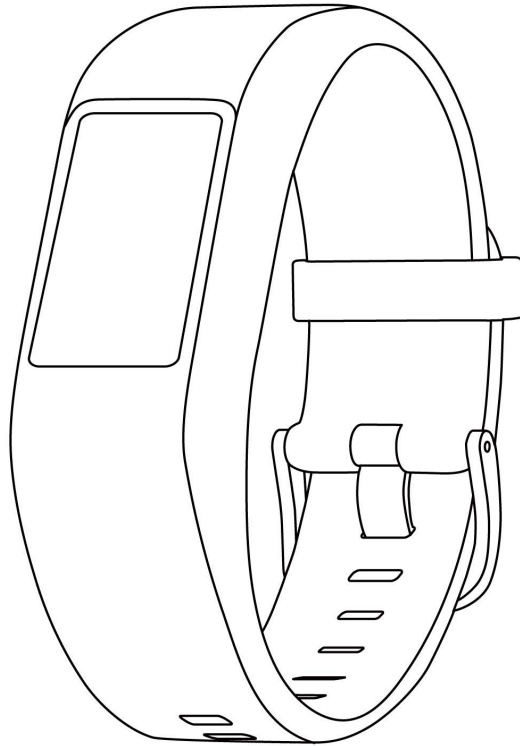




VÍVOSPORT™

Hướng dẫn sử dụng

© 2017 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, và vívosport™ 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. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

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

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

M/N: A03193

MỤC LỤC

Giới thiệu	1	Đồng hồ	6
Bật và thiết lập thiết bị.....	1	Sử dụng đồng hồ đếm giờ.....	6
Đeo thiết bị và nhịp tim	1	Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược	6
Sử dụng thiết bị	1	Sử dụng đồng hồ báo động	6
Sử dụng đèn màn hình.....	1		
Công cụ	2	Tính năng kết nối Bluetooth	6
Mục tiêu tự động	2	Xem thông báo	6
Thanh di chuyển.....	2	Quản lý thông báo.....	6
Xem đồ thị nhịp tim.....	2	Định vị điện thoại thông minh bị mất.....	6
Số phút tập luyện tích cực.....	2	Sử dụng chế độ không làm phiền.....	7
Đạt được số phút tập luyện tích cực:	2		
Cải thiện độ chính xác về lượng calo	3	Lịch sử	7
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	3	Xem lịch sử.....	7
Bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi	3	Thành tích cá nhân	7
Xem đồ thị về mức độ căng thẳng.....	3	Xem thành tích cá nhân.....	7
Theo dõi giấc ngủ	3	Khôi phục thành tích cá nhân.....	7
Điều khiển từ xa VIRB.....	3	Xóa thành tích cá nhân.....	7
Điều khiển máy quay hành động VIRB	3	Garmin Connect	7
		Garmin Move IQ™	7
Luyện tập.....	3	Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect	8
Ghi lại hoạt động tập thể dục	3	Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính	8
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực	4	Thiết lập Garmin Express.....	8
Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	4		
Khi định vị được tín hiệu vệ tinh, thông báo sẽ hiển thị.	4	Tùy chỉnh thiết bị.....	8
Virtual Pacer™	4	Khóa và mở khóa màn hình cảm ứng	8
Báo động.....	4	Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay	8
Thiết lập báo động định kỳ.....	4	Thiết lập thiết bị.....	8
Thiết lập báo động nhịp tim	5	Thiết lập Bluetooth	8
Đánh dấu các vòng chạy	5	Thiết lập hiển thị.....	8
Sử dụng tính năng Auto Pause®	5	Thiết lập thời gian thủ công	9
Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin® ..	5	Thiết lập hệ thống.....	9
Về ước tính VO2 tối đa.....	5	Thiết lập kết nối Garmin	9
Nhận ước tính VO2 tối đa	5	Thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect	9
		Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect	9

Thiết lập thông tin hoạt động trên tài khoản Garmin Connect.....	10	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa.....	14
		Li-xăng 3 điều khoản BSD	14
Thông tin thiết bị.....	10		
Thông số kỹ thuật.....	10		
Xem thông tin thiết bị	10		
Sạc thiết bị	10		
Mẹo sạc thiết bị	10		
Bảo dưỡng thiết bị.....	10		
Làm sạch thiết bị.....	11		
Khắc phục sự cố.....	11		
Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	11		
Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị.....	11		
Không làm phiền	11		
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	11		
Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp.....	11		
Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị	11		
Số phút vận động của tôi nhấp nháy.....	11		
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác	11		
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	12		
Thiết bị của tôi không hiện giờ đúng.....	12		
Bắt tín hiệu vệ tinh	12		
Cải thiện nhận vệ tinh GPS.....	12		
Tối đa hoá tuổi thọ của pin.....	12		
Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	12		
Cập nhật sản phẩm.....	12		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express	12		
Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng di động Garmin Connect	13		
Nhận được nhiều thông tin hơn	13		
Phụ lục.....	13		
Mục tiêu sức khoẻ.....	13		
Đối với vùng nhịp tim	13		
Tính toán vùng nhịp tim	13		

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.

Bật và thiết lập thiết bị

Trước khi có thể sử dụng thiết bị, bạn phải cắm thiết bị vào nguồn điện để bật thiết bị.

