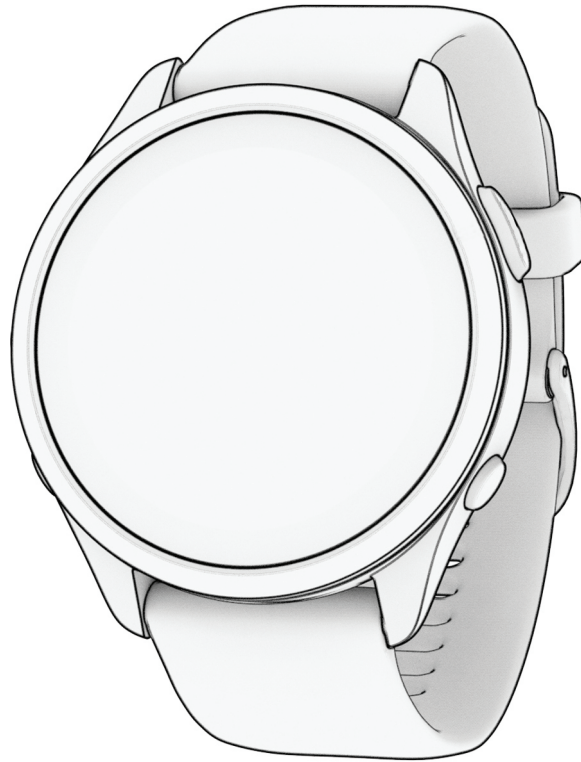


GARMIN®



FORERUNNER 965

Hướng dẫn sử dụng

© 2023 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. 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](https://www.garmin.com) để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, the Garmin logo, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, Forerunner, inReach, QuickFit, TracBack, VIRB và Virtual Partner là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Run, HRM-Pro™ series, HRM-Swim, HRM-Tri, Rally, SatIQ, tempe, Varia và Vector là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, và Mac® là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia 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 nâng cao bởi Firstbeat. iOS® là thương hiệu được đăng ký của Cisco Systems, Inc. được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Di2™ là thương hiệu của Shimano, Inc. Shimano® là thương hiệu được đăng ký của Shimano, Inc. Các logo STRAVA và Strava™ là thương hiệu của Strava, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), và Normalized Power™ (NP) là thương hiệu của Peaksware, LLC. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® và Windown NT là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Zwift™ là thương hiệu của Zwift, Inc. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

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

M/N: A04578

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
Tổng quan	1
Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái	1
Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng...	2
Sử dụng đồng hồ.....	2
Hoạt động và Ứng dụng.....	2
Bắt đầu hoạt động	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	2
Dừng hoạt động.....	2
Đánh giá hoạt động	3
Hoạt động ngoài trời.....	3
Chạy bộ	3
Chạy đường đua.....	3
Ghi lại một hoạt động Chạy dài	4
Luyện tập ba môn phối hợp.....	4
Tạo hoạt động nhiều môn thể thao	4
Sử dụng eBike	4
Hoạt động trượt tuyết	4
Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết	4
Dữ liệu công suất trượt tuyết xuyên quốc gia...	5
Ghi lại Hoạt động Leo khối đá	5
Bơi lội	5
Bơi trong vùng nước thoáng.....	5
Bơi ở hồ bơi.....	5
Hướng dẫn hoạt động bơi lội.....	5
Thuật ngữ về bơi lội.....	6
Kiểu bơi	6
Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công.....	6
Luyện tập với nhật ký luyện tập.....	6
Hoạt động trong nhà.....	6
Tham gia cuộc chạy ảo.....	6
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ	7
Ảnh chụp sức khỏe.....	7
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực.....	7
Ghi lại hoạt động HIIT	7
Sử dụng máy luyện tập trong nhà	8
Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà	8
Golf.....	8
Chơi Golf	8
Tải sân Golf	8
Thông tin về lỗ	9

Trình đơn gọn	9
Di chuyển còi.....	9
Xem các mối nguy hiểm	9
Hồ sơ cú đánh	10
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong	10
Cảm biến gậy.....	10
Ghi điểm	10
Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf	11
Xem hướng đến ghim định vị	11
Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng	11
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích	11
Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng.....	11
Tạo hoạt động tùy chỉnh	11
Giao diện	12
Thiết lập mặt đồng hồ.....	12
Tùy chỉnh mặt đồng hồ	12
Công cụ tổng quan	12
Xem vòng lặp công cụ tổng quan	13
Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan	14
Năng lượng cơ thể	14
Xem Tổng quan Nhịp tim	14
Xem Tổng quan Thời tiết	15
Sức khỏe Phụ nữ.....	15
Tổng quan mức độ căng thẳng.....	15
Đo lường hiệu suất	15
Trạng thái luyện tập	19
Tỉ trọng luyện tập	21
Khả năng sẵn sàng tập luyện	23
Khả năng Đạp xe	23
Điều khiển.....	23
Xem Trình đơn điều khiển	25
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển	25
Garmin Pay.....	25
Bản tin buổi sáng.....	26
Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng	26
Luyện tập.....	26
Luyện tập cho sự kiện đua	26
Lịch đua và Cuộc đua quan trọng.....	26
Thiết bị tập luyện ưu tiên	26
Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần.....	27
Mục tiêu tự động.....	27
Sử dụng Cảnh báo di chuyển	27

Theo dõi giấc ngủ	27
Thời gian luyện tập theo cường độ	28
Garmin Move IQ	28
Bài luyện tập.....	28
Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect.....	28
Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect	28
Bắt đầu luyện tập.....	28
Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày	29
Theo dõi tập luyện bơi hồ	29
Điểm thực hiện bài tập.....	29
Về lịch luyện tập	29
Bài tập biến tốc.....	30
Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng	30
Bắt đầu bài tập biến tốc.....	30
Ngừng bài tập biến tốc	30
Luyện tập PacePro.....	30
Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect	31
Bắt đầu kế hoạch PacePro	31
Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ	31
Hướng dẫn về Lực	31
Tạo và Sử dụng Hướng dẫn lực.....	32
Đoạn đường	32
Đoạn đường Strava	32
Xem chi tiết về đoạn đường	32
Đua trên đoạn đường	32
Thiết lập đoạn đường để tự động điều chỉnh ..	32
Sử dụng Virtual Partner.....	32
Thiết lập mục tiêu luyện tập.....	33
Hủy mục tiêu luyện tập	33
Đua với hoạt động trước	33
Sử dụng máy đánh nhịp	33
Bật Tự đánh giá.....	33
Chế độ màn hình mở rộng	34
Lịch sử.....	34
Sử dụng lịch sử	34
Lịch sử nhiều môn thể thao	34
Thành tích cá nhân.....	34
Xem thành tích cá nhân.....	34
Khôi phục thành tích cá nhân	34
Xóa thành tích cá nhân.....	34
Xem tổng dữ liệu	35
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.....	35
Xóa lịch sử.....	35

