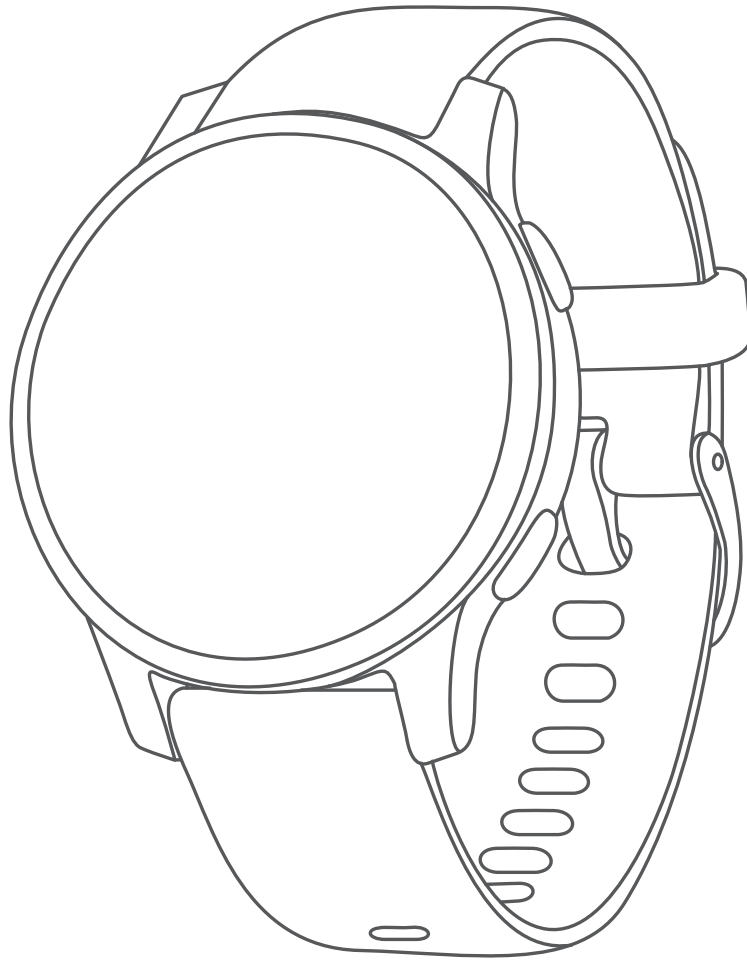




VÍVOACTIVE 4

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 và Edge là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Garmin Autoshot, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, tempe, TrueUp và Varia là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple® iPhone® và iTunes® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, là tài sản thuộc The Cooper Institute. Firstbeat phân tích nhịp tim nâng cao. Phần mềm Spotify® được cấp phép từ bên thứ ba, hãy tham khảo: <https://developer.spotify.com/legal/third-partylicenses>. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này 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: A03558, A03618

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Tổng quan về thiết bị	1
Mẹo màn hình cảm ứng	1
Xem Trình đơn điều khiển	1
Biểu tượng	1
Thiết lập đồng hồ đeo tay của bạn.....	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 kết nối WiFi	4
Kết nối mạng Wi-Fi	4
Nhạc.....	4
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba.....	4
Tải xuống nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba.....	4
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba.....	4
Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân	4
Kết nối với tai nghe Bluetooth	5
Nghe nhạc đã tải về	5
Công cụ điều khiển phát lại nhạc	5
Garmin Pay.....	5
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn	5
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	5
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	6
Quản lý ví Garmin Pay	6
Thay đổi mật mã Garmin Pay	6
Các tính năng an toàn và theo dõi	6
Bổ sung liên hệ khẩn cấp.....	6
Bổ sung liên hệ.....	7
Bật hoặc tắt phát hiện sự cố	7
Yêu cầu hỗ trợ	7
Tính năng nhịp tim.....	7
Nhịp tim được đo ở cổ tay	7
Đeo thiết bị	7
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường ..	7

Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	8
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	8
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin.....	8
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	8
Đối với vùng nhịp tim	8
Thiết lập vùng nhịp tim	8
Tính toán vùng nhịp tim.....	8
Về ước tính VO2 tối đa	9
Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ	9
Thiết bị đo nồng độ oxy	9
Nhận các chỉ số do oxy dạng xung	9
Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy dạng xung	9
Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	10
Không làm phiền.....	10
Mục tiêu tự động	10
Sử dụng báo động di chuyển.....	10
Theo dõi giấc ngủ.....	10
Số phút tập luyện tích cực.....	10
Đạt được số phút tập luyện tích cực:	10
Garmin Move IQ.....	10
Thiết lập theo dõi hoạt động	11
Tắt theo dõi hoạt động.....	11
Công cụ	11
Xem công cụ.....	11
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	12
Về ngày của tôi.....	12
Công cụ chỉ số sức khỏe.....	12
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	12
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	12
Pin cơ thể.....	12
Xem công cụ Pin cơ thể.....	12
Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể	13
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt.....	13
Theo dõi hydrat hóa	13
Sử dụng công cụ theo dõi hydrat hóa	13
Các ứng dụng và hoạt động.....	13
Bắt đầu một hoạt động	13
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	14
Dùng một hoạt động	14
Thêm tùy chỉnh hoạt động.....	14
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	14
Hoạt động trong nhà.....	14

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	14
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ..	14
Hoạt động ngoài trời	15
Chạy bộ	15
Đạp xe	15
Xem các lượt trượt tuyết	15
Bơi ở hồ bơi.....	15
Thiết lập kích thước hồ bơi	15
Thuật ngữ về bơi lội.....	15
Golf.....	16
Tải sân golf về	16
Chơi Golf	16
Thông tin về lỗ	16
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	16
Xem các mối nguy hiểm	16
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot...	17
Giữ điểm số.....	17
Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford..	17
Xem lịch sử các cú đánh.....	17
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn	18
Kết thúc vòng chơi	18
Ứng dụng Garmin Golf	18
Luyện tập	18
Thiết lập hồ sơ người dùng.....	18
Mục tiêu sức khỏe.....	18
Bài tập.....	18
Bắt đầu luyện tập	18
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect	18
Thành tích cá nhân	19
Xem thành tích cá nhân.....	19
Khôi phục thành tích cá nhân.....	19
Xóa thành tích cá nhân	19
Xóa tất cả thành tích cá nhân	19
Điều hướng	19
Lưu địa điểm.....	19
Xoá một địa điểm	19
Điều hướng đến một địa điểm đã được lưu lại sẵn	19
Điều hướng quay về địa điểm bắt đầu	20
Dùng điều hướng.....	20
La bàn	20
Hiệu chuẩn thủ công la bàn.....	20
Lịch sử	20

Sử dụng lịch sử.....	20
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	20
Garmin Connect	20
Sử dụng Garmin Connect.....	21
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	21
Tùy chỉnh thiết bị	21
Thay đổi mặt đồng hồ	21
Sửa đổi mặt đồng hồ.....	21
Tạo mặt đồng hồ tùy ý	21
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	22
Thiết lập điều khiển phím tắt.....	22
Thiết lập hoạt động và ứng dụng	22
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	23
Báo động.....	23
Vòng chạy tự động	23
Sử dụng chế độ Dừng tự động.....	24
Sử dụng cuộn tự động.....	24
Thay đổi thiết lập GPS	24
Thiết lập điện thoại và Bluetooth	24
Thiết lập hệ thống	24
Các thiết lập thời gian	25
Thiết đặt đèn nền	25
Thay đổi đơn vị đo	26
Thiết lập kết nối Garmin.....	26
Cảm biến không dây	26
Ghép đôi cảm biến không dây của bạn.....	26
Thiết bị gắn vào giày	26
Hiệu chuẩn thủ công thiết bị gắn vào giày	26
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày.....	26
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn.....	27
Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.....	27
Cảm biến Gậy	27
Nhận biết tình hình.....	27
tempe.....	27
Thông tin thiết bị	27
Sạc thiết bị.....	27
Cập nhật sản phẩm	27
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect.....	27
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	28
Xem thông tin thiết bị	28

