thiết bị.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > Nhịp Tim > Tắt**.

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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Vùng nhịp tim**.
- 3 Chọn **Mặc định** để xem giá trị mặc định (tùy chọn)
Giá trị mặc định có thể được áp dụng cho chạy và đạp xe.

- 4 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
- 5 Chọn **Ưu thích > Đặt Tùy chỉnh**.
- 6 Chọn **Nhịp tim cao nhất** và nhập mức nhịp tim cao nhất của bạn.
- 7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

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 quả mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Sức bền yếm khí và sức bền cơ bắp, tăng sức mạnh

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 kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

Trên thiết bị, ước tính VO2 tối đa xuất hiện dưới dạng số, mô tả, và mức trên ứng dụng đo. Trên tài khoản Garmin Connect, có thể xem chi tiết bổ sung về ước tính VO2 tối đa, bao gồm tuổi thể chất. Tuổi thể chất cho biết thể chất của bạn như thế nào so với một người cùng giới tính và khác tuổi. Khi luyện tập, tuổi thể chất có thể giảm theo thời gian.

Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục (*Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 23*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa

Thiết bị yêu cầu dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và hoạt động đi bộ được định thời gian 15 phút để hiển thị ước tính VO2 tối đa của bạn.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Số liệu thống kê của tôi > VO2 tối đa**.

Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh 15 phút, ước tính VO2 tối đa xuất hiện. Thiết bị hiển thị ngày ước tính VO2 tối đa được cập nhật lần cuối. Thiết bị cập nhật VO2 tối đa ước tính trong mỗi lần bạn hoàn thành việc đi bộ ngoài trời hoặc chạy 15 phút hoặc lâu hơn. Bạn có thể bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa để ước lượng.

- 3 Để bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa, vuốt lên và chọn **Kiểm tra bây giờ**.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa.

Kiểm tra VO2 tối đa mất khoảng 15 phút. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

Không làm phiền

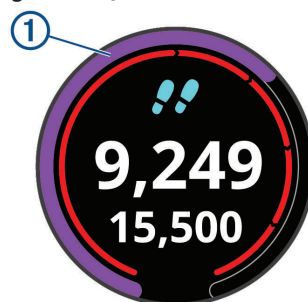
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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.vn/legal/atdisclaimer.

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 15).

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

Theo dõi giấc ngủ

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

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể dùng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 3*).

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 vivoactive 3 Element tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tụt, thiết bị tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được tính giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập tích cực.
- Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.
- Mang thiết bị suốt ngày đêm để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

Garmin Move IQ

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

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng

thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect Mobile. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ màn hình cảm ứng, và chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động**.

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

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

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

Phút cường độ: Cho phép bạn đặt vùng nhịp tim cho phút cường độ vừa phải và vùng nhịp tim cao hơn cho phút cường độ mạnh mẽ. Bạn cũng có thể sử dụng thuật toán mặc định.

Hoạt động tự động bắt đầu: Cho phép bạn bật và tắt Hoạt động tự động bắt đầu để tạo và lưu các hoạt động theo thời gian một cách tự động.

Move IQ: Cho phép bạn bật và tắt 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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt**.

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.

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

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

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

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

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

Nhịp tim: Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm), nhịp tim lúc nghỉ ngơi (RHR) chậm nhất trong ngày, và đồ thị nhịp tim của bạn.

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 VIRB: Giúp điều khiển máy quay khi đã kết nối thiết bị VIRB với thiết bị vívoactive 3 Element.

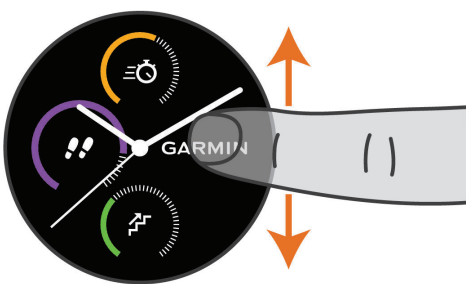
Calo: Hiển thị thông tin về calo trong ngày hiện tại.

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

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng của bạn và cung cấp các hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Xem công cụ

Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.



Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Công cụ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn mục để hiển thị hoặc ẩn khỏi danh sách ứng dụng hoặc sắp xếp lại danh sách ứng dụng.
 - Chọn **Thêm** để thêm mục vào vòng lặp công cụ.

Về ngày của tôi

Công cụ Ngày của tôi là ảnh chụp nhanh hoạt động hàng ngày của bạn. Đây là tóm tắt động cập nhật hoạt động suốt cả ngày. Ngay khi bạn leo lên cầu thang hoặc ghi lại một hoạt động, tóm tắt sẽ xuất hiện trong công cụ. Các số liệu được ghi nhận mới nhất bao gồm môn thể thao, số phút vận động mạnh trong tuần, số tầng đã leo, số bước, lượng calo đã đốt cháy và nhiều hơn nữa. Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng, lựa chọn cải thiện độ chính xác để xem số liệu bổ sung.

Xem công cụ thời tiết

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ thời tiết.
- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem dữ liệu thời tiết hàng giờ và hàng ngày.
- 3 Cuộn xuống để xem dữ liệu thời tiết hàng ngày.

Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Thiết bị phân tích sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để xác định sự căng thẳng tổng thể

của bạn. Luyện tập, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và sự căng thẳng tổng thể trong cuộc sống đều tác động đến mức độ căng thẳng của bạn. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là trạng thái nghỉ ngơi, 26 đến 50 là mức độ căng thẳng thấp, 51 đến 75 là mức độ căng thẳng trung bình, và 76 đến 100 là tình trạng căng thẳng cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn xác định những thời điểm căng thẳng trong ngày. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên mang thiết bị trong khi ngủ.

Có thể đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect để xem mức độ căng thẳng trong suốt một ngày, các xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

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

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt để xem công cụ mức độ căng thẳng.

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

- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ mức độ căng thẳng trong 4 giờ qua.

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

- 3 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt lên, chọn Có và thực hiện hoạt động hít thở trong vài phút.

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 Garmin.com.vn/products/intosports/?cat=cameras 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 7*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị vívoactive 3 Element, vuốt để xem công cụ VIRB.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chạm vào màn hình cảm ứng. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình vívoactive 3 Element.

- Để dừng ghi hình, chạm vào màn hình cảm ứng.
- Để chụp ảnh, vuốt qua phải và chạm vào màn hình cảm ứng.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc

Công cụ điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho phép bạn điều khiển ứng dụng nghe nhạc trên điện thoại thông minh sử dụng thiết bị vivoactive 3 Element. Công cụ điều khiển ứng dụng phát nhạc đang hoạt động hoặc hoạt động gần đây trên điện thoại của bạn. Nếu không có ứng dụng phát nhạc vào đang hoạt động, công cụ sẽ không hiển thị thông tin bài hát và bạn phải bắt đầu phát lại từ điện thoại.

Điều khiển ứng dụng phát lại nhạc

- 1 Trên điện thoại thông minh, bắt đầu phát một bài hát hoặc danh sách bài hát.
- 2 Trên thiết bị vivoactive 3 Element, vuốt để xem công cụ điều khiển ứng dụng nghe nhạc.
Thanh quá trình ① hiển thị quá trình thông qua bài hát hiện tại.



- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để bỏ qua và phát bài hát tiếp theo hoặc trước đó, chọn ►► hoặc ◀◀.
 - Để tạm dừng hoặc phát lại, chọn || hoặc ►.
 - Để tăng hoặc giảm âm lượng, chọn •••, và chọn + hoặc -.
 - Để trộn các bài hát trong danh sách, chọn ••• > ⌘.
 - Để thay đổi chế độ lặp, chọn ••• > ↺.

Các ứng dụng và hoạt động

Thiết bị của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước, bạn có thể thêm nhiều ứng dụng và hoạt động hơn từ kho Connect IQ.

Các ứng dụng: Các ứng dụng cung cấp các tính năng tương tác cho thiết bị của bạn, ví dụ như điều hướng đến các địa điểm đã được lưu.

Các hoạt động: Thiết bị của bạn được tải trước các ứng dụng dành cho hoạt động ngoài trời và luyện tập bao gồm chạy bộ, đạp xe và nhiều hơn nữa. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến mà bạn có thể lưu và chia sẻ với cộng đồng Garmin Connect.

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

atdisclaimer.

Ứng dụng Connect IQ™: Bạn có thể thêm các tính năng cho đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ kho Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 3*).

Bắt đầu một hoạt động

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

- 1 Nhấn phím.
- 2 Nếu đây là lần đầu bạn bắt đầu hoạt động, chọn vào ô vuông bên cạnh mỗi hoạt động để thêm hoạt động yêu thích, sau đó chọn **Xong**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích.
 - Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây.
MẸO: Nếu **GPS** xuất hiện trên nền màu xám, hoạt động không yêu cầu tín hiệu GPS.
- 5 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).
- 6 Nhấn phím để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động. Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 18*).
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các trang thông tin bổ sung.

Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Đối với hoạt động theo khoảng thời gian, chờ cho đến khi xuất hiện màn hình **Nghỉ**, sau đó chọn **Dừng lại** > **Xong**.
 - Đối với các hoạt động khác, chọn **Xong**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, chọn .
 - Để xóa hoạt động, chọn .

Thêm hoạt động tùy ý

Bạn có thể tạo một hoạt động tùy ý và thêm hoạt động đó vào danh sách hoạt động.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn > + > **Tạo**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nếu cần thiết, sửa lại cài đặt ứng dụng hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 13*).

- 5 Khi bạn đã hoàn thành sửa chữa, chọn **Xong**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm hoạt động vào danh sách yêu thích, chọn ✓.
 - Để thêm hoạt động vào danh sách mở rộng, chọn ✕.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn phím ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Khi bạn nhấn phím lần đầu tiên để bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ nhắc bạn chọn các hoạt động yêu thích. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Các hoạt động & ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách với nền trắng. Các hoạt động khác xuất hiện với nền đen.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Thêm hoạt động yêu thích**.
 - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Xóa hoạt động yêu thích**.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị vivoactive 3 Element 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).

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu một hoạt động, trang 8**) và chạy ít nhất 1,5km (1 dặm) trên máy.
- 2 Sau khi đã hoàn thành, nhấn phím và chọn **Xong**.

- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn .
Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn ●●● > **Hiệu chỉnh**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào thiết bị của bạn.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị vivoactive 3 Element được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ, đi bộ đường dài và bơi ở nguồn nước tự nhiên. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng bằng cách sử dụng các hoạt động mặc định như luyện tập tim mạch.

Chạy bộ

Trước khi có thể sử dụng cảm biến ANT+ cho hoạt động chạy bộ, phải kết nối cảm biến với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).

- 1 Đeo cảm biến không dây như một thiết bị gắn vào giày hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn phím.
- 3 Chọn **Chạy**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, hãy chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn phím để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động. Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn phím, chọn để lưu hoạt động.

Đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho hoạt động đạp xe, phải kết nối cảm biến với thiết bị của bạn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn phím.
- 3 Chọn **Xe đạp**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, hãy chờ trong khi thiết bị kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn phím để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động. Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn phím, chọn để lưu hoạt động.

Luyện tập.

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 lập vùng nhịp tim, trang 4*). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.
- Biết được vùng nhịp tim có thể ngăn chặn việc luyện tập quá mức và có thể làm giảm nguy cơ tổn thương.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 5*) 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.

Luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn suốt các bài tập nhiều bước bao gồm mục tiêu cho từng bước tập, như khoảng cách, thời gian, lặp, hoặc các số liệu khác. Thiết bị của bạn bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động, như đo nhịp tim, chạy bộ và đạp xe. Bạn có thể tạo và tìm nhiều bài tập và kế hoạch tập hơn bằng cách sử dụng Garmin Connect và truyền chúng tới thiết bị của bạn.

Bạn có thể tạo một kế hoạch luyện tập với lịch trên Garmin Connect và gửi bài luyện tập theo kế hoạch đó tới thiết bị.

Theo dõi luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thực hiện từng bước trong một bài luyện tập.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn Bài tập.


LƯU Ý: Lựa chọn này chỉ xuất hiện khi bạn có các bài luyện tập được tải từ thiết bị cho hoạt động được lựa chọn.

- 4 Chọn hoạt động luyện tập.
- 5 Nhấn phím để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động. Thiết bị sẽ hiển thị ngắn gọn các mục tiêu cho bước đầu tập luyện của bạn.
- 6 Sau khi bạn hoàn thành bước luyện tập, nhấn phím. Bản tóm tắt về bước luyện tập xuất hiện. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ và mục tiêu của bước tiếp theo xuất hiện.
- 7 Trong khi nghỉ, vuốt xuống để xem ghi chú và chi tiết bổ sung về bước luyện tập tiếp theo (tùy chọn).
- 8 Khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu bước luyện tập tiếp theo, nhấn phím.
- 9 Lặp lại các bước từ 5 đến 8 cho đến khi bạn hoàn thành tất cả các bước trong bài luyện tập.
MẸO: Nếu bạn muốn ngừng luyện tập sớm hơn, bạn có thể chọn Dừng từ đồng hồ bấm giờ nghỉ.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect


Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 12*).

Có thể duyệt qua Garmin Connect để tìm kế hoạch luyện tập, lên lịch luyện tập và hành trình, và tải kế hoạch về thiết bị.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính.
- 2 Truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.
- 5 Chọn , và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi gửi kế hoạch luyện tập sang thiết bị của mình, bạn có thể nhanh chóng tập luyện một hoạt động theo lịch trình.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn một hoạt động.
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, thiết bị sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.
- 3 Chọn .
- 4 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).
- 5 Nhấn phím để bắt đầu luyện tập.

Xem các bài luyện tập đã được lên kế hoạch

Bạn có thể xem các bài luyện tập đã được lên kế hoạch trong lịch luyện tập và bắt đầu luyện tập.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Bài tập > Lịch luyện tập**.

Các bài luyện tập đã được lên kế hoạch của bạn sẽ xuất hiện và được sắp xếp theo ngày.

- 4 Chọn hoạt động luyện tập.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem các bước luyện tập, chọn **Xem**.
 - Để bắt đầu luyện tập, chọn **Luyện tập**.

Thành tích cá nhân

Khi hoàn thành chạy, thiết bị hiển thị thành tích cá nhân mới mà bạn đã đạt được trong quá trình chạy đó. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian chạy nhanh nhất trong các khoảng cách chạy thông thường và lần chạy dài nhất.

Xem thành tích cá nhân

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Trước > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 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 màn hình cảm ứng.
- 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.


Điều hướng

Bạn có thể dùng tính năng điều hướng GPS trên thiết bị để lưu các vị trí, điều hướng đến các vị trí và tìm đường về nhà.

Lưu địa điểm

Địa điểm là điểm mà bạn ghi lại và lưu trữ trong thiết bị. Nếu muốn nhớ điểm mốc hoặc quay về điểm nào đó, bạn có thể đánh dấu địa điểm.

- 1 Đi đến nơi mà bạn muốn đánh dấu địa điểm.
- 2 Nhấn phím.
- 3 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.

MẸO: Để đánh dấu nhanh một địa điểm, bạn có thể chọn  từ trình đơn (*Xem Trình đơn điều khiển, trang 1*).