Quản lý dữ liệu	35
Xóa tệp dữ liệu	35
Tính năng nhịp tim	35
Nhịp tim được đo ở cổ tay.....	35
Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay.....	35
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường.....	35
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay	36
Nhịp tim khi bơi.....	36
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường.....	36
Truyền dữ liệu nhịp tim	36
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin trong khi hoạt động	36
Nồng độ oxy trong máu	37
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu	37
Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ	37
Bật chế độ cả ngày	37
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường..	37
Điều hướng.....	38
Hành trình.....	38
Theo dõi hành trình trên thiết bị.....	38
Tạo hành trình khứ hồi	38
Tạo hành trình trên Garmin Connect.....	38
Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình	38
Lưu địa điểm.....	39
Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu.....	39
Điều hướng đến điểm đích.....	39
Điều hướng đến Điểm quan tâm.....	39
Điểm quan tâm	39
Điều hướng với Sight 'N Go	39
Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động	39
Xem hướng tuyến đường	40
Dừng điều hướng	40
Bản đồ	40
Xem Bản đồ	40
Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi	40
Thay đổi hình nền bản đồ	40
La bàn.....	40
Cao áp kế và Khí áp kế	40
Cảm biến & Phụ kiện.....	41
Cảm biến không dây.....	41
Kết nối cảm biến không dây	42
Tốc độ và Cự li chạy HRM-Pro.....	42
Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy	42

Năng Lượng Chạy.....	42	Tính năng kết nối điện thoại	50
Thiết lập Năng lượng Chạy	43	Kết nối điện thoại	50
Trạng thái chạy bộ.....	43	Kích hoạt thông báo Bluetooth	51
Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ.....	43	Tắt kết nối Bluetooth điện thoại	51
Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ	44	Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại	51
Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ.....	45	Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động... 51	
Nhịp tim ở ngực khi bơi.....	45	Tính năng kết nối Wi-Fi	52
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tùy chọn	45	Kết nối mạng Wi-Fi	52
Tập luyện với dụng cụ đo công suất	45	Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính.....	52
Sử dụng thiết bị gạt điện tử	45	Garmin Connect.....	52
Nhận biết tình hình	46	Tính năng Connect IQ	53
Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia	46	Ứng dụng Garmin Golf	53
tempe.....	46	Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh	54
inReach Remote.....	46	Tính năng An toàn và Theo dõi	54
Sử dụng điều khiển từ xa inReach	46	Bổ sung liên hệ khẩn cấp	54
Điều khiển từ xa VIRB	46	Bổ sung danh bạ	54
Điều khiển máy quay hành động VIRB.....	46	Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố	54
Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động	46	Yêu cầu hỗ trợ.....	55
Hồ sơ người dùng.....	47	Chia sẻ sự kiện trực tiếp	55
Thiết lập hồ sơ người dùng	47	Bật Chia sẻ sự kiện trực tiếp	55
Cài đặt giới tính	47	Tin nhắn người xem	55
Tuổi thể chất	47	Khóa tin nhắn người xem	55
Vùng nhịp tim.....	47	Bắt đầu phiên GroupTrack	55
Mục tiêu sức khỏe	47	Mẹo cho phiên GroupTrack	56
Thiết lập vùng nhịp tim.....	47	Thiết lập GroupTrack	56
Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn ...	48	Đồng hồ	56
Tính toán vùng nhịp tim	48	Thiết lập báo thức.....	56
Thiết lập vùng lực.....	48	Chỉnh sửa báo thức	56
Tự động phát hiện số đo hiệu suất	48	Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	56
Nhạc.....	49	Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược	56
Tải nội dung âm thanh cá nhân.....	49	Xóa bộ hẹn giờ	57
Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba	49	Đồng bộ thời gian với GPS	57
Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba	49	Thiết lập thời gian thủ công.....	57
Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba	49	Thêm múi giờ thay thế.....	57
Kết nối tai nghe Bluetooth	49	Hiệu chỉnh múi giờ thay thế	57
Nghe nhạc	50	Tùy chỉnh đồng hồ	57
Điều khiển phát lại nhạc	50	Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng	57
Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại được kết nối	50	Tùy chỉnh màn hình dữ liệu	59
Thay đổi Chế độ âm thanh	50	Thêm bản đồ hoạt động.....	59
Kết nối	50	Cảnh báo hoạt động	59
		Thiết lập bản đồ hoạt động	60
		Thiết lập lộ trình	60
		Sử dụng ClimbPro	60
		Kích hoạt leo dốc tự động.....	60

Cài đặt GPS.....	61	Số phút vận động của tôi nhấp nháy	68
Thiết lập cảm biến	61	Bất tín hiệu vệ tinh.....	68
Thiết lập la bàn	61	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	68
Thiết lập cao áp kế	61	Khởi động lại đồng hồ	68
Thiết lập khí áp kế	62	Khôi phục mặc định	68
Thiết lập bản đồ.....	62	Tối đa hoá tuổi thọ của pin	69
Quản lý Bản đồ.....	62	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng	69
Hình nền bản đồ	63	Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? ..	69
Cài đặt bản đồ hàng hải.....	63	Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ	69
Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ.....	63	Chỉ số nhiệt độ không chính xác	69
Thiết lập điều hướng	63	Làm thế nào để có thể kết nối thủ công cảm biến?	69
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu điều hướng.....	63	Tôi có thể sử dụng cảm biến Bluetooth với đồng hồ của tôi không?	70
Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình	63	Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ	70
Thiết lập Thông báo điều hướng	63	Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối.....	70
Cài đặt quản lý điện năng.....	63	Phụ lục.....	70
Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin	64	Trường dữ liệu	70
Thiết lập hệ thống.....	64	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa	78
Thiết lập thời gian	64	Xếp hạng FTP	78
Thay đổi cài đặt màn hình	65	Kích cỡ và chu vi bánh xe	78
Tùy chỉnh phím nhanh	65		
Thay đổi đơn vị đo	65		
Thông tin thiết bị	65		
Xem thông tin thiết bị.....	65		
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử ..	65		
Giới thiệu màn hình AMOLED	65		
Sạc đồng hồ	65		
Mẹo sạc đồng hồ	65		
Đeo đồng hồ	66		
Bảo dưỡng thiết bị.....	66		
Làm sạch đồng hồ	66		
Thay đổi dây đeo.....	66		
Thông số kỹ thuật.....	67		
Thông tin về thời lượng pin	67		
Khắc phục sự cố	67		
Cập nhật sản phẩm	67		
Thiết lập Garmin Express	67		
Thông tin chi tiết.....	67		
Theo dõi hoạt động.....	68		
Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	68		
Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác	68		
Tổng số bước chân trên đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	68		
Số tầng đã leo có vẻ không chính xác.....	68		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