Xem Thông tin Quy định và Tuân thủ nhãn điện tử	28
Thông số kỹ thuật	28
Bảo dưỡng thiết bị	28
Làm sạch thiết bị	28
Thay đổi dây đeo	28
Khắc phục sự cố	28
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	28
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	29
Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị	29
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối	29
Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	29
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng	29
Tối đa hóa thời gian sử dụng pin	29
Thiết lập lại thiết bị	30
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	30
Bắt tín hiệu vệ tinh	30
Cải thiện nhận vệ tinh GPS	30
Không làm phiền	30
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	30
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	30
Cải thiện độ chính xác về số phút vận động và lượng calo	30
Chỉ số nhiệt độ không chính xác	30
Nhận được nhiều thông tin hơn	30
Phụ lục	31
Trường dữ liệu	31
Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	32
Kích cỡ và chu vi bánh xe	33
Các định nghĩa về biểu tượng	33

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

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

Tổng quan về thiết bị



- A Nút hoạt động:** Giữ để bật thiết bị. Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ bấm giờ hoạt động. Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm nguồn thiết bị. Giữ trong 5 giây để yêu cầu hỗ trợ (*Các tính năng an toàn và theo dõi, trang 6*).
- B Nút quay lại:** Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi trong một hoạt động. Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập. Giữ để xem trình đơn về các cài đặt thiết bị và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.
- C 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 trở lại màn hình trước. Trong một hoạt động, vuốt sang phải để xem mặt đồng hồ và công cụ. Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải để xem tính năng lối tắt.

Mẹo màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và các trình đơn.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.
- Chạm để chọn.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ.
- 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

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

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

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các lối tắt có thể tùy chỉnh, như khóa màn hình cảm ứng và tắt thiết bị.

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

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **A** trong 2 giây.



- 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 có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

	Trạng thái công nghệ Bluetooth®
	Tình trạng nhịp tim
	Trạng thái thiết bị gắn vào giày
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái cảm biến guồng 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 báo động vivoactive

Thiết lập đồng hồ đeo tay của bạn

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của vivoactive,

hoàn thiện các công việc sau:

- Ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*)
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 4*).
- Thiết lập âm nhạc (*Nhạc, trang 4*).
- Thiết lập Garmin Pay wallet (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn, trang 5*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Các tính năng an toàn và theo dõi, trang 6*).

Tính năng thông minh

Kết nối điện thoại thông minh

Để thiết lập thiết bị vívoactive, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, 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 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, nhấn **A** phím để mở
 - 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 **B**, và chọn **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 lần đầu tiên bạn ghép đôi thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ **≡** hoặc trình đơn **...**, 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 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.

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

dõi Garmin Connect.

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 cập nhật phần mềm thiết bị.

Thời tiết: Cho phép bạn xem các 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 và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tim thiết bị: Định vị thiết bị vívoactive bị mất nếu thiết bị đã được kết nối với điện thoại thông minh và đang nằm trong phạm vi.

Thông báo điện thoại

Thông báo trên điện thoại yêu cầu điện thoại thông minh tương thích nằm trong phạm vi và được ghép nối với thiết bị. Khi điện thoại của bạn nhận được tin nhắn, nó sẽ 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 với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Điện thoại** > **Thông báo**.
- 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 lên hoặc xuống để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn thông báo.
- 3 Cuộn để đọc toàn bộ thông báo.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoạt động trên mục thông báo, hãy chọn một hoạt động như Bỏ qua hoặc Trả lờiCác hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn. Khi bạn bỏ lỡ thông báo trên điện thoại hoặc thiết bị vívoactive, thông báo không còn xuất hiện trong công cụ nữa.

- 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, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn có thể tùy chỉnh tin nhắn trong Garmin Connect.

LƯU Ý: Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn và phí tin nhắn văn bản thông thường sẽ được áp dụng. Liên hệ với nhà mạng di động của bạn để biết thêm thông tin.

- 1 Vuốt lên để xem công cụ thông báo.
- 2 Chọn một 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 SMS.

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị vívoactive sẽ hiển thị tin hoặc số của người gọi.

- Để chấp nhận cuộc gọi, chọn
- LƯU Ý:** Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối.
- 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.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh Android.

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.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, hãy đi đến cài đặt thông báo iOS® 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 **Thiết lập > Thông báo thông minh**.

Tắt kết nối Bluetooth Smartphone

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

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

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để chế độ

rung và hiển thị cảnh báo và thông báo. Chế độ này vô hiệu hóa cài đặt cử chỉ (*Thiết đặt đèn nền, trang 25*). Ví dụ, bạn 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 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 Âm thanh & Cảnh báo > Không làm phiền trong khi ngủ**.

Tìm điện thoại

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn

Cột sóng sẽ xuất hiện trên màn hình vívoactive 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 Chọn để ngừng 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 Connect IQ. 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 với điện thoại thông minh của bạn (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

- 1 Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng 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 [apps.Garmin.com](https://apps.garmin.com) và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.

4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tính năng kết nối WiFi

Tải hoạt động vào tài khoản Garmin Connect của bạn:

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

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

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống cập nhật phần mềm mới nhất khi kết nối Wi-Fi khả dụng.

Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng: Bạn phải kết nối thiết bị của mình với ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại hoặc với ứng dụng Garmin Express trên máy tính trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi.

Kết nối mạng Wi-Fi

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

Để đồng bộ hóa thiết bị của bạn với nhà cung cấp bên thứ 3, bạn phải kết nối Wi-Fi. Bạn có thể kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi để giúp tăng tốc độ chuyển các tập tin lớn hơn.

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

Nhạc

LƯU Ý: phiên này là khoảng ba tùy chọn phát lại nhạc khác nhau.

- Nhạc của nhà cung cấp bên thứ ba
- Nội dung âm thanh cá nhân
- Âm nhạc được lưu trên điện thoại của bạn

Trên thiết bị vívoactive 4, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về thiết bị từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, hoặc bạn có thể nghe khi điện thoại thông minh của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trong thiết bị của bạn, bạn phải kết nối tai nghe với Bluetooth.

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

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

CHÚ Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu

âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect Mobile) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

Trước khi bạn có thể tải xuống nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ tương thích của bạn từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối với nhà cung cấp đó bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để kết nối với nhà cung cấp đã cài đặt, chọn nhà cung cấp và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Để kết nối với một nhà cung cấp mới, chọn **Nhận ứng dụng âm nhạc**, xác định nhà cung cấp và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi ([Kết nối mạng Wi-Fi, trang 4](#)).

- 1 Mở công cụ điều khiển nhạc.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn nhà cung cấp được kết nối.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc các mục khác để tải xuống thiết bị của bạn.
- 6 Nếu cần thiết, chọn  cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ và chọn .

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối thiết bị với nguồn điện bên ngoài nếu phần pin còn lại không đủ.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

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

Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi bạn có thể gửi nhạc cá nhân sang thiết bị của bạn, bạn phải cài đặt Garmin Express trên máy tính của bạn (Garmin.com.vn/express).

Bạn có thể tải tập tin cá nhân .mp3 và .acc từ máy tính của bạn sang thiết bị files.