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

- 1 Từ lưu trữ ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Garmin Connect.
- 2 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 3 Cắm cáp USB vào nguồn điện để bật và sạc pin thiết bị (*Sạc thiết bị, trang 10*).
Xin chào! Xuất hiện khi bật thiết bị.



- 4 Chọn một tùy chọn để thêm thiết bị vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
 - Nếu đây là thiết bị đầu tiên bạn kết nối với ứng dụng Garmin Connect Mobile, làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
 - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng

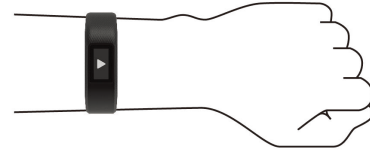
Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi kết nối thành công, thiết bị khởi động lại. Thiết bị tự động đồng bộ hóa khi bạn mở ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Đeo thiết bị và nhịp tim

- Đeo thiết bị vívosport trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị ôm sát nhưng dễ chịu, và nó không được di chuyển trong khi đang chạy hoặc luyện tập.



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

- Xem *Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 12* để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Để biết thêm thông tin về tính chính xác của nhịp tim được đo ở cổ tay, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Sử dụng thiết bị



Vuốt	Vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ và tùy chọn trình đơn. ^①
Giữ	Chạm và giữ màn hình cảm ứng để mở và đóng trình đơn.
Chạm	Chạm màn hình cảm ứng để chọn. Chạm ↶ để quay trở lại màn hình trước.
Chạm hai lần	Trong hoạt động được định thời gian, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động và dừng đồng hồ bấm giờ.
Động tác cổ tay	Xoay và nâng cổ tay hướng về cơ thể để bật màn hình. Xoay cổ tay ra xa cơ thể để tắt màn hình.

Sử dụng đèn màn hình

- Bất kể lúc nào, chạm hoặc vuốt màn hình cảm ứng để bật đèn nền.

LƯU Ý: Báo động và thông báo kích hoạt đèn màn hình tự động.

- Bất kể lúc nào, xoay và nâng cổ tay hướng về cơ thể để bật đèn nền.
- Điều chỉnh độ sáng đèn nền và thời gian chờ.

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. Bạn có thể vuốt màn hình cảm ứng để cuộn qua các công cụ. Có thể chạm vào các công cụ để xem thông tin bổ sung, như đồ thị nhịp tim và tổng số bước cho ngày hôm trước. Một số công cụ đòi hỏi phải kết nối với điện thoại thông minh.

LƯU Ý: Có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile để tùy chỉnh mặt đồng hồ và thêm hoặc loại bỏ công cụ, như điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh.

Ngày và giờ	Ngày và giờ hiện tại. Thiết bị sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa thiết bị với máy tính hoặc điện thoại thông minh.
	Tổng số bước chân đã đi và mục tiêu số bước trong ngày. Thiết bị tìm hiểu và đề xuất mục tiêu số bước mới cho bạn mỗi ngày.
	Hiển thị nhịp tim hiện tại tính theo số nhịp đập trong một phút (nhịp/phút) và nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong bảy ngày.
	Tổng số tầng đã leo và mục tiêu số tầng phải leo trong ngày.
	Quãng đường đã đi theo kilomet hoặc dặm trong ngày.
	Tổng số phút vận động và mục tiêu trong tuần.
	Tổng lượng calo đã đốt cháy trong ngày bao gồm cả calo hoạt động và calo nghỉ ngơi.
70 	Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Thiết bị đo sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để ước tính mức độ căng thẳng của bạn. Chỉ số thấp hơn cho thấy mức độ căng thẳng thấp hơn.
	Nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết từ điện thoại thông minh đã kết nối.
	Thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội, v.v., dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.
	Điều khiển ứng dụng nghe nhạc trong điện thoại thông minh.
VIRB	Điều khiển máy quay hành động VIRB® được kết nối (được bán riêng).

Mục tiêu tự động

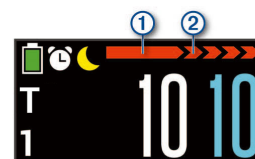
Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị cho biết sự tiến triển của bạn hướng đến mục tiêu ①.



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.

Thanh di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Thanh di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục di chuyển. Sau một giờ không hoạt động, thanh di chuyển ① xuất hiện. Các đoạn bổ sung ② xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động.



Có thể thiết lập lại thanh di chuyển bằng cách đi bộ khoảng cách ngắn.

Xem đồ thị nhịp tim

Đồ thị nhịp tim hiển thị nhịp tim của bạn trong giờ trước, nhịp tim chậm nhất tính theo số nhịp đập trong một phút (nhịp/phút), và nhịp tim nhanh nhất trong khoảng thời gian đó.

1 Vuốt để xem màn hình nhịp tim.

2 Chạm màn hình cảm ứng để xem đồ thị nhịp tim.

Số phút tập luyện tích cực:

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

Thiết bị giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Có thể luyện tập để đạt được mục tiêu số phút luyện tập tích cực hàng tuần bằng cách tham gia hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh ít nhất trong 10 phút liên tục. Thiết bị cộng số phút hoạt động vừa phải với số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt được số phút tập luyện tích cực:

Thiết bị vívosport tính toán số phút vận động 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.