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

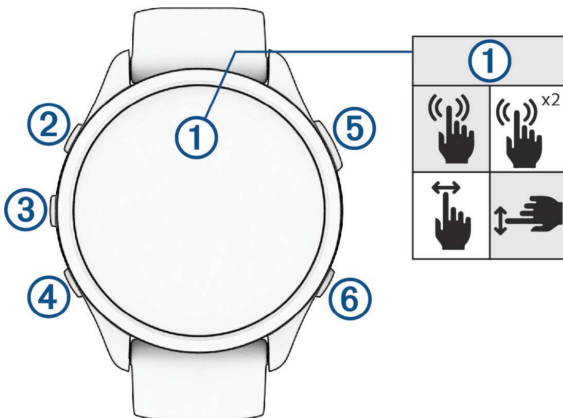
Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.

Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Forerunner, hoàn tất các thao tác sau:

- Kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 50*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 52*).
- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 54*).
- Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 49*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 25*).

Tổng quan



① Màn hình cảm ứng

- Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
- Chạm để mở xem thêm dữ liệu.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và trình đơn.
- Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
- Dùng lòng bàn tay che màn hình để nhanh chóng tắt màn hình và quay trở lại mặt đồng hồ.

② LIGHT ☀

- Giữ để bật đồng hồ.
- Nhấn để bật và tắt màn hình.
- Giữ để xem trình đơn điều khiển để truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng.

③ UP ≡

- Nhấn để cuộn qua công cụ tổng quan, màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt.
- Giữ để xem trình đơn.

- Giữ để thay đổi thủ công các môn thể thao trong quá trình hoạt động.

④ DOWN 🎵

- Nhấn để cuộn qua công cụ tổng quan, màn hình dữ liệu, tùy chọn và cài đặt.
- Giữ để mở trình điều khiển nhạc (*Nhạc, trang 49*).

⑤ START · STOP

- Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- Nhấn để chọn một tùy chọn hoặc xác nhận tin nhắn.

⑥ BACK ↶

- Nhấn để trở về màn hình trước.
- Nhấn để ghi lại vòng hoạt động, nghỉ ngơi hoặc chuyển tiếp trong một hoạt động.

Trạng thái GPS và Biểu tượng trạng thái

Đối với các hoạt động ngoài trời, thanh trạng thái chuyển sang xanh lá khi GPS đã sẵn sàng. Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến.

GPS	Trạng thái GPS
	Trạng thái Pin
	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái Wi-Fi
	Trạng thái LiveTrack
	Trạng thái Group Track
	Trạng thái nhịp tim
	Trạng thái Running Dynamics Pod
	Trạng thái cảm biến tốc độ và guồng chân
	Trạng thái đèn xe đạp
	Trạng thái ra-đa xe đạp
	Trạng thái chế độ màn hình mở rộng
	Trạng thái máy tập thông minh
	Trạng thái dụng cụ đo công suất
	Trạng thái cảm biến tempe
	Trạng thái máy quay VIRB

Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể tùy chỉnh màn hình cảm ứng để sử dụng đồng hồ thông thường và cho mỗi hồ sơ hoạt động.

LƯU Ý: Màn hình cảm ứng không khả dụng khi bơi lội. Cài đặt màn hình cảm ứng cho mỗi hồ sơ hoạt động (chẳng hạn như chạy bộ hoặc đạp xe) áp dụng cho chẳng tương ứng của hoạt động nhiều môn thể thao.

- Để bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong quá trình sử dụng thông thường hoặc trong hoạt động, giữ , chọn **Hệ thống** > **Cảm ứng** và chọn một tùy chọn.
- Để thêm lựa chọn này vào trình đơn điều khiển, xem (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).
- Cách tùy chỉnh phím tắt để bật hoặc tắt tạm thời màn hình cảm ứng, giữ , chọn **Hệ thống** > **Phím tắt**.

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 23*).
Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như bật chế độ không làm phiền, lưu vị trí, và tắt đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 12*).
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **START** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (*Hoạt động và Ứng dụng, trang 2*).
- Giữ  để tùy chỉnh mặt đồng hồ (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 12*), điều chỉnh thiết lập (*Thiết lập hệ thống, trang 64*), kết nối các cảm biến không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*), và hơn thế nữa.

Hoạt động và Ứng dụng

Đồng hồ của bạn có thể được sử dụng cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, thể dục thể thao. Khi bạn bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Bạn có thể tạo các hoạt động tùy chỉnh hoặc các hoạt động mới dựa trên các hoạt động mặc định (*Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 11*). Khi hoàn thành các hoạt động của mình, bạn có thể lưu và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 53*).

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Bắt đầu hoạt động

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

cần).

1 Nhấn **START**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
- Chọn , và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.

3 Nếu hoạt động yêu cầu in hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi đồng hồ sẵn sàng.

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

4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 65*).
- Nhấn  để ghi lại các vòng, bắt đầu một hiệp mới hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung (*Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng, trang 2*).
- Trong suốt hoạt động, nhấn giữ  và chọn **Thay đổi môn thể thao** để đổi sang một kiểu hoạt động khác.

Khi hoạt động của bạn bao gồm nhiều hơn hai môn thể thao, hoạt động sẽ được lưu trữ là hoạt động nhiều môn phối hợp.

Dừng hoạt động

1 Nhấn **STOP**.

2 Chọn một tùy chọn:

- Để tiếp tục hoạt động, chọn **Tiếp tục**.
- Để lưu hoạt động và xem chi tiết, chọn **Lưu**, nhấn **START** và chọn một tùy chọn.
LƯU Ý: Sau khi lưu hoạt động, bạn có thể nhập dữ liệu tự đánh giá (*Đánh giá hoạt động, trang 3*).
- Để tạm dừng hoạt động và tiếp tục lại lần sau, chọn **Tiếp tục sau**.
- Để đánh dấu vòng hoạt động, chọn **Vòng hoạt động**.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **Quay về điểm bắt đầu** > **TracBack**.
LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.
- Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động của bạn theo đường ngắn nhất, chọn **Quay về điểm bắt đầu** > **Lộ trình**.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng cho các hoạt động sử dụng GPS.

- Để đo sự khác biệt giữa nhịp tim của bạn khi kết thúc hoạt động và nhịp tim của bạn hai phút sau đó, chọn **Nhịp tim Phục hồi** và đợi trong khi bộ hẹn giờ đếm ngược.
- Để loại bỏ hoạt động, chọn **Loại bỏ**.