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

Kết nối với tai nghe Bluetooth

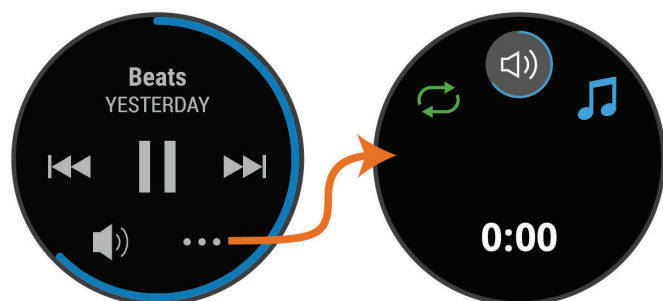
Nghe nhạc đã được tải về thiết bị vívoactive của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m của thiết bị.
- 2 Cho phép chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ **(B)**.
- 4 Chọn  > **Nhạc** > **Tai nghe** > **Thêm mục mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Nghe nhạc đã tải về

- 1 Mở công cụ điều khiển nhạc.
- 2 Kết nối tai nghe của bạn với Bluetooth (*Kết nối với tai nghe Bluetooth, trang 5*).
- 3 Giữ **(B)**.
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn tùy ý.
 - Để nghe nhạc đã được tải xuống đồng hồ từ máy tính của bạn, hãy chọn **Nhạc của tôi** (*Tải xuống nội dung âm thanh cá nhân, trang 4*).
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại di thông minh, chọn **Điện thoại**.
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp.
- 5 Chọn **...** để mở bảng điều khiển phần phát lại nhạc

Công cụ điều khiển phát lại nhạc



...	Chọn để mở các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để lướt qua các file âm thanh và danh sách phát từ nguồn đã chọn.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để bỏ qua tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để chuyển nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để phát lại tệp âm thanh hiện tại. Chọn hai lần để bỏ qua đến tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát. Giữ để tua qua tập tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Garmin Pay

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví Garmin Pay. Truy cập trang [Garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or **...**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn **Garmin Pay** > **Tạo ví điện tử của bạn**.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

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

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

- 1 Giữ **(A)**.
- 2 Chọn .
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

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

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



- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán. Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.
- 6 Nếu cần thiết, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để thực hiện giao dịch.

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

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

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

- 1 Từ trang thiết bị vívoactive trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** >
- 2 Theo dõi các hướng dẫn trên màn hình để nhập thông tin thẻ và thêm thẻ vào ví.
Sau khi đã thêm thẻ, bạn có thể lựa chọn thẻ trên đồng hồ khi thanh toán.

Quản lý ví Garmin Pay

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

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

- 1 Từ trang thiết bị vívoactive trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Garmin Pay** > **Quản lý ví của bạn**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để treo một thẻ cụ thể, chọn thẻ đó và chọn **Dùng sử dụng**. Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị vívoactive.
 - Để tạm dùng sử dụng tất cả các thẻ trong ví, chọn **Tạm dùng ví của bạn**. Bạn không thể thanh toán bằng thiết bị vívoactive cho đến khi bỏ dùng sử dụng ít nhất một thẻ trong ứng dụng.
 - Để bỏ dùng sử dụng ví, chọn **Bỏ dùng sử dụng ví**.
 - Để xóa thẻ, chọn thẻ và chọn **Xóa**.

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

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

Thay đổi mật mã Garmin Pay

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

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

- 1 Từ trang thiết bị vívoactive trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Đặt lại mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Các tính năng an toàn và theo dõi

CẢNH BÁO

Phát hiện sự cố và hỗ trợ là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không làm thay cho bạn việc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Thiết bị vívoactive có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

CHÚ Ý

Để sử dụng các tính năng này, bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng Công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin Connect của bạn

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn văn bản tự động với tên, LiveTrack link và vị trí GPS của bạn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

Phát hiện sự cố: Khi thiết bị vívoactive phát hiện sự cố trong quá trình đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài trời, thiết bị gửi một tin nhắn tự động, LiveTrack link, và vị trí GPS tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

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

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho các tính năng phát hiện lỗi và hỗ trợ.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **An toàn > Phát hiện sự cố & Hỗ trợ > Thêm liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bổ sung liên hệ

Bạn có thể thêm tối đa 50 số liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Có thể sử dụng email liên hệ với tính năng LiveTrack.

Có thể sử dụng ba trong các số liên hệ này làm số liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 6*).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  or .
- 2 Chọn **Danh bạ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị vivoactive của bạn (*Sử dụng Garmin Connect, trang 21*).

Bật hoặc tắt phát hiện sự cố

Trước khi bạn có thể cho phép phát hiện sự cố trên điện thoại của bạn, bạn phải lập thông tin liên hệ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 6*). Điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn phải có mạng (data plan) và nằm trong phạm vi phủ sóng mạng, nơi có dữ liệu. Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản (có thể áp dụng đánh giá tin nhắn văn bản chuẩn).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn  > **An toàn > Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.

LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng cho các hoạt động đi bộ ngoài trời, chạy và xe đạp.

Khi thiết bị vivoactive của bạn phát hiện sự cố khi bật GPS, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động có tên và vị trí GPS của bạn đến các số liên lạc khẩn cấp của bạn. Một tin nhắn xuất hiện cho biết các liên hệ của bạn sẽ được thông báo sau 30 giây. Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược hoàn tất để hủy tin nhắn.

Yêu cầu hỗ trợ

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 6*).

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy 3 sự dao động, nhấn nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.

Màn hình đếm ngược xuất hiện

Mẹo: Bạn có thể chọn **Hủy** trước khi đếm ngược được hoàn thành để hủy tin nhắn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị vivoactive có màn hình theo dõi nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với màn hình nhịp tim đo được ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên để ở nơi ẩm áp nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên di chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số máy đo oxy, bạn nên đứng yên.



LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 7* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem *Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 10* để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

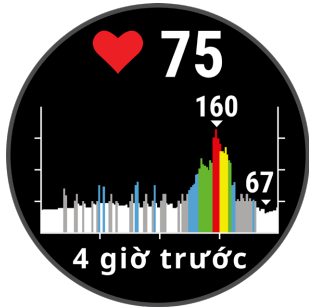
Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- 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 8*).

- 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.

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

Bạn có thể cài đặt thiết bị để thông báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá một số nhịp mỗi phút (bpm) nhất định sau một thời gian không hoạt động.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Nhịp tim ở cổ tay > Cảnh báo nhịp tim bất thường > Cảnh báo Ngưỡng**.
- 3 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi bạn vượt quá giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị vivoactive của mình và xem trên các thiết bị Garmin đã ghép nối. Ví dụ, bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim tới thiết bị Edge khi đang đạp xe, hoặc tới máy quay hành động VIRB trong thời gian hoạt động.

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Nhịp tim ở cổ tay**.
- 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 13*).
 - Chọn **Phát truyền** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.

- 4 Kết nối thiết bị vivoactive 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

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Thiết bị tự động sử dụng thiết bị theo dõi

nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim trên ngực với thiết bị. Dữ liệu nhịp tim trên ngực chỉ có sẵn khi hoạt động.

LƯU Ý: Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo trên cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa ước tính VO2 tối đa, số phút tập luyện, tính năng đo độ căng thẳng cả ngày và cảm biến đo nồng độ oxi dạng xung trên cổ tay.

LƯU Ý: Tắt chức năng theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay cũng là vô hiệu hóa tính năng phát hiện trên cổ tay đối với các khoản thanh toán Garmin Pay và bạn phải nhập mật mã trước khi thực hiện từng khoản thanh toán (*Garmin Pay, trang 5*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Nhịp tim ở cổ tay > Trạng thái > 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 **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > 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 tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa 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 hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt

3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

Về ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogam trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Trong thuật ngữ đơn, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện.

Trên thiết bị VO2 tối đa ước tính sự xuất hiện của số lượng và sự mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem thêm các thông tin chi tiết về VO2 tối đa của bạn. Ước tính cả tuổi tập thể dục của bạn. Tuổi tập thể dục của bạn mang đến cho bạn ý tưởng về cách tập thể dục của bạn để so sánh với một người cùng giới tính và ở độ tuổi khác. Khi bạn tập thể dục, tuổi tập thể dục của bạn có thể giảm dần 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 32*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

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 **B**.

2 Chọn **Hồ sơ người dùng > 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.

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

Thiết bị đo nồng độ oxy

⚠ CẢNH BÁO

Mục đích sử dụng thiết bị Garmin, các phụ kiện, máy theo dõi nhịp tim, cảm biến đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.

Thiết bị vívoactive có một thiết bị đo oxy dạng xung ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. Thiết bị của bạn đo mức oxy trong máu của bạn bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO₂.