Sau khi thiết bị đã nhận được tín hiệu GPS, thông tin vị trí sẽ xuất hiện.

- 4 Chọn **Lưu**.
- 5 Chọn một biểu tượng.

Xóa địa điểm

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.
- 3 Chọn địa điểm.
- 4 Chọn **Xóa > Có**.

Điều hướng đến địa điểm đã lưu

Trước khi có thể điều hướng đến địa điểm đã lưu, thiết bị của bạn phải định vị vệ tinh.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.
- 3 Chọn địa điểm và chọn **Đi đến**.

La bàn xuất hiện.
- 4 Tiến về phía trước.

Mũi tên la bàn hướng về địa điểm đã lưu.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, định hướng phần đỉnh màn hình theo hướng mà bạn đang điều hướng.
- 5 Nhấn phím để bắt đầu đồng hồ bấm giờ hoạt động.

Dùng điều hướng

- Để dùng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ màn hình cảm ứng và chọn **Dùng điều hướng**.
- Để dùng điều hướng và kết thúc hoạt động, giữ màn hình cảm ứng và chọn **Xong**.

La bàn

Thiết bị có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không.

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

CHÚ Ý

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

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > La bàn > Hiệu chuẩn > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
MẸO: Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

Lịch sử

Thiết bị sẽ lưu dữ liệu theo dõi nhịp tim và theo dõi hoạt động lên tới 14 ngày, và tới bảy hoạt động được tính giờ. Có thể xem bảy hoạt động được tính giờ mới nhất của bạn trên thiết bị. Có thể đồng bộ hóa dữ liệu để xem các hoạt động không hạn chế, dữ liệu theo dõi hoạt động, và dữ liệu theo dõi nhịp tim trên tài khoản Garmin Connect của bạn. (*Sử dụng Garmin Connect Mobile, trang 12*) (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 13*).

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

Sử dụng lịch sử

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn **Các hoạt động**.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem các thông tin về hoạt động.
 - Chọn **Hiệp** để xem các thông tin về mỗi hiệp (nếu khả dụng).
 - Chọn **Khoảng thời gian** để xem các thông tin về mỗi khoảng thời gian (nếu khả dụng).
 - Chọn **Vùng nhịp tim** để xem các thông tin về mỗi vùng (nếu khả dụng).
 - Chọn **Vòng** để xem các thông tin về mỗi vòng (nếu khả dụng).
 - Chọn **Xóa** để xóa hoạt động đã chọn.

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 màn hình cảm ứng.

- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Múi giờ**.

Garmin Connect

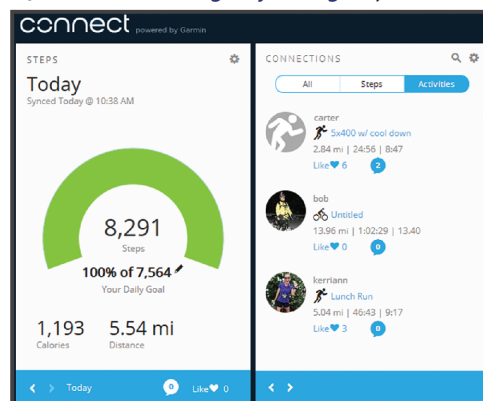
Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa và hơn thế nữa.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi ghép đôi thiết bị với điện thoại bằng ứng dụng di động Garmin Connect hoặc truy cập [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

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 thể trạng và các hoạt động ngoài trời, 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.

LƯU Ý: Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi thiết bị với một cảm biến không dây tùy chọn (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).



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.

Sử dụng Garmin Connect Mobile

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*), bạn có thể sử dụng ứng dụng di động Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chắc chắn rằng ứng dụng di động Garmin Connect đang chạy trên điện thoại thông minh của bạn.
- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện

thoại của bạn.

Thiết bị sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect và tài khoản Garmin Connect.

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.vn/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.

Tùy chỉnh thiết bị

Thay đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể chọn một trong số các mặt đồng hồ đã được tải trước hoặc sử dụng hành trình Connect IQ được tải từ thiết bị của bạn (*Tính năng Connect IQ, trang 3*). Bạn cũng có thể tùy chỉnh một mặt đồng hồ đã được tải trước hoặc tạo một mặt đồng hồ mới (*Tạo mặt đồng hồ tùy ý, trang 13*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chạm vào màn hình và chọn **Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được hiển thị.

Tạo mặt đồng hồ tùy ý

Bạn có thể tùy chỉnh phong cách và trường dữ liệu cho mặt đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để tùy chỉnh một mặt đồng hồ đã có, chọn mặt đồng hồ và chọn **Tùy chỉnh**.
 - Để tạo một mặt đồng hồ mới, vuốt xuống cuối danh sách hành trình, và chọn **Tạo mới**.
- 4 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 5 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ kim và đồng hồ kỹ thuật số, chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ đã hiển thị.
- 6 Vuốt sang trái đến trang **Dữ liệu**.
Viền màu xanh thể hiện các trường dữ liệu có thể tùy chỉnh cho mặt đồng hồ này.

7 Chọn mỗi trường dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh, chọn dữ liệu để hiển thị trên đó.

8 Vuốt sang trái và chọn **Kim đồng hồ**.

LƯU Ý: Lựa chọn này chỉ khả dụng cho đồng hồ kim.