LƯU Ý: Sau khi dừng hoạt động, thiết bị tự động lưu lại hoạt động sau 30 phút.

Đánh giá hoạt động

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

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt tự đánh giá cho các hoạt động tương tự (**Bật Tự đánh giá, trang 33**).

- 1 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **Lưu (Dừng hoạt động, trang 2)**.

- 2 Chọn một số tương ứng với nỗ lực nhận thức của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể chọn **»** để bỏ qua quá trình tự đánh giá.

- 3 Chọn cảm giác của bạn như thế nào khi hoạt động.

Bạn có thể xem đánh giá trong ứng dụng Garmin Connect.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Forerunner được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm các hoạt động mới dựa trên hoạt động mặc định như đi bộ và chiến thuật. Bạn cũng có thể thêm ứng dụng thể thao tùy chỉnh cho thiết bị (**Tạo hoạt động tùy chỉnh, trang 11**).

Chạy bộ

Hoạt động thể thao đầu tiên bạn ghi lại trên đồng hồ có thể là chạy bộ, đạp xe hoặc bất kỳ hoạt động ngoài trời nào. Bạn cần sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (**Sạc đồng hồ, trang 65**).

Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

- 1 Nhấn **START**, và chọn một hoạt động.
- 2 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Bắt đầu chạy.

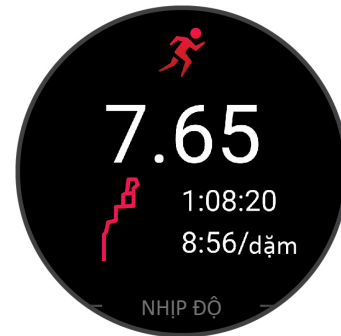


LƯU Ý: Trong một hoạt động, bạn có thể nhấn giữ **DOWN** để mở tính năng điều khiển nhạc (**Điều khiển phát lại nhạc, trang 50**).

- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**.

- 6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Tiếp tục** để bắt đầu lại bộ hẹn giờ hoạt động.
- Chọn **Lưu** để lưu vòng hoạt động và thiết lập lại bộ hẹn giờ hoạt động. Bạn có thể chọn vòng hoạt động để xem bảng tóm tắt.



LƯU Ý: Để biết thêm các tùy chọn chạy bộ, truy cập **Dừng hoạt động, trang 2**.

Chạy đường đua

Trước khi bạn chạy đường đua, hãy chắc chắn rằng bạn đang chạy trên đường đua 400m có hình dạng tiêu chuẩn.

Bạn có thể sử dụng hoạt động chạy đường đua để ghi lại dữ liệu theo dõi ngoài trời của mình, bao gồm khoảng cách tính bằng mét và chia tách vòng.

- 1 Đứng trên đường đua ngoài trời.
- 2 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 3 Chọn **Chạy đường đua**.
- 4 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 5 Nếu bạn đang chạy trong làn 1, chuyển sang bước 11.
- 6 Nhấn **≡**.
- 7 Chọn thiết lập hoạt động.
- 8 Chọn **Số làn đường**.
- 9 Chọn số làn đường.
- 10 Nhấn **BACK** hai lần để quay lại bộ hẹn giờ hoạt động.
- 11 Nhấn **START**.
- 12 Chạy quanh đường đua.
Sau khi chạy 3 vòng, đồng hồ ghi lại kích thước đường đua và hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.
- 13 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động chạy đường đua

- Chờ cho đến khi chỉ báo trạng thái GPS chuyển sang màu xanh lá cây trước khi bắt đầu chạy đường đua.
- Trong lần chạy đầu tiên trên một đường đua lạ,

chạy tối thiểu 3 vòng để hiệu chỉnh khoảng cách đường đua của bạn.

Bạn nên chạy qua vạch xuất phát để hoàn thành vòng đua.

- Chạy từng vòng trên cùng một làn đường.

LƯU Ý: Khoảng cách vòng tự động (Auto Lap) mặc định là 1600 m hoặc 4 vòng quanh đường đua.

- Nếu bạn đang chạy trên làn đường không phải làn 1, hãy đặt số làn đường trong cài đặt hoạt động.

Ghi lại một hoạt động Chạy dài

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy dài**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu chạy.
- 5 Nhấn  để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ.
LƯU Ý: Bạn có thể thiết lập cài đặt Phím vòng để ghi một vòng và bắt đầu hẹn giờ nghỉ, chỉ bắt đầu hẹn giờ nghỉ hoặc chỉ ghi một vòng (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 57*).
- 6 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để tiếp tục chạy vòng tiếp theo.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Luyện tập ba môn phối hợp

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Triathlon**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn  lúc bắt đầu và kết thúc của mỗi lần chuyển đổi.
Tính năng chuyển tiếp trong một hoạt động được bật mặc định, và thời gian chuyển tiếp được ghi lại riêng biệt với thời gian hoạt động.
Tính năng chuyển tiếp trong một hoạt động có thể được bật và tắt trong thiết lập hoạt động ba môn phối hợp. Nếu tính năng chuyển tiếp bị tắt, nhấn  để thay đổi môn thể thao.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Tạo hoạt động nhiều môn thể thao

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thêm > Multisport**.
- 3 Chọn kiểu hoạt động nhiều môn thể thao, hoặc nhập tên tùy chỉnh.
Sao chép tên của hoạt động bao gồm số. Ví dụ: Triathlon(2).
- 4 Chọn hai hoặc nhiều hoạt động.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn một tùy chọn để tùy chỉnh thiết lập hoạt động cụ thể. Ví dụ, có thể chọn có bao gồm sự chuyển tiếp hay không.
- Chọn **Hoàn tất** để lưu và sử dụng hoạt động nhiều môn thể thao.

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

Sử dụng eBike

Trước khi bạn có thể sử dụng một eBike tương thích, như Shimano STEPS™ eBike, bạn phải kết nối nó với thiết bị của mình (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

Hoạt động trượt tuyết

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

- 1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Xem hoạt động**.
- 4 Nhấn **UP** và **DOWN** để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.
Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã di chuyển, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Ghi lại hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết

Hoạt động trượt tuyết trên núi hoặc trượt ván tuyết cho phép bạn chuyển đổi thủ công giữa chế độ theo dõi lên dốc và xuống dốc để bạn có thể theo dõi chính xác số liệu thống kê của mình.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Trượt tuyết trên núi** hoặc **Trượt ván tuyết**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động lên dốc, chọn **Lên dốc**.
 - Nếu bạn bắt đầu hoạt động xuống dốc, chọn **Xuống dốc**.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Nhấn  để chuyển đổi giữa chế độ theo dõi lên dốc hoặc xuống dốc.
- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Dữ liệu công suất trượt tuyết xuyên quốc gia

LƯU Ý: Phụ kiện dòng HRM-Pro phải được ghép nối với đồng hồ Forerunner bằng công nghệ ANT.