Cải thiện độ chính xác về lượng calo

Thiết bị hiển thị ước tính tổng lượng calo được đốt cháy của bạn trong ngày. Bạn có thể cải thiện độ chính xác của ước tính này bằng cách đi bộ nhanh hoặc chạy ngoài trời trong 15 phút.

- 1 Vuốt để xem màn hình về lượng calo.
- 2 Chọn .

LƯU Ý:  xuất hiện khi lượng calo cần được hiệu chuẩn. Quy trình hiệu chuẩn này chỉ cần được hoàn tất một lần. Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được định giờ,  không thể xuất hiện.

- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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.

Bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi

Bạn có thể bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi để bắt đầu luyện tập hít thở theo hướng dẫn

- 1 Vuốt để xem màn hình về mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
Đồ thị về mức căng thẳng hiển thị.
- 3 Quét để chọn **Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi**.
- 4 Chọn  hoặc  để cài đặt đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi.
- 5 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để chọn thời gian và di chuyển đến màn hình tiếp theo.
- 6 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để bật đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi.
- 7 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 8 Xem mức căng thẳng được cập nhật của bạn khi đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi kết thúc.

Xem đồ thị về mức độ căng thẳng

Đồ thị về mức độ căng thẳng trình bày sự căng thẳng của bạn trong một giờ qua.

- 1 Vuốt để xem màn hình về mức độ căng thẳng.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng để xem đồ thị về mức độ căng thẳng.

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

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.

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa VIRB cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn. Truy cập Garmin.com/VIRB để mua máy quay hành động VIRB.

Điều khiển máy quay hành động VIRB

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem *Hướng dẫn sử dụng dòng sản phẩm VIRB* để biết thêm thông tin. Bạn cũng phải kích hoạt màn hình VIRB trên thiết bị vívospot (*Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect, trang 9*).

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Trên thiết bị vívospot, vuốt để xem màn hình **VIRB**.
- 3 Chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay VIRB.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn .
 - Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên thiết bị vívospot.
 - Để dừng việc ghi hình, chọn .
 - Để chụp ảnh, chọn .

Luyện tập.

Ghi lại hoạt động tập thể dục

Bạn có thể ghi lại một hoạt động được tính giờ, lưu lại và gửi đến tài khoản Garmin Connect của bạn.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn .
- 3 Vuốt để chọn một hoạt động:
 - Chọn  để đi bộ.
 - Chọn  để chạy bộ.
 - Chọn  đối với đạp xe.
 - Chọn  cho hoạt động về tim.

- Chọn  để rèn luyện thể lực.
 - Chọn  cho các loại hình hoạt động khác.
- Nếu vị trí của bạn được cài đặt là ngoài trời, hãy ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh GPS. Có thể phải mất vài phút để xác định tín hiệu vệ tinh.
 - Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
 - Bắt đầu hoạt động.
 - Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
 - Sau khi hoàn tất hoạt động, chạm hai lần vào màn hình để dừng đồng hồ bấm giờ.
- MẸO:** Có thể chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để tiếp tục đồng hồ bấm giờ.
- Vuốt để chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.

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.

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- Chọn  > .
- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 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 6 lần lặp lại.
- Vuốt để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (Tùy chọn).
- Chọn  để hoàn tất một hiệp. Đồng hồ bấm giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- Trong khi nghỉ ngơi, chọn một tùy chọn
 - Để xem màn hình dữ liệu bổ sung, vuốt màn hình cảm ứng.
 - Để hiệu chỉnh số lần lặp lại, chọn **Soạn trả lời**, chọn  hoặc , và chạm vào giữa màn hình cảm ứng.
- Chọn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- Lặp lại các bước 6 đến 8 đến khi hoạt động hoàn tất.
- Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- Vuốt để chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để lưu hoạt động.
 - Chọn  để xóa hoạt động.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào thiết bị khi lặp lại động tác. Bạn nên tương tác với thiết bị vào lúc bắt đầu và kết thúc mỗi hiệp, và trong khi nghỉ ngơi.
- Tập trung vào hình thể trong khi lặp lại động tác.
- Thực hiện các bài tập trọng lượng cơ thể hoặc tập tạ.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất

quán.

Mỗi lần lặp lại được đếm khi cánh tay đeo thiết bị trở về vị trí bắt đầu.

LƯU Ý: Các bài tập chân có thể không được đếm.

- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect. Có thể sử dụng công cụ trong tài khoản Garmin Connect để xem và hiệu chỉnh các chi tiết hoạt động.

Khi định vị được tín hiệu vệ tinh, thông báo sẽ hiển thị.

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
 - Chọn  > .
 - Chọn **Ngoài trời** hoặc **Trong nhà**.
 - Chọn **Chế độ chạy**.
 - Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để chạy ngoài trời hoặc trong nhà, với nhịp độ riêng của bạn mà không có thông báo về chế độ chạy.
- LƯU Ý:** Đây là chế độ chạy mặc định.
- Chọn **Chạy/Đi bộ** để tập luyện với các lượt chạy và đi bộ được tính giờ.
 - Chọn **Đối thủ ảo** để tập luyện theo mục tiêu nhịp độ.
- LƯU Ý:** Có thể sử dụng tài khoản Garmin Connect để tùy chỉnh các lượt chạy bộ/đi bộ và mục tiêu nhịp độ.
- Bắt đầu chạy. Mỗi khi bạn hoàn tất một lượt hoặc vượt quá hoặc chậm hơn nhịp độ mục tiêu, thông báo sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Virtual Pacer™

Đối thủ ảo là công cụ luyện tập được thiết kế để trợ giúp cải thiện khả năng chạy bằng cách khuyến khích chạy ở nhịp độ thiết lập.