9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các kiểu kim, và chạm vào màn hình để chọn các kiểu kim đã hiển thị.

10 Vuốt sang trái và chọn **Nhấn**.

11 Chọn màu nhấn và chọn **✓**.

12 Vuốt sang trái và chọn **Hoàn tất**.

Thiết bị đặt mặt đồng hồ mới làm mặt đồng hồ đang hoạt động của bạn.

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 1*).

1 Giữ phím.

Trình đơn điều khiển xuất hiện.

2 Giữ màn hình cảm ứng.

Trình đơn điều khiển chuyển sang chế độ chỉnh sửa.

3 Chọn lối tắt mà bạn muốn tùy chỉnh.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi vị trí của lối tắt trong trình đơn điều khiển, chạm vào vị trí mà bạn muốn lối tắt xuất hiện, hoặc kéo thả lối tắt đó đến vị trí mới.
- Xoá lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn **✖**.

5 Nếu cần thiết, chọn **+** để thêm lối tắt vào trình đơn điều khiển.

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

Thiết lập hoạt động và ứng dụng

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.

Nhấn một phím, chọn một hoạt động và chọn **Thiết lập**.

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 14*).

Báo động: Thiết lập báo động luyện tập cho hoạt động. (*Báo động, trang 14*).

Vòng chạy: Thiết lập tùy chọn tính năng của Auto Lap® (*Đánh dấu vòng chạy bằng cách sử dụng Tính năng vòng chạy tự động, trang 14*).

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 (*Sử dụng Auto Pause, trang 15*).

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 15*).

GPS: Thiết lập chế độ cho ăng-ten 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.

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.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu dựa trên các mục tiêu luyện tập hoặc các phụ kiện tùy ý. Ví dụ, có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu để hiển thị nhịp độ vòng chạy và vùng nhịp tim.

- 1 Nhấn phím.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Thiết lập > Màn hình dữ liệu**.
- 4 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:
 - Điều chỉnh kiểu hoặc số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn **Bổ cục**.
 - Tùy chỉnh trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn màn hình và chọn **Chỉnh sửa trường dữ liệu**.
 - Hiển thị hoặc ẩn màn hình dữ liệu, chọn nút **bật/tắt cạnh màn hình**.
 - Hiển thị hoặc ẩn màn hình đo nhịp tim, chọn **Máy đo nhịp tim**.

Báo động

Bạn có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động, điều đó có thể giúp bạn luyện tập hướng đến mục tiêu cụ thể. Một số báo động khả dụng chỉ với những mục tiêu cụ thể. Một số báo động yêu cầu phụ kiện tùy chọn chẳng hạn như thiết bị theo dõi nhịp tim hay cảm biến guồng chân.

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.
Tốc Độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nguồn	Dãy núi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ.
Tốc độ	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Dãy núi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- 1 Nhấn phím.
 - LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Thiết lập > Báo động**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Thêm báo động mới cho hoạt động, chọn **Thêm mới**.
 - Chỉnh sửa báo động hiện tại, chọn **tên báo động**.
- 5 Nếu cần, chọn loại báo động.
- 6 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 7 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 (*Báo động, trang 14*). 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 bằng cách sử dụng Tính năng vòng chạy tự động

Có thể cài đặt thiết bị sử dụng Tính năng vòng chạy 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 Nhấn phím.

2 Chọn một hoạt động.

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

3 Chọn **Thiết lập > Vòng chạy**.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để bật hoặc tắt Tính năng vòng chạy tự động, chọn nút bật/ tắt.
- 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 bip hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 15*).

Bật chức năng vòng thủ công

Bạn có thể đánh dấu các vòng chạy bất cứ lúc nào hoặc khoảng cách bằng cách gõ màn hình cảm ứng trong các hoạt động tính giờ như chạy và đạp xe.

1 Nhấn khóa.

2 Chọn một hoạt động.

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

3 Chọn **Thiết lập > Vòng chạy > Manual Lap**.

Mỗi khi bạn đánh dấu một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian cho vòng đó. Thiết bị cũng rung nếu bật rung (*Thiết lập hệ thống, trang 15*).

Chức năng vòng duy trì bật cho hoạt động được chọn tới khi bạn tắt chức năng vòng.

Sử dụng Auto Pause

Có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi bạn dừng di chuyển hoặc khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn giá trị xác định. Tính năng này hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn cần giảm tốc độ hoặc dừng lại.

LƯU Ý: Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ dừng hoạt động.

1 Nhấn phím.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Thiết lập > Dừng tự động**.

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

4 Chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả các tùy chọn đều khả dụng cho tất cả các hoạt động.

- 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 **Tốc độ**.

- Để tự động dừng đồng hồ bấm giờ khi nhịp độ hoặc tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn mức quy định, chọn **Tốc độ**.

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 trong khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Nhấn phím.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn **Thiết lập > Cuộn tự động**.

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

4 Chọn tốc độ hiển thị.

Thiết lập Điện thoại và Bluetooth

Giữ màn hình cảm ứng, và chọn **Thiết lập > Điện thoại**.