Bạn có thể sử dụng đồng hồ Forerunner tương thích đã ghép nối với phụ kiện dòng HRM-Pro để phản hồi theo thời gian thực về hiệu suất trượt tuyết xuyên quốc gia của mình. Công suất đầu ra được đo bằng watt. Các yếu tố ảnh hưởng đến công suất bao gồm tốc độ, thay đổi độ cao, gió và điều kiện tuyết. Bạn có thể sử dụng công suất đầu ra để đo lường và cải thiện hiệu suất trượt tuyết của mình.

LƯU Ý: Giá trị công suất trượt tuyết thường thấp hơn giá trị công suất đạp xe. Điều này là bình thường và xảy ra vì con người trượt tuyết kém hiệu quả hơn so với đạp xe. Thông thường các giá trị công suất trượt tuyết thấp hơn 30 đến 40 phần trăm so với giá trị công suất đạp xe ở cùng cường độ luyện tập.

Ghi lại Hoạt động Leo khối đá

Bạn có thể ghi lại các lộ trình trong một hoạt động leo khối đá. Lộ trình là một con đường leo dọc theo một tảng đá nhỏ hoặc thành đá nhỏ.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Leo khối đá**.
- 3 Chọn hệ thống phân cấp.
LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động Leo khối đá, đồng hồ sẽ sử dụng hệ thống phân cấp này. Bạn có thể giữ , chọn cài đặt hoạt động và chọn Hệ thống cấp độ để thay đổi hệ thống.
- 4 Chọn mức độ khó cho lộ trình.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ lộ trình.
- 6 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.
- 7 Nhấn  để kết thúc lộ trình.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
 - Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
 - Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.
- 9 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để bắt đầu lộ trình tiếp theo.
- 10 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.
- 11 Sau lộ trình cuối cùng của bạn, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ lộ trình đã cài đặt.
- 12 Chọn **Lưu**.

Bơi lội

LƯU Ý

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

LƯU Ý: Đồng hồ có nhịp tim dựa trên nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội. Đồng hồ cũng tương thích với phụ kiện dòng HRM-Pro, HRM-

Swim và HRM-Tri (*Nhịp tim ở ngực khi bơi, trang 45*).

Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, đồng hồ của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Bơi trong vùng nước thoáng

Bạn có thể ghi lại dữ liệu bơi gồm khoảng cách, tốc độ, và nhịp tim. Bạn có thể thêm màn hình dữ liệu vào hoạt động bơi mặc định ở vùng nước thoáng (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Vùng nước mở**.
- 3 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu bơi.
- 6 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
- 4 Nhấn **START**.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu bơi trong khi bộ bấm giờ hoạt động đang chạy.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 6 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các trang dữ liệu bổ sung (tùy chọn).
- 7 Khi nghỉ ngơi, nhấn  để tạm ngừng máy bấm thời gian hoạt động
- 8 Nhấn  để khởi động lại thiết bị bấm giờ các hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Hướng dẫn hoạt động bơi lội

- Nhấn  để ghi lại lượt bơi trong quá trình bơi ở nguồn nước tự nhiên.
- Trước khi bắt đầu hoạt động bơi ở hồ bơi, hãy làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn kích thước hồ bơi hoặc nhập kích thước tùy chỉnh.
Đồng hồ đo và ghi lại khoảng cách theo chiều dài đã hoàn thành. Kích thước hồ bơi phải chính xác để hiển thị khoảng cách chính xác. Đồng hồ sẽ sử dụng kích thước hồ bơi này đối với hoạt động bơi hồ vào lần tới của bạn. Bạn có thể giữ phím , chọn cài đặt hoạt động, và chọn **Kích cỡ hồ bơi** để thay đổi kích thước.
- Để có kết quả chính xác, hãy bơi toàn bộ chiều dài

và chỉ sử dụng một kiểu bơi duy nhất. Tạm ngừng bộ hẹn giờ hoạt động khi nghỉ ngơi.

- Nhấn  để ghi lại lượt nghỉ ngơi trong quá trình bơi ở hồ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 6*).

Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều bơi ở hồ bơi.

- Để giúp đồng hồ đếm chiều dài hồ bơi, hãy dùng lực bật mạnh khỏi tường và lướt trước lần sải tay đầu tiên của bạn.
- Khi tập luyện, bạn phải tạm dừng bộ hẹn giờ hoạt động hoặc sử dụng tính năng ghi nhật ký tập luyện (*Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 6*).

Thuật ngữ về bơi lội

Chiều dài hồ bơi: Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

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

Sải tay: Một sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo đồng hồ hoàn tất một 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, thời gian bơi là 30 giây cộng số sải tay là 15, thì chỉ số swolf là 45. Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, swolf được tính trên 25 mét. Swolf là một thước đo hiệu quả bơi lội và giống như golf, chỉ số càng thấp càng tốt.

Tốc độ bơi tới hạn (CSS): CSS là tốc độ trên lý thuyết mà bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Bạn có thể sử dụng CSS của mình để hướng

Kiểu bơi

Tính năng nhận dạng kiểu bơi chỉ khả dụng đối với bơi ở hồ bơi. Kiểu bơi của bạn được nhận dạng khi kết thúc chiều bơi. Kiểu bơi hiển thị trong lịch sử bơi và trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Bạn cũng có thể chọn kiểu bơi làm trường dữ liệu tùy chỉnh (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

Tự do	Tự do
Bơi ngửa	Bơi ngửa
Bơi ếch	Bơi ếch
Bơi bướm	Bơi bướm
Phối hợp	Nhiều hơn một kiểu bơi trong một lượt
Tập luyện	Được sử dụng cùng với ghi chép luyện tập (<i>Luyện tập với nhật ký luyện tập, trang 6</i>)

Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công

LƯU Ý: Dữ liệu bơi không được ghi lại khi nghỉ ngơi. Để xem màn hình dữ liệu khác, bạn có thể nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Tính năng Nghỉ ngơi tự động chỉ khả dụng với hoạt động bơi hồ. Đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi, và màn hình nghỉ ngơi xuất hiện. Nếu bạn nghỉ ngơi quá 15 giây, đồng hồ sẽ tự động tạo một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi bạn tiếp tục bơi, đồng

hồ tự động bắt đầu một lượt bơi mới. Bạn có thể bật tính năng nghỉ ngơi tự động trong tùy chọn hoạt động (*Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích, trang 11*).

MẸO: Để có kết quả tốt nhất khi sử dụng tính năng nghỉ ngơi tự động, hãy giảm thiểu chuyển động cánh tay của bạn trong khi nghỉ ngơi.