Trên thiết bị, chỉ số đo oxy dạng xung của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung về chỉ số đo oxy dạng xung của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày (*Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy dạng xung, trang 9*). Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo oxy dạng xung, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Nhận các chỉ số đo oxy dạng xung

Bạn có thể tự bắt đầu đọc số đo oxy dạng xung bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxy dạng xung. Độ chính xác của chỉ số đo nồng độ oxy dạng xung có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm tiện ích vào vòng lặp công cụ.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ đo xung nhịp.
- 2 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 3 Giữ yên.

Thiết bị hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng % và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxy dạng xung và giá trị nhịp tim trong bốn giờ qua.

Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy dạng xung

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy dạng xung bằng cách xem thủ công công cụ đo nồng độ oxy dạng xung.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim ở cổ tay > Pulse Ox > Chế độ theo dõi**.
- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.

LƯU Ý: Bật chế độ theo dõi cả ngày sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.

- Để bật các phép đo liên tục trong khi bạn ngủ,

chọn **Trong khi ngủ**.

LƯU Ý: Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.

- Để tắt các phép đo tự động, chọn **Tắt**.

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định

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

- Vẫn còn bất động trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Có thể làm chật sát thiết bị nhưng dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng băng đeo silicon.
- 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 trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Không làm phiền

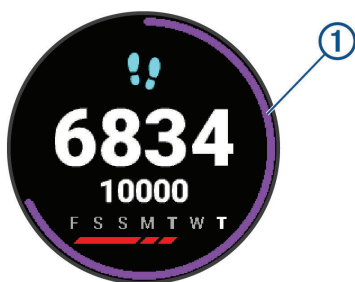
Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, số tầng đã leo, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

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 việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, 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 rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 24*).

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 sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 3*).

Số phút tập luyện tích cực

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

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

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

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. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

Thiết lập theo dõi hoạt động

Giữ **B**, và chọn **Theo dõi hoạt động**.

Trạng thái: Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

Cảnh báo 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 rung lên để cảnh báo bạn.

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

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.

Số phút hoạt động tích cực: Cho phép bạn đặt ra vùng nhịp tim cho những phút hoạt động vừa phải và vùng nhịp tim cao hơn cho những phút hoạt động rất mạnh. Bạn cũng có thể dùng thuật toán mặc định.

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 **B**.

2 Chọn **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 (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 12*).

Body Battery: Hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ về mức Pin cơ thể trong vài giờ qua.

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

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

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

Huấn luyện viên Garmin: Hiển thị các bài luyện tập theo lịch trình khi bạn chọn một kế hoạch tập luyện huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn.

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

Chỉ số sức khỏe: Hiển thị một bản tóm tắt động của số liệu thống kê sức khỏe hiện tại của bạn. Các phép đo bao gồm nhịp tim, mức Pin cơ thể, căng thẳng, v.v.

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

Lịch sử: Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn.

Lượng nước: Cho phép bạn theo dõi lượng nước tiêu thụ và tiến trình hướng tới mục tiêu hàng ngày của bạn.

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

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt: Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của bạn.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc: Cung cấp tính năng điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh hoặc nhạc có sẵn trên thiết bị.

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.

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

Nồng độ Oxy: Hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn và biểu đồ các chỉ số của bạn.

Hô hấp: Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình 7 ngày. Bạn có thể thực hiện động tác hít thở để giúp bạn thư giãn.

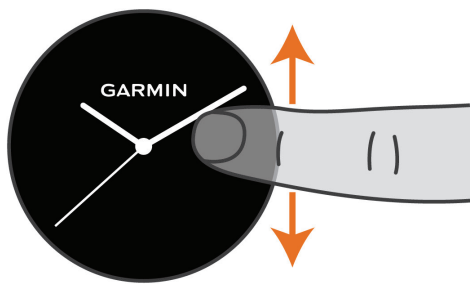
Bước: Theo dõi tổng số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu trong những ngày vừa qua.

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

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

Xem công cụ

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.



Thiết bị cuộn qua vòng lặp công cụ.

- Chạm vào màn hình cảm ứng để xem các màn hình bổ sung cho công cụ.
- Chọn **B** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

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

Công cụ chỉ số sức khỏe

Công cụ Chỉ số Sức khỏe cung cấp cái nhìn tổng quan về dữ liệu sức khỏe của bạn. Đây là một bản tóm tắt động cập nhật suốt cả ngày. Các số liệu bao gồm nhịp tim, mức độ căng thẳng, mức Pin cơ thể và tốc độ hô hấp. Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng để xem các số liệu bổ sung.

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 lên hoặc xuống 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 vài 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, và chọn **✓**.

Pin cơ thể

Thiết bị của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Pin cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Pin cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

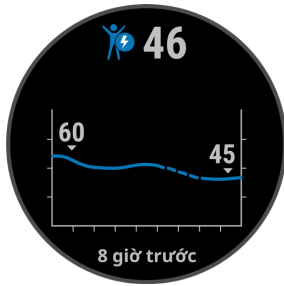
Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Pin cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể, trang 13*).

Xem công cụ Pin cơ thể

Công cụ Pin cơ thể hiển thị mức Pin cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức Pin cơ thể trong vài giờ qua.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ Pin cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 12*).



- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem biểu đồ kết hợp giữa mức Pin cơ thể và mức độ căng thẳng của bạn.
- 3 Vuốt lên để xem dữ liệu Pin cơ thể của bạn kể từ nửa đêm.

Mẹo để cải thiện dữ liệu pin cơ thể

- Cập nhật mức Pin cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon sặc pin cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến Pin cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến Pin cơ thể của bạn.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Chỉ số sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

- Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và chi tiết
- Triệu chứng thể chất và cảm xúc
- Dự đoán chu kỳ và khả năng sinh sản
- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng

LƯU Ý: Nếu thiết bị vívoactive của bạn không có tiện ích theo dõi chu kỳ kinh nguyệt, bạn có thể tải xuống từ ứng dụng Connect IQ.

Theo dõi hydrat hóa

Bạn có thể theo dõi lượng chất lỏng hấp thụ hàng ngày của mình, bật mục tiêu và cảnh báo và nhập kích thước bình chứa bạn sử dụng thường xuyên nhất. Nếu bạn bật mục tiêu tự động, mục tiêu của bạn sẽ tăng lên vào những ngày bạn ghi lại hoạt động. Khi bạn tập thể dục, bạn cần nhiều nước hơn để thay thế lượng mồ hôi đã mất.

Sử dụng công cụ theo dõi hydrat hóa

Các công cụ theo dõi hydrat hóa hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu hydrat hóa hàng ngày của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ hydrat hóa.



- 2 Nhấn **+** cho mỗi khẩu phần nước bạn tiêu thụ (1 cốc, 8 oz hoặc 250 mL).
- 3 Chọn bình chứa để tăng lượng chất lỏng của bạn theo thể tích bình chứa.
- 4 Giữ **B** để tùy chỉnh công cụ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi đơn vị đo, chọn **Đơn vị**.
 - Để bật các mục tiêu động hàng ngày tăng lên sau khi ghi lại hoạt động, hãy chọn **Mục tiêu tự động**.
 - Để bật lời nhắc hydrat hóa, chọn **Cảnh báo**.
 - Để tùy chỉnh kích thước bình chứa, chọn **Bình chứa**, chọn một bình chứa, chọn đơn vị đo và nhập kích thước bình chứa.

Các ứng dụng và hoạt động

Thiết bị của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

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, luyện tập thể lực, chơi golf 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 việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](https://garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).

Kết nối ứng dụng IQ: Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ dành cho thiết bị di động (*Tính năng Connect IQ, trang 3*).

Bắt đầu một hoạt động

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

- 1 Giữ **A**.
- 2 Lần đầu tiên bắt đầu một hoạt động, bạn hãy chọn ô đánh dấu cạnh từng mục yêu thích và chọn **✓**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn một hoạt động từ mục yêu thích của bạn
 - Chọn **🌈**, và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.

- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây và đợi cho đến khi thiết bị sẵn sàng. Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu)
- 5 Nhấn **A** để bật 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 27*).
- Nhấn **B** để ghi các vòng, bắt đầu một kiểu cài đặt hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dùng một hoạt động

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu hoạt động, hãy vuốt lên.
 - Để loại bỏ hoạt động, hãy vuốt xuống.