Báo động

Có thể sử dụng báo động để luyện tập theo mục tiêu cụ thể về thời gian, khoảng cách, calo và nhịp tim.

Thiết lập báo động định kỳ

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 100 calo. Bạn có thể sử dụng tài khoản Garmin Connect để tùy chỉnh các giá trị hoặc các khoảng thời gian xác định cho các báo động định kỳ ([Thiết lập thông tin hoạt động trên tài khoản Garmin Connect, trang 10](#)).

- Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- Chọn , và chọn một hoạt động.
- Chọn **Báo động**.
- Chọn **TG**, **Q.đ**, hoặc **Calo** để bật thông báo.

LƯU Ý: Thông báo về quãng đường chỉ dành cho đi bộ và chạy bộ.

Mỗi khi đạt đến trị số thông báo, thông báo xuất hiện và thiết bị sẽ rung lên.

Thiết lập báo động nhịp tim

Có thể cài đặt để thiết bị thông báo khi nhịp tim của bạn cao hơn hoặc thấp hơn vùng mục tiêu hoặc phạm vi tùy chỉnh. Ví dụ, có thể cài đặt để thiết bị thông báo khi nhịp tim của bạn nhanh hơn 180 nhịp trong một phút (bpm). Có thể sử dụng tài khoản Garmin Connect để xác định các vùng tùy chỉnh ([Thiết lập thông tin hoạt động trên tài khoản Garmin Connect, trang 10](#)).

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn , và chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **Báo động > Cảnh báo NT**.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để sử dụng phạm vi của vùng nhịp tim hiện tại, chọn vùng nhịp tim.
 - Để sử dụng các giá trị tối thiểu và tối đa tùy chỉnh, chọn **Tùy chỉnh**.

Mỗi khi vượt quá hoặc thấp hơn phạm vi xác định hoặc trị số tùy chỉnh, thông báo xuất hiện, và thiết bị sẽ rung lên.

Đánh dấu các vòng chạy

Có thể cài đặt cho thiết bị sử dụng tính năng Auto Lap® đánh dấu vòng chạy tự động sau mỗi kilômet hoặc dặm chạy được. Tính năng này giúp so sánh thành tích của bạn trong các giai đoạn khác nhau của hoạt động.

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn , và chọn một hoạt động.
- 3 Chọn **V.ch tự động** để bật tính năng.
- 4 Bắt đầu hoạt động.

Sử dụng tính năng Auto Pause®

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

LƯU Ý: Thời gian dừng không được lưu với dữ liệu lịch sử của bạn.

LƯU Ý: Tính năng Dừng tự động không khả dụng với tất cả hoạt động.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn , và chọn một hoạt động.
- 3 Chọn Dừng t.đg để bật tính năng.
- 4 Bắt đầu hoạt động.

Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin®

Có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị vívosport và xem nó trên thiết bị Garmin được kết nối. Ví dụ, có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị

Edge® trong khi đạp xe, hoặc đến camera hoạt động VIRB®.

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > .
- Thiết bị vívosport bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
- LƯU Ý:** Chỉ có thể xem màn hình theo dõi nhịp tim trong khi truyền dữ liệu nhịp tim.
- 3 Kết nối thiết bị vívosport 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.
- 4 Chạm vào màn hình theo dõi nhịp tim và chọn  để dừng truyền dữ liệu nhịp tim.

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

Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 14](#)), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 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 ước tính VO2 tối đa mỗi khi bạn hoàn tất hoạt động đi bộ hoặc chạy bộ được định giờ.
- 3 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa.
- Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

Đồng hồ

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược.
- 5 Nếu cần, chọn  để cài đặt lại đồng hồ bấm giờ.

Khởi động đồng hồ bấm giờ đếm ngược

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  hoặc  để cài đặt đồng hồ bấm giờ.
- 4 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để chọn thời gian và di chuyển đến màn hình tiếp theo.
- 5 Chọn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 6 Chọn  để dừng đồng hồ bấm giờ.

Sử dụng đồng hồ báo động

- 1 Cài đặt giờ và tần suất cho đồng hồ báo động trong tài khoản Garmin Connect ([Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect, trang 9](#)).
- 2 Trên thiết bị vívosport, chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 3 Chọn  > .
- 4 Vuốt để cuộn qua các thông báo.
- 5 Chọn thông báo để bật hoặc tắt.

Tính năng kết nối Bluetooth

Thiết bị vívosport có một số tính năng được kết nối Bluetooth dành cho điện thoại thông minh tương thích sử dụng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Thông báo: Báo động cho bạn biết có thông báo từ điện thoại thông minh, bao gồm cuộc gọi, văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Theo dõi rục rịch: 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.

Cập nhật thời tiết: Hiện thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết từ điện thoại thông minh.

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

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

Tìm thiết bị của tôi: Định vị thiết bị vívosport đã bị mất

được kết nối với điện thoại thông minh và hiện đang nằm trong phạm vi.

Cập nhật hoạt động: Tự động gửi hoạt động của bạn đến ứng dụng Garmin Connect Mobile ngay khi bạn mở ứng dụng.