Trạng thái: Hiển thị trạng thái kết nối Bluetooth hiện tại và cho phép bạn bật hoặc tắt công nghệ không dây Bluetooth.

Thông báo thông minh: Thiết bị tự động bật và tắt thông báo thông minh theo lựa chọn của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 2*).

Kết nối thiết bị di động: Kết nối thiết bị của bạn với điện thoại thông minh tương thích được trang bị công nghệ không dây Bluetooth Smart.

Báo động được kết nối: Báo động khi điện thoại thông minh được kết nối của bạn kết nối hoặc ngắt kết nối.

Dùng LiveTrack: Cho phép bạn dùng phiên LiveTrack khi phiên đang được tiến hành.

Đồng bộ: Cho phép bạn truyền tới ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Thiết lập hệ thống

Giữ màn hình cảm ứng, và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

Khóa tự động: Tự động khóa màn hình cảm ứng để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình. Có thể chọn một phím để mở khóa màn hình cảm ứng.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ của giao diện thiết bị.

Thời gian: Thiết lập nguồn và định dạng thời gian cho giờ địa phương (*Các thiết lập thời gian, trang 16*).

Hướng: Cho phép bạn thay đổi hướng của màn hình. Điều này cho phép bạn đeo đồng hồ bên trái hoặc bên phải.

Đèn nền: Thiết lập chế độ đèn nền, thời gian chờ và độ sáng (*Thiết đặt đèn nền, trang 16*).

Rung: Bật hoặc tắt rung và thiết lập cường độ rung.

Không làm phiền: Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo được sử dụng để hiển thị dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 16*).

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 yêu cầu bạn sạc pin lâu hơn bình thường.

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

Khôi phục mặc định: Cho phép khôi phục lại tất cả các thiết lập thiết bị trở về các giá trị mặc định của nhà sản xuất (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 20*).

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

Cập nhật phần mềm: Cho phép kiểm tra cập nhật phần mềm.

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

Các thiết lập thời gian

Giữ màn hình cảm ứng, 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.

Nguồn thời gian: Cho phép bạn thiết lập thời gian thủ công hoặc tự động dựa trên thiết bị di động được ghép đôi của bạn.

Múi giờ

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, hoặc đồng bộ hoá với điện thoại thông minh của bạn, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi thiết bị vívoactive 3 Element được kết nối với điện thoại thông minh.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian > Nguồn thời gian > Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Cài đặt báo thức

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo động > Thêm mục mới**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian.
- 4 Chọn **Lặp lại**, và chọn tùy chọn.

Xóa báo động

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo động**.
- 3 Chọn một báo động, và chọn **Loại bỏ**.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đặt đ. hồ bấm giờ**.

3 Nhập thời gian.

4 Nhấn giữ để khởi động đồng hồ bấm giờ.

5 Nếu cần thiết, màn hình cảm ứng để có nhiều tùy chọn hơn.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ đếm giờ**.
- 3 Nhấn phím.

Thiết đặt đèn nền

Giữ màn hình cảm ứng, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.

Chế độ: Thiết lập bật đèn nền khi bạn tương tác với thiết bị, gồm nhận thông báo hoặc sử dụng khoá và màn hình cảm ứng.

Động tác: Cài đặt màn hình để bật cho động tác tay. Các động tác bao gồm xoay cổ tay hướng về cơ thể để xem thiết bị. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ hoạt động để sử dụng các động tác chỉ trong các hoạt động được định giờ.

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

Độ sáng: Thiết lập mức độ sáng của đèn nền. Trong quá trình hoạt động, đèn nền sử dụng mức thiết lập sáng nhất.

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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Thiết lập kết nối Garmin

Bạn có thể thay đổi thiết bị của bạn từ tài khoản Garmin Connect, bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile hoặc website Garmin Connect. Một số thiết lập khả dụng chỉ trong trường hợp sử dụng tài khoản Garmin Connect và không thể thay đổi được trên thiết bị của bạn.

- Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn hình ảnh của thiết bị của bạn và chọn **Thiết lập thiết bị**.
- Trên website Garmin Connect, từ công cụ thiết bị, chọn **Thiết lập thiết bị**.

Sau khi tùy chỉnh các thiết lập, đồng bộ hoá dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị (*Sử dụng Garmin Connect Mobile, trang 12*) (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 13*).

Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect

Từ tài khoản Garmin Connect, chọn **Thiết lập thiết bị**.

LƯU Ý: Một số thiết lập xuất hiện ở một mục con trong trình đơn thiết lập. Cập nhật ứng dụng hoặc website có thể thay đổi trình đơn thiết lập này.

Theo dõi hoạt động: Bật và tắt các tính năng theo dõi hoạt động, như thông báo di chuyển.

Ngoại hình: Cho phép bạn thay đổi mặt đồng hồ, các công cụ và lối tắt xuất hiện trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 13*).

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

Cập nhật ứng dụng tự động: Cho phép thiết bị của bạn nhận ứng dụng Connect IQ tự động.

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 yêu cầu bạn sạc pin lâu hơn bình thường.

Định dạng ngày: Định dạng ngày và tháng.

Khoảng cách: Đặt thiết bị để hiển thị khoảng cách đã đi theo ki-lô-mét hoặc dặm.