Thêm tùy chỉnh hoạt động

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **> Bổ sung thêm**.
- 3 Chọn loại hoạt động để sao chép.
- 4 Chọn tên hoạt động.
- 5 Nếu cần thiết, sửa lại cài đặt ứng dụng hoạt động (*Thiết lập hoạt động và ứng dụng, trang 22*).
- 6 Khi bạn đã hoàn thành sửa chữa, chọn **Xong**.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **> Các hoạt động & ứng dụng**.
Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách với nền xám. 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 yêu thích**.
 - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Loại bỏ yêu thích**.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị vivoactive 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).

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Sức bền**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.
Thiết bị đếm số lần lặp lại. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại.
MẸO: Thiết bị chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.
- 5 Chọn **B** để hoàn thành hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, đồng hồ bấm giờ nghỉ sẽ xuất hiện.
- 6 Nếu cần, chọn **Hiệu chỉnh Cân nặng**, và chỉnh sửa số lần lặp.
TIP: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, chọn **B** để bắt đầu hiệp tiếp theo
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoạt động của bạn được hoàn thành.
- 9 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn **A**, và hãy vuốt lên để lưu hoạt động.

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 1,5 km. 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 13*) và chạy ít nhất 1,5 km trên máy.
- 2 Sau khi đã hoàn thành, nhấn phím và nhấn **A**.

- 3 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, nhập quãng đường trên máy chạy bộ trên thiết bị của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, hãy vuốt lên, chọn **Hiệu chỉnh & Lưu**, sau đó nhập quãng đường máy chạy bộ trên thiết bị của bạn.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị fēnix 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 và chèo thuyền.

Chạy bộ

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 cảm biến không dây của bạn, trang 26*).

- 1 Đeo cảm biến không dây như một thiết bị gắn vào giày hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 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 định vị vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Chọn **B** để ghi lại các vòng (tùy chọn) (*Đánh dấu vòng chạy bằng cách sử dụng Tính năng vòng chạy tự động, trang 23*).
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 10 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn **A**, và hãy vuốt lên 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 cảm biến không dây của bạn, trang 26*).

- 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 **A**.
- 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 định vị vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng

hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

- 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 **A**, và hãy vuốt lên để lưu hoạt động.

Xem các lượt trượt tuyết

Thiết bị ghi lại chi tiết mỗi lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng chạy tự động. Tính năng này được bật theo mặc định cho hoạt động trượt ván và trượt tuyết xuống dốc. Thiết bị tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới dựa trên chuyển động của bạn. Đồng hồ bấm giờ ngừng khi bạn ngừng di chuyển xuống dốc và khi bạn đang ở trên cáp treo. Đồng hồ bấm giờ vẫn dừng khi di chuyển trên ghế cáp treo. Có thể bắt đầu di chuyển xuống dốc để khởi động lại đồng hồ bấm giờ. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Vuốt lên hoặc xuống để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.
Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi hoặc nhập một kích thước bể thường bơi.
- 4 Nhấn **A** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
Chọn kích thước hồ bơi, hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
- 6 Chọn **B** khi bạn nghỉ.
Màn hình sẽ đảo ngược màu sắc, và màn hình nghỉ xuất hiện.
- 7 Chọn **B** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ.
- 8 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn **A** để dừng đồng hồ bấm giờ, và giữ **A** lại lần nữa để lưu lại hoạt động.

Thiết lập kích thước hồ bơi

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

Thuật ngữ về bơi lội

Quãng đường bơi một chiều: Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

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

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

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

Golf

Tải sân golf về

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn **Tải sân golf về** > **+**.
- 2 Chọn một sân golf.
- 3 Chọn **Tải xuống**.

Sau khi đã tải xong, sân golf sẽ xuất hiện trong danh sách trên thiết bị vivoactive.

Chơi Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect Mobile (**Tải sân golf về, trang 16**). Sân tải về sẽ được cập nhật tự động. Trước khi chơi, bạn nên sạc thiết bị (**Sạc thiết bị, trang 27**).

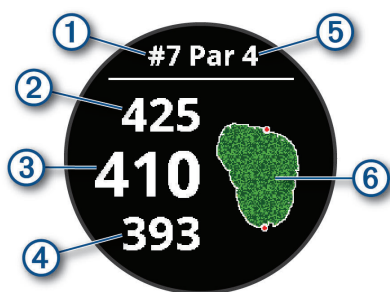
LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân golf không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại [Báo cáo vấn đề về sân golf](#).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các lỗ.

Thiết bị tự động chuyển tiếp khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.

Thông tin về lỗ

Vì các vị trí ghim định vị thay đổi, thiết bị tính toán khoảng cách đến phía trước, ở giữa và phía sau đồi quả, nhưng không phải vị trí ghim định vị thực sự (**Thay đổi vị trí ghim định vị, trang 16**).



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau đồi quả

③	Khoảng cách đến vị trí pin đã chọn
④	Khoảng cách đến phía trước đồi quả
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Bản đồ đồi quả

Thay đổi vị trí ghim định vị

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

- 1 Chọn bản đồ.
Một đồi quả lớn sẽ xuất hiện.
- 2 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các vị trí ghim định vị. **!** thể hiện vị trí ghim định vị.
- 3 Nhấn **B** để chấp nhận vị trí ghim định vị.
Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để phản ánh vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy đồi quả. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

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

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **B**.
Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5.

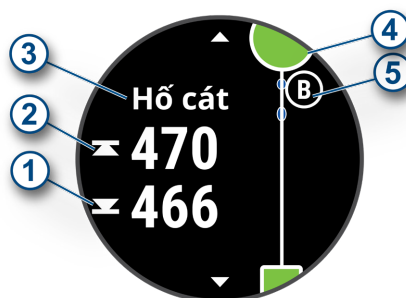
- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **!**.

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

Xem các mối nguy hiểm

Bạn có thể xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các mối nguy hiểm mà ảnh hưởng đến lựa chọn cú đánh được hiển thị riêng lẻ hoặc theo nhóm để giúp bạn xác định khoảng cách cú phát bóng hoặc khoảng cách bóng tiếp đất.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **A** và chọn **!**.



- Khoảng cách từ mặt trước ① và mặt sau ② của mỗi nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại nguy hiểm ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình
- Đồi quả được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới đồi quả thể hiện là đường trung tâm của đường bóng lăn.
- Các mối nguy hiểm ⑤ được thể hiện bên dưới đồi quả ở các vị trí gần đúng so với đường bóng lăn.

2 Vuốt để xem các chứng ngại khác đối với lỗ hiện tại.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Thiết bị vivoactive có tính năng tự động phát hiện cú đánh và ghi lại. Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh trên đường lăn bóng, thiết bị ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau. (Xem lịch sử các cú đánh, trang 17).

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

1 Bắt đầu vòng chơi.

Khi thiết bị phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị trên dải băng ① ở trên cùng màn hình.



MẸO: Bạn có thể chạm vào dải băng để ẩn nó đi trong 10 giây.

2 Đi bộ hoặc lái xe đến vị trí của bóng.

3 Thực hiện cú đánh tiếp theo.

Thiết bị ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Giữ điểm số

1 Trong khi chơi golf, nhấn ①.

2 Chọn .

3 Vuốt lên hoặc xuống để thay đổi lỗ.

4 Chạm vào giữa màn hình.

5 Chọn — hoặc + để thiết lập điểm số.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

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

1 Giữ ②.

2 Chọn  > Hoạt động & Ứng dụng > Golf.

3 Chọn thiết lập hoạt động.

4 Chọn Ghi điểm > Phương pháp ghi điểm.

5 Chọn phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 17), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị thưởng điểm như được định rõ trong Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

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

Điểm	Số cú đánh tương ứng với Điểm chuẩn
0	hơn 2 hoặc nhiều hơn
1	hơn 1
2	Điểm chuẩn
3	kém 1
4	kém 2
5	kém 3

Theo dõi số liệu thống kê Golf

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên thiết bị, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (Xem tóm tắt vòng chơi của bạn, trang 18). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf app.