Cập nhật phần mềm: Thiết bị tải xuống và cài đặt không dây bản cập nhật phần mềm mới nhất.

Xem thông báo

- Khi thông báo xuất hiện trên thiết bị, chọn một tùy chọn:
 - Chạm màn hình cảm ứng, và chọn  để xem toàn bộ thông báo.
 - Chọn  để bỏ qua thông báo.
- Khi một cuộc gọi đến xuất hiện trên thiết bị, chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Các tùy chọn khác nhau tùy theo điện thoại thông minh:

 - Chọn  để chấp nhận cuộc gọi trên điện thoại thông minh của bạn.
 - Chọn  để từ chối hoặc tắt âm cuộc gọi.
- Để xem tất cả thông báo, vuốt để xem công cụ thông báo, chạm màn hình cảm ứng và chọn một tùy chọn:
- Vuốt để cuộn qua các thông báo.
- Chọn một thông báo, và chọn  để xem toàn bộ thông báo.
- Chọn một thông báo, và chọn  để bỏ qua thông báo.

Quản lý thông báo

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

Chọn một tùy chọn:

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

Định vị điện thoại thông minh bị mất

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn .

Thiết bị vívosport bắt đầu tìm kiếm điện thoại thông minh được kết nối. Báo động phát ra âm thanh trên điện thoại thông minh và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị vívosport. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần điện thoại thông minh hơn.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Trong tài khoản Garmin Connect, bạn có thể cài đặt thiết bị tự động ở chế độ không làm phiền trong thời gian ngủ thông thường. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  để kích hoạt chế độ không làm phiền.
 xuất hiện trên màn hình thời gian trong ngày.
- 3 Giữ màn hình cảm ứng và chọn  >  > **Tắt** để hủy kích hoạt chế độ không làm phiền.

Lịch sử

Thiết bị sẽ lưu dữ liệu theo dõi nhịp tim và theo dõi hoạt động lên tới 14 ngày, và tới bảy hoạt động được tính giờ. Có thể xem bảy hoạt động được tính giờ mới nhất của bạn trên thiết bị. Có thể đồng bộ hóa dữ liệu để xem các hoạt động không hạn chế, dữ liệu theo dõi hoạt động, và dữ liệu theo dõi nhịp tim trên tài khoản Garmin Connect của bạn. *(Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 8)*

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

Xem lịch sử

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn một hoạt động.

Thành tích cá nhân

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

Xem thành tích cá nhân

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  > .
- 4 Vuốt để xem thành tích cá nhân của bạn.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  > .
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Kh.phục th.tích trước** > .

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > .
- 3 Chọn  > .
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xóa** > .

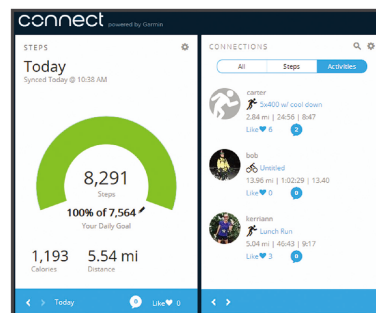
LƯU Ý: Việc này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Garmin Connect

Có thể kết nối bạn bè trên tài khoản Garmin Connect. Garmin Connect đưa ra công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khích lệ lẫn nhau. Ghi lại các sự kiện về phong cách sống năng động của bạn bao gồm chạy bộ, đi bộ, đi bộ đường dài, v.v. Để đăng ký tài khoản miễn phí, truy cập [connect.Garmin.com/start](https://connect.garmin.com/start).

Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn bằng các kết nối+C290 và đáp ứng các mục tiêu.

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về hoạt động của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo bị đốt cháy, và các báo cáo có thể tùy chỉnh.



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.

Garmin Move IQ™

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

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

Thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu định kỳ với ứng dụng Garmin Connect Mobile một cách tự động. Bạn cũng có thể đồng bộ hóa thủ công dữ liệu của bạn ở thời điểm bất kỳ.

- 1 Mang thiết bị lại gần điện thoại thông minh.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Connect Mobile
MẸO: Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.
- 3 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 4 Chọn .
- 5 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.
- 6 Xem dữ liệu hiện tại trong ứng dụng di động Garmin Connect.

Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính

Trước khi bạn có thể đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng Garmin Connect trên máy tính, bạn phải cài đặt ứng dụng Garmin Express™ ([Thiết lập Garmin Express, trang 8](#)).

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Mở ứng dụng Garmin Express. Thiết bị vào chế độ lưu trữ khối.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 4 Xem dữ liệu trên tài khoản Garmin Connect.

Thiết lập Garmin Express

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

Tùy chỉnh thiết bị

Khóa và mở khóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể kích hoạt tùy chọn Khóa tự động để tự động khóa màn hình cảm ứng sau một thời gian không hoạt động để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình.

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  > **Khóa tự động**.
- 3 Chọn một tùy chọn.
- 4 Chạm hai lần vào màn hình cảm ứng để mở khóa thiết bị.

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn .

: Cho phép bật hoặc tắt theo dõi nhịp tim ở cổ tay. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ hoạt động để sử dụng tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay trong các hoạt động được định giờ.

: Cho phép bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim đến các thiết bị Garmin được kết nối.