Mục tiêu: Cho phép bạn đặt mục tiêu tùy chỉnh cho các bước đi và bậc thang leo hàng ngày. Bạn có thể sử dụng thiết lập Mục tiêu Tự động để cho phép thiết bị tự động xác định mục tiêu bước đi. Bạn cũng có thể đặt mục tiêu phút cường độ hàng tuần.

Hoạt ảnh mục tiêu: Cho phép bạn bật và tắt hoạt ảnh mục tiêu, hoặc tắt hoạt ảnh mục tiêu trong quá trình hoạt động. Hoạt ảnh 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 tuần.

Vùng nhịp tim: Cho phép ước tính nhịp tim tối đa của bạn và xác định vùng nhịp tim tùy chỉnh.

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

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

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Move IQ. Tính năng Move IQ cho phép phát hiện các kiểu hoạt động chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, đạp xe và sử dụng máy thể dục elliptical.

Hướng: Cho phép bạn thay đổi hướng của màn hình. Điều này cho phép bạn đeo đồng hồ bên trái hoặc bên phải.

Máy theo dõi hoạt động ưu tiên: Cài đặt thiết bị này là thiết bị theo dõi hoạt động chủ yếu của bạn khi có nhiều hơn một thiết bị được kết nối với ứng dụng.

Âm thanh & Cảnh báo: Cho phép bạn tùy chỉnh cảnh báo và thông báo điện thoại. Bạn cũng có thể bật và tắt tính năng Đứng làm phiền trong khi ngủ.

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

Cổ tay đeo: Cho phép tùy chỉnh thiết bị sẽ được đeo ở cổ tay nào.

LƯU Ý: Thiết lập này được sử dụng dành cho luyện tập thể lực và động tác.

Thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect

Từ tài khoản Garmin Connect, chọn **Thiết lập người dùng**.

MẸO: Một số thiết lập người dùng có sẵn trong trình đơn thiết lập thiết bị vivoactive 3 Element.

Độ dài bước chân tùy chỉnh: Cho phép thiết bị tính quãng đường đi được chính xác hơn bằng cách sử dụng độ dài bước chân tùy chỉnh của bạn. Bạn có thể nhập quãng đường đã biết và số bước chân đi hết quãng đường đó, và Garmin Connect có thể tính độ dài bước chân của bạn.

Đơn vị: Cho phép bạn đặt đơn vị đo số liệu hoặc chế độ.

Bộ cảm biến không dây

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 Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi bộ cảm biến không dây

Lần đầu tiên khi bạn kết nối ANT không dây + hoặc bộ cảm biến Bluetooth với thiết bị Garmin của bạn, bạn phải ghép đôi thiết bị và bộ cảm biến.

Sau khi đã được ghép đôi, thiết bị tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động, bộ cảm biến hoạt động và ở trong phạm vi.

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

- 1 Di chuyển ra xa ít nhất 10m (33 ft.) khỏi bộ cảm biến không dây khác.
- 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 màn hình cảm ứng.
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > Thêm mục mới**.
- 5 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến và chờ trong khi thiết bị ghép đôi với bộ cảm biến.
Sau khi thiết bị kết nối với bộ cảm biến, một biểu tượng xuất hiện phía trên cùng màn hình.

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.

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 đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).

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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > Thiết bị gắn vào giày > Hệ số h.ch.**
- 3 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.

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 đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).

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.

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 đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 18*).
- Bắt đầu đạp xe (*Đạp xe, trang 9*).

Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ

Trước khi có thể hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, bạn phải kết nối thiết bị với cảm biến tốc độ tương thích (*Ghép đôi bộ cảm biến không dây, trang 17*).

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

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến > Tốc độ/Guồng chân > Thiết lập cỡ bánh xe.**
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự động** để tự động tính toán kích cỡ bánh xe và hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.
 - Chọn **Thủ công**, và nhập kích cỡ bánh xe để hiệu chuẩn thủ công cảm biến tốc độ (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 23*).

Nhận biết tình hình

Thiết bị vívoactive 3 Element có thể được dùng với thiết bị xe đạp thông minh Varia và radar cảnh báo va chạm để nâng cao khả năng nhận biết tình hình. Xem hướng dẫn sử dụng của thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

LƯU Ý: Có thể cần cập nhật phần mềm vívoactive 3 Element trước khi kết nối thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect, trang 19*).

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.

Thông tin thiết bị

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

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



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

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express™ (Garmin.com.vn/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

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 (*Sử dụng Garmin Connect Mobile, trang 12*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Sử dụng Garmin Connect Mobile, trang 12*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect Mobile tự động gửi cập nhật đến thiết bị. Cập nhật được áp dụng khi bạn không chủ động sử dụng thiết bị. Khi hoàn tất cập nhật, thiết bị sẽ khởi động lại.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi bạn có thể cập nhật phần mềm cho thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express và thêm thiết bị của bạn (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 13*).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express gửi phần mềm đó đến thiết bị của bạn.
- 2 Sau khi ứng dụng Garmin Express hoàn tất việc gửi bản cập nhật, ngắt kết nối thiết bị với máy tính của bạn.
Thiết bị của bạn cài đặt phần mềm.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, và phần trăm pin còn lại.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > 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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập**.