1 Giữ ③.

2 Chọn  > Hoạt động & Ứng dụng > Golf.

3 Chọn thiết lập hoạt động.

4 Chọn Ghi điểm > Theo dõi thống kê.

Ghi số liệu thống kê golf

Trước khi ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (Theo dõi số liệu thống kê Golf, trang 17).

1 Từ bảng điểm, chạm vào giữa màn hình.

2 Cài đặt số lần đánh bóng đã thực hiện, và chọn Tiếp theo.

3 Cài đặt số lần gạt bóng đã thực hiện, và chọn Hoàn tất.

4 Chọn một tùy chọn:

- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn .
- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn  hoặc .

Xem lịch sử các cú đánh

1 Sau khi đánh trúng, nhấn ④.

2 Chọn  để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.

3 Chọn ... để xem thông tin về mỗi cú đánh cho một lỗ.

Xem tóm tắt vòng chơi của bạn

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

- 1 Nhấn
- 2 Chọn

Kết thúc vòng chơi

- 1 Nhấn
- 2 Chọn **Kết thúc**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
 - Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Hiệu chỉnh điểm**.
 - Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.
 - Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Dừng**.

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau. Hơn 41,000 sân có bảng xếp hạng hàng tuần mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình.

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 8*). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ
- 2 Chọn > **Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Mục tiêu sức khỏe

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

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện khả năng và độ dẻo dai tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 8*) 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.

Bài tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thực hiện các bài luyện tập nhiều bước bao gồm các mục tiêu cho mỗi bước luyện tập, chẳng hạn như quãng đường, thời gian, số lần lặp lại hoặc các thông số khác. Thiết bị của bạn bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động, bao gồm thể lực, tim mạch, chạy và đi xe đạp. Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài luyện tập và kế hoạch luyện tập bằng Garmin Connect và chuyển chúng đến 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.

Bắt đầu luyện tập

Thiết bị của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

- 1 Nhấn
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Luyện tập**.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.

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

- 6 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 7 Nhấn để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

Sau khi bắt đầu luyện tập, thiết bị hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về số bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại. Đối với các hoạt động sức bền, yoga hoặc Pilates, xuất hiện hướng dẫn hoạt họa.

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 20*), và bạn phải ghép đôi thiết bị vívoactive với điện thoại thông minh tương thích.

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

Kế hoạch tập luyện tương thích

Tài khoản Garmin Connect của bạn có kế hoạch tập luyện tương thích và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng chạy 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ

Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên thiết bị vívoactive của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch tập vào thiết bị của mình, công cụ Garmin Coach xuất hiện trên vòng công cụ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để xem công cụ Garmin Coach.

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.

- 2 Chọn hoạt động luyện tập.
- 3 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).
- 4 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem Luyện tập Dự kiến

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

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Lịch tập luyện**.
Luyện tập dự kiến của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.
- 5 Chọn hoạt động luyện tập.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập
 - Để bắt đầu luyện tập, chọn **Thực hiện luyện tập**.

Thành tích cá nhân

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

Xem thành tích cá nhân

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

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

Xóa thành tích cá nhân

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

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

Xóa tất cả thành tích cá nhân

- 1 Giữ **(B)**.
- 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 > ✓**.
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

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

Một vị trí là một điểm bạn ghi lại và lưu trữ trong thiết bị. Nếu bạn muốn nhớ điểm mốc hoặc quay lại một vị trí nào đó, bạn có thể đánh dấu một vị trí.

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

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.
- 3 Lựa chọn một địa điểm.
- 4 Chọn **Xóa > ✓**.

Điều hướng đến một địa điểm đã được lưu lại sẵn

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

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.
- 3 Chọn địa điểm và chọn **Đi đến**.
- 4 Nhấn **(A)** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

5 Tiến về phía trước.

La bàn xuất hiện. Mũi tên la bàn chỉ về vị trí đã lưu.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, hãy hướng phần trên của màn hình về hướng bạn đang di chuyển.

Điều hướng quay về địa điểm bắt đầu

Trước khi có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu, bạn phải định vị vệ tinh, khởi động đồng hồ bấm giờ và bắt đầu hoạt động của bạn.

Vào bất kỳ lúc nào trong quá trình hoạt động, bạn cũng có thể quay về địa điểm bắt đầu. Ví dụ, nếu bạn đang chạy trong một thành phố mới và bạn không chắc chắn làm cách nào để quay lại điểm bắt đầu đường mòn hoặc khách sạn, bạn có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu. Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1 Giữ **B**.

2 Chọn **Điều hướng > Quay về b.đ.**

La bàn xuất hiện.

3 Tiến về phía trước.

Mũi tên la bàn hướng về điểm bắt đầu của bạn.

MẸO: Để điều hướng chính xác hơn, định hướng cho thiết bị của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

Dừng điều hướng

- Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ **B** màn hình cảm ứng và chọn **Dừng điều hướng**.
- Để dừng điều hướng và kết thúc hoạt động, giữ **A** 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 **B**.

2 Chọn **⚙️ > Cảm biến > La bàn > Bắt đầu Hiệu chuẩn**.

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 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, trang 21](#)) ([Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 21](#)).

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

Sử dụng lịch sử

1 Giữ **B**.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
- Để xem một hoạt động trước đó, chọn **Tuần trước**.

4 Chọn một hoạt động.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Chi tiết**.
- Chọn **Vòng** để xem các thông tin về mỗi vòng.
- Chọn **Hiệp** để xem thông tin bổ sung về mỗi hiệp nâng tạ.
- Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Lượt**.
- Để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, chọn **Thời gian trong vùng**.
- 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 **B**.

2 Chọn **Lịch sử**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
- Để xem một hoạt động trước đó, chọn **Tuần trước**.

4 Chọn một hoạt động.

5 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, bơi, đi bộ, chơi golf và hơn thế nữa.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi bạn ghép nối thiết bị với điện thoại thông qua ứng dụng Garmin Connect Mobile. Bạn cũng có thể tạo một tài khoản khi cài đặt ứng dụng Garmin Express (Garmin.com.vn/express).

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 các hoạt động ngoài trời và việc luyện tập của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo đã đốt cháy, guồng chân, màn hình bản đồ từ trên cao và biểu đồ nhịp độ và tốc độ. Có thể xem thông tin chi tiết hơn về trận đấu golf, bao gồm bảng điểm, thống kê và thông tin sân golf. Cũng có thể xem các báo cáo tùy chỉnh.

LƯU Ý: Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi thiết bị với một cảm biến không dây tùy chọn (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 26*).



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

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 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 của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến 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 của mình.

- 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 (*Sửa đổi mặt đồng hồ, trang 21*) hoặc tạo một mặt đồng hồ mới (*Tạo mặt đồng hồ tùy ý, trang 21*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn lên hoặc xuống các đường đua có sẵn.
- 4 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Sửa đổi mặt đồng hồ

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn lên hoặc xuống các đường đua có sẵn.
- 4 Vuốt lên để chỉnh sửa mặt đồng hồ.
- 5 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn.
- 7 Chọn **(A)** để chọn một tùy chọn.
- 8 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Tạo mặt đồng hồ tùy ý

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**.
- 2 Chọn **Xem hành trình**.

- 3 Vuốt sang trái, và chọn **+**.
- 4 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn nền, chạm vào màn hình để chọn nền hiển thị.
- 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 lên hoặc xuống để cuộn qua các màu nổi bật và chạm vào màn hình để chọn màu hiển thị.
- 7 Chọn từng trường dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh và chọn dữ liệu sẽ hiển thị trong đó.
Viền màu trắng thể hiện các trường dữ liệu có thể tùy chỉnh đối với núm xoay này.
- 8 Vuốt sang trái để tùy chỉnh các mốc thời gian.
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mốc thời gian.
- 10 Chọn **A**.
Thiết bị đặt mặt đồng hồ mới làm mặt đồng hồ đang dùng.