Thiết lập thiết bị

Có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vívosport3. Có thể tùy chỉnh một số thiết lập bổ sung trên tài khoản Garmin Connect.

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn .

: Cho phép kết nối với điện thoại thông minh và điều chỉnh thiết lập Bluetooth ([Thiết lập Bluetooth, trang 8](#)).

: Điều chỉnh thiết lập hiển thị ([Thiết lập hiển thị, trang 8](#)).

: Cài đặt thiết bị hiển thị thời gian theo định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ, và cho phép bạn đặt giờ thủ công ([Thiết lập thời gian thủ công, trang 9](#)).

: Bật và tắt tính năng theo dõi hoạt động và thông báo di chuyển.

: Điều chỉnh thiết lập hệ thống ([Thiết lập hệ thống, trang 9](#)).

Thiết lập Bluetooth

Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > . Trạng thái kết nối Bluetooth xuất hiện.

: Bật và tắt công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Các thiết lập Bluetooth khác chỉ xuất hiện khi công nghệ không dây Bluetooth được kích hoạt.

: Cho phép kích hoạt các thông báo điện thoại từ điện thoại thông minh tương thích. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ cuộc gọi để hiển thị thông báo chỉ dành cho các cuộc gọi đến.

Kết nối bây giờ: Cho phép kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích được kích hoạt Bluetooth. Thiết lập này cho phép sử dụng các tính năng được kết nối Bluetooth bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, bao gồm các thông báo và tải các hoạt động vào Garmin Connect.

Thiết lập hiển thị

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Độ sáng: Thiết lập mức độ sáng của màn hình. Có thể sử dụng tùy chọn Tự động để điều chỉnh tự động độ sáng theo ánh sáng môi trường xung quanh. Có thể chọn  hoặc  để điều chỉnh thủ công mức độ sáng.

LƯU Ý: Mức độ sáng càng cao càng làm giảm thời gian sử dụng pin.

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

LƯU Ý: Thời gian chờ màn hình càng dài càng làm giảm thời gian sử dụng pin.

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

Định hướng: Cài đặt thiết bị hiển thị dữ liệu theo định dạng ngang hoặc dọc.

Thiết lập thời gian thủ công

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Đặt TG > Thủ công.**
- 3 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để cài đặt giờ, phút, tháng, ngày và năm.
- 4 Chọn ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh mỗi cài đặt.
- 5 Chạm vào giữa màn hình cảm ứng để di chuyển đến màn hình tiếp theo.
- 6 Chọn ✓ để xác nhận mỗi thiết lập.

Thiết lập hệ thống

Giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  > .

Rung: Thiết lập mức độ rung.

LƯU Ý: Mức độ rung càng cao càng làm giảm thời gian sử dụng pin.

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

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

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

Đơn vị: Cài đặt thiết bị hiển thị quãng đường đi được bằng kilômet hay dặm.

Giới thiệu: Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, hợp đồng li-xăng, và phần trăm pin còn lại ([Xem thông tin thiết bị, trang 10](#)).

Khôi phục mặc định: Cho phép cài đặt lại thiết lập và dữ liệu người dùng. ([Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 12](#))

Thiết lập kết nối Garmin

Có thể tùy chỉnh thiết lập thiết bị, thiết lập thông tin hoạt động, và thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Cũng có thể tùy chỉnh một số thiết lập trên thiết bị vivosport.

- Từ trình đơn thiết lập trong ứng dụng di động Garmin Connect, chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn thiết bị của bạn.
- Từ công cụ thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Thiết lập thiết bị**.

Sau khi tùy chỉnh các thiết lập, đồng bộ hoá dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho thiết bị. ([Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 8](#))

Thiết lập người dùng trên tài khoản Garmin Connect

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

Độ dài bước chân tùy chỉnh: Cho phép thiết bị tính quãng đường đi được chính xác hơn bằng cách sử

dụng độ dài bước chân tùy chỉnh của bạn. Bạn có thể nhập quãng đường đã biết và số bước chân đi hết quãng đường đó, và Garmin Connect có thể tính độ dài bước chân của bạn.

Số bước hàng ngày: Cho phép bạn nhập mục tiêu về số bước hàng ngày của bạn. Bạn có thể sử dụng thiết lập Mục tiêu tự động để cho phép thiết bị xác định mục tiêu về số bước của bạn một cách tự động.

Số tầng leo hàng ngày: Cho phép bạn nhập mục tiêu hàng ngày về số tầng sẽ leo.

Số phút vận động hàng tuần: Cho phép bạn nhập mục tiêu hàng tuần về số phút tham gia các vận động có cường độ vừa phải đến cường độ mạnh.

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

Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect

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

Báo động: Cài đặt giờ và tần suất cho đồng hồ báo động cho thiết bị.

Có thể thiết lập thành 8 báo động riêng biệt.

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

Bắt đầu hoạt động tự động: Bật và tắt các sự kiện Move IQ. Bạn có thể xác định phải chờ trong bao lâu trước khi thiết bị tự động bật đồng hồ bấm giờ cho các hoạt động cụ thể.

LƯU Ý: Thiết lập này làm giảm thời lượng pin.

Công cụ hiển thị: Cho phép bạn tùy chỉnh các công cụ xuất hiện trên thiết bị.

Công cụ mặc định: Cài đặt công cụ xuất hiện sau một thời gian không hoạt động.