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin	Lên đến 7 ngày trong chế độ đồng hồ (với nhịp tim) Lên đến 11 giờ trong chế độ GPS
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số / giao thức không dây	2,4 GHz @ 0.98dB nominal ANT+ giao thức truyền thông không giây Công nghệ không giây thông minh Bluetooth Smart
Chỉ số chống nước	5 ATM*

*Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

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

Tránh ấn các phím dưới nước.

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

Tuyệt đối không sử dụng vật cứng hoặc sắc để chạm vào màn hình cảm ứng, nếu không có thể gây hư hỏng màn hình.

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đũa 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.vn/legal/fit-and-care/.

Thay dây đeo

Thiết bị tương thích với dây đeo có bề rộng 20 mm. Truy cập Garmin.com.vn/buy/, hoặc liên hệ với đại lý Garmin để biết thông tin về các phụ kiện tùy chọn.

- 1 Đẩy nhẹ chốt an toàn ① trên thanh lò xo để tháo dây đeo.



- 2 Chèn vào một bên thanh lò xo dây đeo cho thiết bị.
- 3 Đẩy nhẹ chốt an toàn, chỉnh thẳng thanh lò xo với phía đối diện của thiết bị.
- 4 Lặp lại các bước từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị vivoactive 3 Element tương thích với điện thoại thông minh khi sử dụng công nghệ không dây Bluetooth Smart.

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

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Mang điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m 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.

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 màn hình cảm ứng.
- 2 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và chọn nó.
- 3 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và

chọn nó.

- 4 Cuộn xuống mục thứ hai sát mục cuối cùng trong danh sách, và chọn nó.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng

Thiết bị sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa thiết bị với máy tính hoặc thiết bị di động. Bạn phải đồng bộ hóa thiết bị để nhận được giờ đúng khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật cho giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Giữ màn hình cảm ứng, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời gian**.
- 2 Được phép xác minh tùy chọn **Tự động**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Xác nhận rằng điện thoại thông minh của bạn hiển thị đúng giờ địa phương và đồng bộ hóa thiết bị của bạn với điện thoại thông minh (*Sử dụng Garmin Connect Mobile, trang 12*).
 - Bắt đầu một hoạt động ngoài trời, ra ngoài trời đến một khu đất trống có cảnh bầu trời quang đãng và cho trong khi thiết bị bắt tín hiệu vệ tinh.

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

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

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thiết đặt đèn nền, trang 16*).
- Giảm độ sáng đèn nền (*Thiết đặt đèn nền, trang 16*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth Smartphone, trang 3*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Tắt theo dõi hoạt động, trang 6*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 3*).
Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 4*).
- Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 4*).

Khởi động lại thiết bị

Nếu thiết bị của bạn ngừng phản ứng lại, bạn phải khởi động lại thiết bị.

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

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

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

LƯU Ý: Việc này xoá 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 xoá 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 màn hình cảm ứng.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Khôi phục mặc định > Có**.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ ràng về bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh.

- 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.

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.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hoá thiết bị với tài khoản kết nối Garmin:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hoá thiết bị với ứng dụng di động kết nối Garmin dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.
- 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.

Không làm phiền

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

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

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.

Cải thiện độ chính xác về số phút vận động và lượng calo

Bạn có thể cải thiện độ chính xác của các ước tính này bằng cách đi bộ hoặc chạy ngoài trời trong 20 phút.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ **Ngày của tôi**.
- 2 Chọn **!**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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.

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.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

Cao nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua.

Thấp nhất trong 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua.

Tốc độ trung bình theo phương thẳng đứng trong 30s: Tốc độ di chuyển trung bình 30 giây theo phương thẳng đứng.

Trung bình Giường chân: Đạp xe Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Giường chân: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

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

% Nhịp tim tối đa trung bình: Phần trăm trung bình của

nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

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

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

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

Giường chân: Đạp xe Số vòng tay của cánh tay quay. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện giường chân để dữ liệu này xuất hiện.

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

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

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.

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

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

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

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

Khoảng cách vòng chạy: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy 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.

Số bước trong vòng chạy: Số bước trong vòng chạy hiện tại.

Thời gian: Đồng hồ bấm giờ bấm thời gian của vòng chạy hiện tại.

Số giường chân vòng trước: Đạp xe Số giường chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

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

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

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

Thời gian vòng trước: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

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

Quãng đường biển: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Tốc độ hàng hải: Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Số bước: Số bước trong hoạt động hiện tại.

Mặt trời mọc: Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

Mặt trời lặn: Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ.

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: Đồng hồ bấm giờ bấm thời gian cho hoạt động hiện tại.

Tốc độ theo phương thẳng đứng: Tốc độ lên dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính (tỷ lệ hấp thụ oxy tối đa đo trong khi luyện tập) theo độ tuổi và giới tính.

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Giỏi hơn	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Xuất sắc	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khách quan	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Thấp	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Giỏi hơn	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Xuất sắc	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khách quan	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Thấp	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

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

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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.

	<p>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.</p>
---	---

support.Garmin.com/vi-VN



June 2019
190-02270-2N Rev. A