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 **A**.
Trình đơn điều khiển xuất hiện.
- 2 Giữ **B**.
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.
 - Xóa lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn **✖**.
- 5 Nếu cần, chọn **+** để thêm lối tắt vào trình đơn điều khiển.
LƯU Ý: Tùy chọn này khả dụng chỉ sau khi bạn xóa ít nhất một lối tắt khỏi trình đơn điều khiển.

Thiết lập điều khiển phím tắt

Bạn có thể thiết lập phím tắt đối với nút điều khiển yêu thích của mình, ví dụ ví Garmin Pay hoặc các nút điều khiển âm nhạc.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu đây là lần đầu tiên bạn thiết lập phím tắt, vuốt lên và chọn **Thiết lập**.
 - Nếu trước đó bạn đã thiết lập một phím tắt, giữ **B** và chọn **⚙** > **Cài đặt phím tắt**.
- 3 Chọn nút điều khiển phím tắt.
Khi bạn vuốt sang phải từ mặt đồng hồ, xuất hiện nút điều khiển phím tắt.

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.

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

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

Báo động: Thiết lập báo động luyện tập cho hoạt động (*Báo động, trang 23*).

Vòng chạy tự động: Cài đặt tùy chọn cho tính năng Auto Lap (*Vòng chạy tự động, trang 23*).

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 chế độ Dừng tự động, trang 24*).

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

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 24*).

Cài đặt tự động: Cho phép thiết bị tự khởi động và dùng tập thể dục trong khi hoạt động rèn luyện sức mạnh

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

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 23*).

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

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

Bật video: Bật các ảnh động tập luyện theo hướng dẫn cho hoạt động sức bền, tim mạch, yoga hoặc Pilates. Ảnh động có sẵn cho các bài tập cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ Garmin Connect.

GPS: Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 24*).

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

Phương pháp tính điểm: Đặt phương thức tính điểm thành lối chơi stroke hoặc ghi điểm Stableford.

Theo dõi thống kê: Cho phép theo dõi thống kê khi chơi gôn.

Trạng thái: Cho phép hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng gôn. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Chế độ giải đấu: Vô hiệu hóa các tính năng bị cấm trong các giải đấu bị xử phạt.

Cảnh báo rung: Cho phép cảnh báo thông báo cho bạn

hít vào hoặc thở ra trong hoạt động hít thở.

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 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một hoặc nhiều lựa chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.

- Điều chỉnh kiểu hoặc số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn **Bố 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

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

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

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

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

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Dãy núi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Sự kiện, 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 mức công suất cao hoặc thấp.
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.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

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

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

Vòng chạy tự động

Đánh dấu vòng chạy 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 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn 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 bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (**Thiết lập hệ thống, trang 24**).

Sử dụng chế độ Dừng tự động

Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng đồng hồ bấm giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển hoặc khi tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định. Tính năng này rất hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm dừng đèn đỏ hoặc những 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 ngừng hẳn hoặc tạm dừng.

1 Giữ **B**.

2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Dừng tự động**.

6 Chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi 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 hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Giữ **B**.

2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Cuộn tự động**.

6 Chọn tốc độ hiển thị.

Thay đổi thiết lập GPS

Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com.vn/about-gps.

1 Giữ **B**.

2 Chọn **⚙️ > Các hoạt động & ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động để tùy chỉnh.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **GPS**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tắt** để tắt GPS cho hoạt động.
- Chọn **Bật** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
- Chọn **GPS + GLONASS** (hệ thống vệ tinh của Nga) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.
- Chọn **GPS + GALILEO** (hệ thống vệ tinh của Liên minh Châu Âu) để biết thông tin vị trí chính xác hơn trong các tình huống có khả năng hiển thị trên bầu trời kém.

LƯU Ý: Sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS (**GPS và các hệ thống vệ tinh khác, trang 24**).

GPS và các hệ thống vệ tinh khác

Các tùy chọn GPS + GLONASS hoặc GPS + GALILEO cung cấp hiệu suất tăng trong môi trường đầy thách thức và thu thập vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS. Tuy nhiên, sử dụng GPS và một vệ tinh khác cùng nhau có thể giảm tuổi thọ pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Thiết lập điện thoại và Bluetooth

Giữ **B**, và chọn **⚙️ > 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**).

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

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.

Đồng bộ: Cho phép bạn truyền dữ liệu giữa thiết bị của mình và ứng dụng Garmin Connect.

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

Thiết lập hệ thống

Giữ **B**, và chọn **⚙️ > Hệ thống**.

Khóa tự động: Tự động khóa màn hình cảm ứng để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình. Bạn có thể bấm phím **A** 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 25*).

Ngày: Cho phép bạn đặt ngày và định dạng ngày bằng tay.

Đèn nền: Thiết lập chế độ đèn nền, thời gian chờ và độ sáng (*Thiết đặt đèn nền, trang 25*).

Physio TrueUp: Cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác.

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 26*).

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.

Thiết lập lại: Cho phép bạn thiết lập về cài đặt mặc định hoặc xóa dữ liệu cá nhân và thiết lập lại cài đặt (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 30*).

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.

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

Các thiết lập thời gian

Giữ **(B)**, và chọn **(⚙)** > **Hệ thống** > **Hiển thị**.

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.

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

1 Giữ **(B)**.

2 Chọn **(⚙)** > **Hệ thống** > **Thời Gian** > **Đặt TG > Tự động**.

3 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**, và chọn **(⚙)** > **Điện thoại** > **Trình đơn kiểm soát**.

Chọn một lối tắt để gỡ bỏ và thêm **Đặt thời gian với GPS** vào trình đơn kiểm soát.

4 Từ mặt đồng hồ, giữ **(A)** để vào trình đơn kiểm soát.

5 Chọn **(🌐)** và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

Vùng thời gian

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

Thiết lập thời gian thủ công

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

1 Giữ **(B)**.

2 Chọn **(⚙)** > **Hệ thống** > **Thời gian** > **Nguồn thời gian > Thủ công**.

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

Thiết lập báo động

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi lần một âm thanh cho từng báo thức hoặc lặp lại thường xuyên.

1 Giữ **(B)**.

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.

5 Chọn **Nhân**, và chọn mô tả cho báo thức.

Xóa báo động

1 Giữ **(B)**.

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 **(B)**.

2 Chọn **Đồng hồ** > **Đặt đ. hồ bấm giờ**.

3 Nhập thời gian, và chọn **✓**.

4 Giữ **(A)**.

Sử dụng đồng hồ đếm giờ

1 Giữ **(B)**.

2 Chọn **Đồng hồ** > **Đồng hồ đếm giờ**.

3 Nhấn **(A)** để bắt đầu hẹn giờ.

4 Chọn **(B)** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động.

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

5 Chọn **(A)** để ngừng thiết bị bấm giờ.

6 Chọn một tùy chọn:

- Vuốt xuống để thiết lập lại đồng hồ bấm giờ.
- Để tiết kiệm thời gian của đồng hồ bấm giờ dưới dạng hoạt động, nhấn **(B)** và chọn **✓**.
- Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **(B)** và chọn **X**.

Thiết đặt đèn nền

Giữ **(B)**, và chọn **(⚙)** > **Hệ thống** > **Đèn nền**.

Chế độ: Đặt bật đèn nền khi bạn tương tác với thiết bị, gồm nhận thông báo hoặc sử dụng các nút hoặc

màn hình cảm ứng.

Độ sáng: Thiết lập mức độ sáng của đèn nền.

Thời gian chờ: Đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.

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 khi hoạt động** để sử dụng các động tác chỉ trong các hoạt động được định giờ.

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 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **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.

- Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** or **•••**, chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- Từ các công cụ của thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn thiết bị của bạn.

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, trang 21, Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 21*).

Cảm biến không dây

Có thể sử dụng thiết bị với ANT+ hoặc Bluetooth 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 cảm biến không dây của bạn

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 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 **B**.

4 Chọn **⚙** > **Cảm biến** > **Thêm mới**.

5 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m 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 cảm biến không dây của bạn, trang 26*).