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.

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

LƯU Ý: Thời gian chờ màn hình càng dài càng làm giảm thời gian sử dụng pin.

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

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

Định hướng màn hình: Cài đặt thiết bị hiển thị dữ liệu theo định dạng ngang hoặc dọc.

Mặt đồng hồ: Cho phép chọn mặt đồng hồ.

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

Ngôn ngữ: Cài đặt ngôn ngữ thiết bị.

Đơn vị: Cài đặt thiết bị hiển thị quãng đường đi được bằng kilômet hay dặm.

Thiết lập thông tin hoạt động trên tài khoản Garmin Connect

Từ tài khoản Garmin Connect của bạn, chọn **Thông tin hoạt động**, và chọn loại hoạt động.

Thông báo chế độ hoạt động: Cho phép tùy chỉnh thông báo chế độ hoạt động, như thông báo định kỳ và thông báo nhịp tim. Có thể cài đặt để thiết bị thông báo khi nhịp tim của bạn cao hơn hoặc thấp hơn vùng mục tiêu hoặc phạm vi tùy chỉnh. Có thể chọn vùng nhịp tim hiện tại hoặc xác định vùng tùy chỉnh.

Vòng chạy tự động: Cho phép thiết bị đánh dấu tự động vòng chạy theo từng kilômet hoặc dặm, theo đơn vị quãng đường ưu tiên của bạn (**Đánh dấu các vòng chạy, trang 5**).

Phát hiện hiệp luyện tập tự động: Cho phép thiết bị tự động bắt đầu và dừng các hiệp luyện tập trong hoạt động luyện tập thể lực.

Trường dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu xuất hiện trong thời gian diễn ra hoạt động được tính giờ.

Thông tin thiết bị

Thông số kỹ thuật

Loại pin	Pin Li-Po tích hợp, có thể sạc lại
Tuổi thọ pin	Lên đến 7 ngày trong chế độ đồng hồ Lên đến 8 giờ trong chế độ GPS
Khoảng nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 50°C (từ -4° đến 122°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ -4° đến 113°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2,4 GHz ANT+ giao thức truyền thông không dây
Chỉ số chống nước	Swim*

*Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **About**.
- 3 Quét để xem thông tin.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

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

CHÚ Ý

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

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



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

Mẹo sạc thiết bị

- Kết nối bộ sạc an toàn với thiết bị để sạc bằng cách sử dụng cáp USB (**Sạc thiết bị, trang 10**). Có thể sạc thiết bị bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được Garmin chấp thuận với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính. Sạc khi pin đã hết hoàn toàn mất hai giờ.
- Xem phần trăm pin còn lại trên màn hình thông tin thiết bị (**Xem thông tin thiết bị, trang 10**).

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.

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

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

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất 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 được đặt trong môi trường nhiệt độ cao, như trong máy sấy quần áo.

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

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

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

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

1 Lau sạch thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.

2 Lau sạch khi thiết bị khô.

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

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Khắc phục sự cố

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

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

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

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect Mobile, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để đi vào chế độ kết nối.
- Trên thiết bị, giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn, và chọn  >  > **Kết nối bây giờ** để đi vào chế độ kết nối.

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.

Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

1 Chọn một tùy chọn:

- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect (**Đồng bộ hóa dữ liệu với máy tính, trang 8**).
- Đồng bộ hóa tổng số bước chân với ứng dụng Garmin Connect Mobile (**Đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 8**).

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

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

Mức độ căng thẳng của tôi không hiển thị

Trước khi thiết bị có thể phát hiện mức độ căng thẳng, tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay phải được bật.

Thiết bị kiểm tra sự thay đổi nhịp tim suốt cả ngày trong thời gian không hoạt động để xác định mức độ căng thẳng. Thiết bị không xác định mức độ căng thẳng trong các hoạt động được định giờ.



Nếu các dấu gạch ① ngang xuất hiện thay vì mức độ căng thẳng, hãy đứng yên và chờ trong khi thiết bị phát hiện nhịp tim.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

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

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

- Định vị các lỗ nhỏ của khí áp kế ở phía sau thiết bị, gần chỗ tiếp xúc sạc, và làm sạch khu vực xung quanh chỗ tiếp xúc sạc. Hiệu suất hoạt động của khí áp kế có thể bị ảnh hưởng nếu các lỗ của khí áp kế bị chặn. Có thể sử dụng khí nén để thổi bay các vật chặn. Có thể dội nước vào thiết bị để rửa sạch khu vực này. Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn
- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, hãy che phủ thiết bị bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

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.
- 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.

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 Chọn tùy chọn Tự động trong thiết lập thời gian.
- 2 Xác nhận máy tính hoặc thiết bị di động hiện giờ địa phương đúng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa thiết bị với máy tính ([Đồng bộ hoá dữ liệu với máy tính, trang 8](#)).
 - Đồng bộ hóa thiết bị với thiết bị di động ([Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 8](#)).

Ngày và giờ sẽ được cập nhật tự động.