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 **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **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 cảm biến không dây của bạn, trang 26*).

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 giường chân tùy chọn

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

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Ghép đôi cảm biến không dây của bạn, trang 26*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 27*).
- Bắt đầu đạp xe (*Đạp xe, trang 15*)

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 cảm biến không dây của bạn, trang 26*).

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

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Cảm biến** > **Tốc độ/Giường 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 33*).

Cảm biến Gậy

Thiết bị của bạn tương thích với các cảm biến gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến gậy golf được ghép nối để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến gậy golf của bạn để biết thêm thông tin.

Nhận biết tình hình

Có thể sử dụng thiết bị vívoactive với thiết bị Varia Vision, đèn xe đạp thông minh Varia, và radar phía sau để nâng cao nhận thức tình huống. Xem hướng dẫn sử dụng thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

LƯU Ý: Có thể cần cập nhật phần mềm vívoactive trước khi kết nối thiết bị Varia (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect, trang 27*).

tempe

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 *Thông tin quan trọng về an toàn và 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.

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

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 2*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Sử dụng Garmin Connect, trang 21*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng Garmin Connect tự động gửi cập nhật đến thiết bị của bạn. Cập nhật được áp dụng khi bạn không chủ động sử dụng thiết bị. Khi hoàn thành cập nhật, thiết bị của bạn 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 21](#)).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2 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 thông tin thiết bị, như E-label, ID thiết bị, nhãn điện tử, phiên bản phần mềm, quy định và hợp đồng li-xăng.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **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.

Giữ **B** trong 10 giây.

Thông số kỹ thuật

Tuổi thọ pin	Đồng hồ thông minh: Tối đa 5 ngày
	Đồng hồ thông minh và âm nhạc: Tối đa 18 giờ
	Chế độ GPS: Tối đa 8 giờ
	Chế độ GPS kèm nhạc: Tối đa 6 giờ
Lưu trữ nhạc	Lên tới 500 bài hát
Chỉ số chống nước	5 ATM*
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 60°C (từ -4° đến 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số không dây	2,4 GHz @ 19 dBm danh nghĩa 13,56 MHz @ -44 dBm danh nghĩa

*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 nhọn 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 đuổi côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

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

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi nối vào bộ sạc điện.

Ăn mòn có thể ngăn ngừa sạc điện và truyền dữ liệu.

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

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

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.vn/legal/fit-and-care](#).

Thay đổi dây đeo

Thiết bị tương thích với các dây đeo tháo nhanh tiêu chuẩn. Đồng hồ nhỏ có dây đeo rộng 18 mm và đồng hồ lớn có dây đeo rộng 22 mm.

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



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

Khắc phục sự cố

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

Thiết bị vívoactive tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.

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

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.
Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Từ màn hình đồng hồ, giữ , và chọn  > **Điện thoại** > **Ghép nối điện thoại**.

Tai nghe của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu tai nghe của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại thông minh của bạn bằng công nghệ không dây Bluetooth, chúng có thể kết nối với điện thoại thông minh của bạn trước khi kết nối với thiết bị của bạn. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu cho điện thoại thông minh của bạn để biết thêm thông tin.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại của bạn tới thiết bị của bạn trong khi kết nối với tai nghe.
Ghép nối tai nghe với thiết bị của bạn (*Kết nối với tai nghe Bluetooth, trang 5*).

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

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

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Bạn nên đeo tai nghe có ăng-ten ở cùng bên cạnh cơ thể như thiết bị vívoactive.
- Vì tai nghe thay đổi theo mẫu, bạn có thể thử chuyển đồng hồ sang thất lưng khác.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn .
- 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 , và chọn  > **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, trang 21*).
 - 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 hóa thời gian sử dụng pin

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

- Giảm thời gian chờ của màn hình (*Thiết đặt đèn nền, trang 25*).
- Giảm độ sáng màn hình (*Thiết đặt đèn nền, trang 25*).
- 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 (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 11*).
- 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. (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 8*)
- Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 8*).
- Tắt các chỉ số đo nồng độ oxy dạng xung tự động (*Thay đổi chế độ theo dõi đo nồng độ oxy dạng xung, trang 9*).

Thiết lập lại thiết bị

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

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

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

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

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

- 1 Giữ **A**.
- 2 Chọn **⚙️ > Hệ thống > Đặt lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài lại tất cả các cài đặt của thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và Cài đặt lại**.
LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ứng dụng Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa Wallet khỏi thiết bị của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên thiết bị, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.
 - Để đặt lại tất cả các cài đặt thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Đặt lại Cài đặt Mặc định**.

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.

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 hóa thiết bị của bạn với ứng dụng Garmin Connect bằng điện thoại thông minh hỗ trợ Bluetooth.
 - Kết nối thiết bị của bạn với tài khoản Garmin Connect của bạn bằng mạng không dây Wi-Fi.
- 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.

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.

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.

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, che thiết bị bằng tay áo hoặc tay áo khoác của bạn vì những cơn gió mạnh có thể gây ra những phép đọc không ổn định.

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/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng cho tất cả các quốc gia.

Phụ lục

Trường dữ liệu

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

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

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

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

Giường chân trung bình: 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 trung bình tối đa: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

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

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

Điểm số swolf trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại.

Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 15*).

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

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

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

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

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

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.

Số tầng đã leo: Tổng số tầng đã tăng lên trong ngày.

Số tầng giảm: Tổng số tầng đã giảm trong ngày.

Số tầng mỗi phút: Số tầng tăng lên mỗi phút.

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.

V. NT: 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).

Khoảng cách/quạt tay theo lượt: Quãng đường trung bình cho mỗi lần quạt tay trong lượt hiện tại.

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

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

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

Chiều dài theo khoảng thời gian: The number of pool lengths completed during the current interval.

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

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

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

Kiểu quạt tay theo khoảng thời gian: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

Q.đ/Quạt tay lượt cuối: Quãng đường trung bình cho mỗi lần quạt tay trong lượt vừa hoàn thành.

Kiểu quạt tay lượt cuối: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ sải tay theo chiều dài trước: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

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

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

Giường chân của vòng chạy: 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.

Q.đ v.ch: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

Nhịp tim trong vòng chạy: Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

% nhịp tim tối đa trong v.ch: 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.

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

Tốc độ vòng chạy: Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.

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

Thời gian vòng chạy: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

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

Giường chân của vòng chạy cuối: Đạp xe Số giường chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

Q.đ vòng chạy cuối: Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

Nhịp tim trong vòng chạy cuối: nhịp tim trung bình sau khi hoàn thành vòng cuối cùng

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

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

Tốc độ vòng chạy cuối: Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

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

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

Tốc độ chiều dài cuối: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

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

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

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại

Lặp lại: Trong một hoạt động đào tạo sức mạnh, số lần lặp lại trong hoạt động tập luyện.

Tỉ lệ hô hấp: Tỉ lệ hô hấp trong nhịp thở mỗi phút (brpm).

Đặt thời gian: Trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh cài đặt lượng thời gian dành cho tập luyện hiện tại.

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

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

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

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

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

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.

Múi giờ: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

Thời gian của ngày: Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày).

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

Tổng tăng: Tổng quãng đường lên dốc trong hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng giảm: Tổng quãng đường xuống dốc trong hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tốc độ dọc: Tốc độ leo 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
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rất tốt	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
Tạm được	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Kém	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nữ	Phân vị	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Tuyệt vời	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rất tốt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Tạm được	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Cảm biến tốc độ của bạn tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập chu trình bánh xe theo cách thủ công trong cài đặt cảm biến tốc độ.

Kích thước lốp xe được đánh dấu trên cả hai mặt của lốp xe. Đây không phải là một danh sách toàn diện. Bạn cũng có thể đo chu vi của bánh xe hoặc sử dụng một trong các cách tính có sẵn trên internet.

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105

Kích cỡ bánh xe	L (mm)
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.

	Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.
---	--

support.Garmin.com/vi-VN



October 2019
190-02553-2G Rev. A