Bắt tín hiệu vệ tinh

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

- 1 Đi ra ngoài đến khu vực ngoài trời.
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

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

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.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

- Tắt thiết lập **Phát hiện hoạt động tự động** ([Thiết lập thiết bị trên tài khoản Garmin Connect, trang 9](#)).
- Giảm độ sáng và thời gian chờ của màn hình ([Thiết lập hiển thị, trang 8](#)).
- Tắt động tác cổ tay ([Thiết lập hiển thị, trang 8](#)).
- Trong thiết lập trung tâm thông báo của điện thoại thông minh, giới hạn các thông báo xuất hiện trên thiết bị vívosport. ([Quản lý thông báo, trang 6](#))
- Tắt thông báo thông minh. ([Thiết lập Bluetooth, trang 8](#)).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối. ([Thiết lập Bluetooth, trang 8](#)).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối. ([Phát truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin®, trang 5](#)).
- Tắt tính năng theo dõi nhịp tim đặt trên cổ tay. ([Thiết lập thiết bị, trang 8](#)).

LƯU Ý: Sử dụng kiểm tra nhịp tim đặt trên cổ tay để tính toán phút cường độ mạnh, VO2 tối đa, mức độ căng thẳng và calo bị đốt cháy.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

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

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

- 1 Chạm và giữ màn hình cảm ứng để xem trình đơn.
- 2 Chọn  >  > **Khôi phục mặc định** > .

Cập nhật sản phẩm

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

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

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

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

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

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.

Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.

- 2 Ngắt kết nối thiết bị với máy tính. Thiết bị sẽ báo bạn cập nhật phần mềm.
- 3 Chọn một tùy chọn.

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

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích (*Bật và thiết lập thiết bị, trang 1*).

Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect Mobile (*Đồng bộ hoá dữ liệu của bạn với ứng dụng di động Garmin Connect, trang 8*).

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

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

Phụ lục

Mục tiêu sức khỏe

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

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

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 13*) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Nếu không biết nhịp tim tối đa, hãy sử dụng một trong số các máy tính khả dụng trên Internet. Một số trung tâm thể dục và sức khỏe có thể cung cấp bài kiểm tra đo nhịp tim tối đa. Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi số tuổi của bạn.

Đối với vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim

thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiệu quả mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiệu quả được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiệu quả và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Kỵ khí và độ bền cơ bắp,

Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

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

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

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

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

Li-xăng 3 điều khoản BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding. Tất cả các quyền được bảo lưu.

Cho phép tái phân phối và sử dụng ở các dạng nguồn và nhị phân, có hoặc không có sự thay đổi, với điều kiện rằng các điều kiện sau đây được đáp ứng:

- Tái phân phối mã nguồn phải giữ lại thông báo bản quyền ở trên, danh mục điều kiện này và từ bỏ quyền lợi sau đây.
- Tái phân phối ở dạng nhị phân phải sao chép thông báo bản quyền ở trên, danh mục điều kiện này và từ bỏ quyền lợi sau đây trong bộ tài liệu và/hoặc các phương tiện khác cung cấp sự phân phối.
- Không có tác giả cũng không có bảng liệt kê bất kỳ cộng sự nào có thể được sử dụng để bảo lãnh hoặc thúc đẩy sản phẩm nhận được từ phần mềm này mà không có sự cho phép bằng văn bản trước cụ thể.

NGƯỜI GIỮ BẢN QUYỀN VÀ CÁC CỘNG SỰ CUNG CẤP PHẦN MỀM NÀY “NHƯ HIỆN TRẠNG” VÀ BẤT KỲ BẢO HÀNH RÕ RÀNG NÀO HOẶC CÁC BẢO HÀNH THEO LUẬT ĐỊNH, BAO GỒM NHƯNG KHÔNG CHỈ GIỚI HẠN Ở, CÁC BẢO HÀNH THEO LUẬT ĐỊNH VỀ KHẢ NĂNG BÁN SẢN PHẨM VÀ PHÙ HỢP ĐỐI VỚI MỤC ĐÍCH CỤ THỂ LÀ BỊ TỪ CHỐI. TUY NHIÊN, TRONG MỌI TRƯỜNG HỢP, NGƯỜI GIỮ BẢN QUYỀN HOẶC CÁC CỘNG SỰ, SẼ

KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM BỒI THƯỜNG THIẾT HẠI TRỰC TIẾP, GIÁN TIẾP, NGẪU NHIÊN, ĐẶC BIỆT, RẪN ĐE HOẶC CÁC THIẾT HẠI VỀ SAU (BAO GỒM NHƯNG KHÔNG CHỈ GIỚI HẠN Ở, MUA HÀNG HOẶC THAY THẾ HÀNG HOÁ HOẶC DỊCH VỤ; MẤT SỬ DỤNG, DỮ LIỆU HOẶC LỢI NHUẬN; HOẶC GIÁN ĐOẠN KINH DOANH) GÂY RA VÀ VỀ BẤT KỲ LÝ THUYẾT NÀO VỀ TRÁCH NHIỆM PHÁP LÝ, NẾU TRONG HỢP ĐỒNG, TRÁCH NHIỆM PHÁP LÝ NGHIÊM NGẶT HOẶC SAI LẦM CÁ NHÂN (BAO GỒM SƠ XUẤT HOẶC HÀNH VI KHÁC) PHÁT SINH THEO BẤT KỲ CÁCH NÀO VỀ VIỆC SỬ DỤNG PHẦN MỀM NÀY, THẬM CHÍ NẾU ĐƯỢC KHUYẾN BẢO VỀ KHẢ NĂNG THIẾT HẠI NHƯ VẬY.