Trong hoạt động bơi hồ hay bơi ở vùng nước tự nhiên, bạn có thể đánh dấu thủ công một lượt nghỉ ngơi bằng cách nhấn .

Luyện tập với nhật ký luyện tập

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

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

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 57*).

Tắt GPS khi chạy bộ hoặc đi bộ, dữ liệu tốc độ và quãng đường được tính bằng gia tốc kế trong đồng hồ. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ và quãng đường 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.

Tham gia cuộc chạy ảo

Bạn có thể kết nối đồng hồ với một ứng dụng tương thích của bên thứ ba để truyền dữ liệu nhịp độ, nhịp tim hoặc guồng chân.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy Ảo**.
- 3 Trên máy tính bảng, máy tính xách tay hoặc điện thoại, mở ứng dụng Zwift™ hoặc một ứng dụng luyện tập ảo khác.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để bắt đầu hoạt động đang chạy và ghép đôi các thiết bị.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

- 6 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

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 sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường thủ công trên máy hoặc sau mỗi lần chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (**Bắt đầu hoạt động, trang 2**).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ lần đầu tiên, chọn **Lưu**.
Thiết bị nhắc bạn hoàn thành việc hiệu chỉnh máy chạy bộ.
 - Để hiệu chỉnh thủ công quãng đường trên máy chạy bộ sau lần hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Hiệu chuẩn & Lưu > Có**.
- 5 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ và nhập quãng đường vào đồng hồ của bạn.

Ảnh chụp sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe là một hoạt động trên đồng hồ nhằm ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở. (*Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích, trang 11*)

Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp gồm nhiều lần lặp lại một động tác. Bạn có thể sử dụng Garmin Connect để tạo và tìm bài luyện tập thể lực và gửi đến đồng hồ của bạn.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
Lần đầu tiên bạn ghi lại một hoạt động tập luyện thể lực, bạn phải chọn tay đeo đồng hồ.
- 3 Chọn bài luyện tập.
LƯU Ý: Nếu bạn không có bài luyện tập thể lực nào tải về đồng hồ, bạn có thể chọn **Tự do > START**, và đến bước 6.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem danh sách các bước luyện tập (tùy chọn).
MẸO: Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn **START** để xem hình động của bước luyện tập đã chọn, nếu khả dụng.
- 5 Nhấn **START > Bắt đầu luyện tập > START > Bắt đầu luyện tập** để bắt đầu bộ hẹn giờ đã cài đặt.

- 6 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.

- 7 Nhấn  để hoàn tất một hiệp.
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 8 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp.
MẸO: Bạn cũng có thể thêm trọng lượng được sử dụng cho hiệp này.
- 9 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 10 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 11 Sau hiệp cuối cùng của bạn, nhấn **STOP** để dừng bộ hẹn giờ đã cài đặt.
- 12 Chọn **Dừng luyện tập > Lưu**.

Mẹo ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

- Không nhìn vào đồng hồ khi lặp lại động tác.
Bạn nên tương tác với đồng hồ 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 thể hình hoặc bài tập tạ tự do.
- Lặp lại động tác với phạm vi chuyển động rộng, nhất quán.
Mỗi số lần lặp được tính khi cánh tay đeo đồng hồ trở về vị trí bắt đầu.
LƯU Ý: Bài luyện tập chân có thể không được tính.
- Bật phát hiện hiệp tự động để bắt đầu và dừng hiệp của bạn.
- Lưu và gửi hoạt động luyện tập thể lực đến tài khoản Garmin Connect.
Bạn có thể sử dụng các công cụ trong tài khoản Garmin Connect của mình để xem và chỉnh sửa chi tiết hoạt động.

Ghi lại hoạt động HIIT

Bạn có thể sử dụng bộ hẹn giờ chuyên dụng để ghi lại hoạt động (HIIT) luyện tập biến tốc với cường độ cao.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **HIIT**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HIIT tự do.
 - Chọn **Bộ hẹn giờ HIIT** (*Bộ hẹn giờ HIIT, trang 8*).
 - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.
- 4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Nhấn **START** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.
Thiết bị hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim

hiện tại của bạn.

6 Nếu cần, nhấn  để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.

7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bộ hẹn giờ HIIT

Bạn có thể sử dụng bộ hẹn giờ chuyên dụng để ghi lại hoạt động (HIIT) luyện tập biến tốc với cường độ cao.

AMRAP: Bộ hẹn giờ AMRAP ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.

EMOM: Bộ hẹn giờ EMOM ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.

Tabata: Bộ hẹn giờ Tabata xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.

Tùy chỉnh: Bạn có thể đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.

Sử dụng máy luyện tập trong nhà

Trước khi bạn có thể sử dụng máy luyện tập trong nhà tương thích, bạn phải kết nối máy luyện tập với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

Bạn có thể sử dụng đồng hồ với máy luyện tập trong nhà để mô phỏng lực cản trong khi đi theo hành trình, đạp xe hoặc bài luyện tập.

Trong khi sử dụng máy luyện tập trong nhà, thiết bị định vị GPS tự động tắt.

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **Đạp xe trong nhà**.

3 Giữ .

4 Chọn **Tùy chọn máy tập thông minh**.

5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Đạp xe tự do** để bắt đầu hoạt động đạp xe.
- Chọn **Làm theo bài luyện tập** để theo dõi bài luyện tập đã lưu (*Bài luyện tập, trang 28*).
- Chọn **Đi theo hành trình** để đi theo hành trình đã được lưu (*Hành trình, trang 38*).
- Chọn **Đặt lực** để thiết lập giá trị lực mục tiêu.
- Chọn **Đặt cấp độ** để thiết lập giá trị cấp độ mô phỏng.
- Chọn **Đặt lực cản** để thiết lập lực cản áp dụng cho máy luyện tập.

6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Máy luyện tập tăng hoặc giảm lực cản dựa trên thông tin độ cao trong hành trình hoặc lần đạp.

Ghi lại Hoạt động Leo núi Trong nhà

Bạn có thể ghi lại các lộ trình trong một hoạt động leo núi trong nhà. Lộ trình là một con đường leo núi dọc theo một bức tường đá trong nhà.

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **Leo trong nhà**.

Lần đầu tiên bắt đầu một hoạt động, bạn có thể bật thống kê lộ trình.

3 Chọn hệ thống phân cấp.

LƯU Ý: Vào lần tiếp theo bạn bắt đầu hoạt động leo núi trong nhà, đồng hồ sẽ sử dụng các thiết lập hoạt động này.

4 Chọn mức độ khó cho lộ trình.

5 Nhấn **START**.

6 Bắt đầu lộ trình đầu tiên của bạn.

7 Khi bạn hoàn thành lộ trình, leo xuống mặt đất.

Bộ hẹn giờ nghỉ sẽ tự động bắt đầu khi bạn chạm đất.

LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể nhấn  để kết thúc lộ trình.

8 Chọn một tùy chọn:

- Để lưu lộ trình thành công, chọn **Đã hoàn thành**.
- Để lưu một lộ trình không thành công, chọn **Đã cố gắng**.
- Để xóa lộ trình, chọn **Loại bỏ**.

9 Nhập số lần ngã cho lộ trình.

10 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn  và bắt đầu lộ trình tiếp theo của bạn.

11 Lặp lại quá trình này cho mỗi lộ trình cho đến khi hoạt động của bạn hoàn tất.

12 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Golf

Báo cáo vấn đề liên quan đến sân gôn

LƯU Ý: Nếu bạn thấy thông tin về sân gôn không chính xác hoặc đã lỗi thời, hãy gửi báo cáo cho chúng tôi tại *Báo cáo vấn đề liên quan đến sân gô*.

Chơi Golf

Trước khi chơi golf, bạn nên sạc thiết bị (*Sạc đồng hồ, trang 65*).

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **Golf**.

Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.

3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.

4 Chọn  để ghi điểm số.

5 Chọn khu phát bóng.

6 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.

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

MẸO: Nhấn **START** để mở trình đơn gôn (*Trình đơn gôn, trang 9*).

7 Sau khi hoàn tất hoạt động, chọn **START > Kết thúc vòng đấu > Kết thúc vòng đấu**.

Tải sân Golf

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

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Tài sân golf** > +.

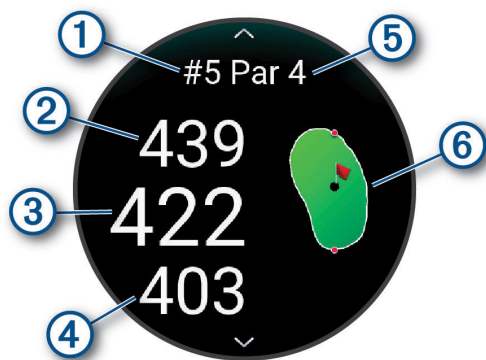
3 Chọn một sân golf.

4 Chọn **Tài xuống**.

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

Thông tin về lỗ

Đồng hồ sẽ tính toán khoảng cách từ mặt trước đến mặt sau của vùng green và đến vị trí pin đã được lựa chọn (*Di chuyển cờ, trang 9*).



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến vị trí ghim định vị đã chọn
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Số gậy chuẩn cho lỗ
⑥	Bản đồ vùng green

Trình đơn gôn

Trong một vòng đấu, bạn có thể nhấn **START** để xem các tính năng bổ sung trong trình đơn golf.

Kết thúc vòng đấu: Kết thúc vòng đấu hiện tại.

Tạm dừng vòng đấu: Tạm dừng vòng đấu hiện tại. Bạn có thể tiếp tục vòng đấu tại thời điểm bất kỳ bằng cách bắt đầu hoạt động Golf.

Di chuyển cờ: Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim để có một phép đo khoảng cách chính xác hơn (*Di chuyển cờ, trang 9*).

Nguy hiểm: Hiển thị các hầm chứa và vùng nước nguy hiểm đối với lỗ hiện tại.

Cú đánh trước: Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot (*Hồ sơ cú đánh, trang 10*). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công (*Đo cú đánh thủ công, trang 10*).

Layups: Hiển thị layup và tùy chọn khoảng cách cho hố hiện tại (chỉ các lỗ Par 4 và 5).

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu (*Ghi điểm, trang 10*).

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

vòng hành trình. Bạn có thể thiết lập lại đồng hồ đo hành trình trong một vòng.

PinPointer: Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn chỉ đến vị trí ghim khi không thể nhìn thấy vùng green. 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.

Thông kê gậy: Hiển thị số liệu thống kê của bạn cho từng gậy golf, chẳng hạn như thông tin về khoảng cách và độ chính xác. Xuất hiện khi bạn ghép nối các cảm biến Approach CT10 hoặc bật cài đặt Lờ nhắc gậy.

Di chuyển cờ

Bạn có thể nhìn gần hơn tại vùng green và di chuyển vị trí ghim định vị.

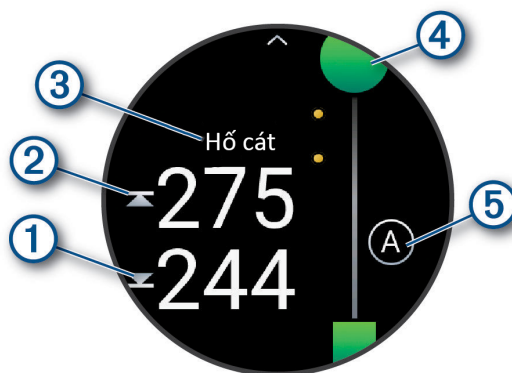
- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Di chuyển cờ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để di chuyển vị trí ghim định vị.
- 4 Nhấn **START**.

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

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 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 **START**.
- 2 Chọn **Nguy hiểm**.



- Khoảng cách từ phía trước ① và phía sau ② của mối nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
- Loại nguy hiểm ③ đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
- Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn ④ ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là trung tâm của đường lăn bóng.

- Các mối nguy hiểm ⑤ được thể hiện bằng một ký tự biểu thị thứ tự của các mối nguy hiểm trên lỗ, và bên dưới vùng green ở các vị trí gần đúng so với đường lăn bóng.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem các mối nguy hiểm khác của lỗ hiện tại.

Hỗ sơ cú đánh

Trước khi máy có thể tự động phát hiện và đo cú đánh, bạn phải kích hoạt tính điểm.

Thiết bị 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.

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

1 Trong khi chơi golf, nhấn **START**.

2 Chọn **Đo cú đánh**.

Khoảng cách cú đánh cuối cùng xuất hiện.

LƯU Ý: Khoảng cách tự động cài đặt lại khi bạn đánh bóng lần nữa, cú đánh nhẹ trên vùng green, hoặc chuyển sang lỗ tiếp theo.

3 Nhấn **DOWN**.

4 Chọn **Cú đánh trước** để xem tất cả khoảng cách chụp đã ghi.

Đo cú đánh thủ công

Bạn có thể thêm cú đánh theo cách thủ công nếu đồng hồ không phát hiện được. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh trước.

1 Thực hiện cú đánh và xem bóng của bạn rơi vào đâu.

2 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

3 Chọn **Đo cú đánh**.

4 Nhấn **DOWN**.

5 Chọn **Thêm cú đánh > ✓**.

6 Nếu cần, nhập gậy bạn đã sử dụng cho cú đánh.

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

Lần tiếp theo bạn thực hiện một cú đánh, đồng hồ sẽ tự động ghi lại khoảng cách thực hiện cú đánh cuối cùng của bạn. Nếu cần, bạn có thể thêm một cú đánh khác theo cách thủ công.

Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Bạn có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5. Các mục tiêu tùy chỉnh cũng xuất hiện trong danh sách này.

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **Lỗ golf thẳng**.

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

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

Cảm biến gậy

Đồng hồ của bạn tương thích với các cảm biến gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến gậy golf được ghép đôi 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 (Garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Ghi điểm

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **Bảng điểm**.

Bảng điểm xuất hiện khi bạn ở trên đồi quả.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.

4 Nhấn **START** để chọn lỗ.

5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thiết lập điểm số.

Tổng điểm được cập nhật.

Cập nhật điểm số

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **Bảng điểm**.

3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các lỗ.

4 Nhấn **START** để chọn lỗ.

5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi điểm cho lỗ đó.

Tổng điểm được cập nhật.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

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

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **≡**.

2 Chọn thiết lập hoạt động.

3 Chọn **Phương pháp ghi điểm**.

4 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 10*), 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 chấm điểm theo quy định của 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 gậy.

Điểm	Số cú đánh tương ứng với gậy chuẩn
0	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn
1	Đánh nhiều hơn gậy 1 gậy chuẩn.
2	Đánh đúng số gậy tiêu chuẩn.
3	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn.
4	Đánh ít hơn 2 gậy chuẩn.
5	Đánh ít hơn 3 gậy chuẩn.

Đặt điểm chấp của bạn

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ **≡**.

2 Chọn thiết lập hoạt động.

3 Chọn **Ghi điểm chấp**.

4 Chọn tùy chọn cho điểm chấp:

- Để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của bạn, chọn **Điểm chấp nội bộ**.
- Để nhập chỉ số điểm chấp của người chơi và xếp hạng độ dốc của sân để tính điểm chấp ở sân của bạn, chọn **Chỉ số/Độ dốc**.

5 Đặt điểm chấp của bạn.

Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

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

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, giữ .

2 Chọn thiết lập hoạt động.

3 Chọn **Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 11*).

1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.

2 Nhập tổng số cú đánh đã thực hiện, bao gồm cả cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.

3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và nhấn **START**.

LƯU Ý: Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.

4 Nếu cần, chọn một tùy chọn:

LƯU Ý: Nếu bạn đang ở trên lỗ par 3, thông tin đường lăn bóng không xuất hiện.

- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn **Trong đường lăn bóng**.

- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn **Lệch về bên phải** hoặc **Lệch về bên trái**.

5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

Sử dụng đồng hồ đo hành trình Golf

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

1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **Đồng hồ đo hành trình**.

3 Nếu cần, chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ đo hành trình là 0.

Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy vùng green.

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 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **START**.

2 Chọn **PinPointer**.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Tùy chỉnh các hoạt động và ứng dụng

Bạn có thể tùy chỉnh các hoạt động và danh sách ứng dụng, màn hình dữ liệu, trường dữ liệu và các cài đặt khác.

Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn **START** ở mặt đồng hồ. Danh sách này giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng thường xuyên nhất. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

1 Giữ .

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Đặt làm mục yêu thích**.
- Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Xóa khỏi danh sách yêu thích**.

Thay đổi thứ tự hoạt động trong danh sách ứng dụng

1 Giữ .

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn **Sắp xếp lại**.

5 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để điều chỉnh vị trí của hoạt động trong danh sách ứng dụng.

Tạo hoạt động tùy chỉnh

1 Nhấn **START**.

2 Chọn **Thêm**.

3 Chọn một tùy chọn:

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

4 Nếu cần thiết, chọn loại hoạt động.

5 Chọn tên hoặc nhập tên tùy chỉnh.

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

6 Chọn một tùy chọn:

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

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

Giao diện

Bạn có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ và các tính năng truy cập nhanh trong trình đơn điều khiển và công cụ vòng lặp tổng quan.

Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung. Bạn cũng có thể tải mặt đồng hồ tùy chỉnh từ cửa hàng Connect IQ.

Tùy chỉnh mặt đồng hồ

Trước khi có thể kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ, bạn phải cài đặt mặt đồng hồ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 53*).

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem trước tùy chọn mặt đồng hồ.
- 4 Chọn **Thêm mới** để cuộn qua các mặt đồng hồ bổ sung được tải trước.
- 5 Chọn **START > Áp dụng** để kích hoạt mặt đồng hồ được tải trước hoặc mặt đồng hồ Connect IQ được cài đặt.

6 Nếu sử dụng mặt đồng hồ được tải trước, chọn **START > Tùy chỉnh**.

7 Chọn một tùy chọn:

- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kim, chọn **Số**.
- Để thay đổi kiểu kim cho mặt đồng hồ kim, chọn **Kim**.
- Để thay đổi kiểu số cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Bố cục**.
- Để thay đổi kiểu giây cho mặt đồng hồ kỹ thuật số, chọn **Giây**.
- Để thay đổi dữ liệu xuất hiện trên mặt đồng hồ, chọn **Dữ liệu**.
- Để thêm hoặc thay đổi màu nhấn cho mặt đồng hồ, chọn **Màu nhấn**.
- Để lưu thay đổi, chọn **Hoàn tất**.

8 Để lưu tất cả thay đổi, chọn **Áp dụng**.

Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem vòng lặp công cụ tổng quan, trang 13*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

Tên	Mô tả
ABC	Hiển thị thông tin kết hợp đo độ cao, áp kế và la bàn.
Múi giờ thay thế	Hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 57</i>).
Thích nghi độ cao	Ở độ cao trên 800 m (2625 ft.), biểu đồ hiển thị thể hiện các giá trị đã điều chỉnh độ cao để đo độ bão hòa oxy trong máu, nhịp thở và nhịp tim nghỉ của bạn trong bảy ngày qua.
Máy đo độ cao	Hiển thị độ cao gần đúng dựa trên sự thay đổi áp suất.
Áp kế	Hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao.
Năng lượng cơ thể	Khi đeo cả ngày, hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua (<i>Năng lượng cơ thể, trang 14</i>).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch điện thoại của bạn.
Lượng calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
La bàn	Hiển thị la bàn điện tử.
Khả năng đạp xe	Hiện thị kiểu người đạp, khả năng hiếu khí, kỵ khí (<i>Khả năng Đạp xe, trang 23</i>).
Sử dụng thiết bị	Hiển thị phiên bản phần mềm hiện tại và thông kê sử dụng thiết bị.
Tầng đã leo	Theo dõi số tầng đã leo và tiến tới mục tiêu của bạn.
Huấn luyện viên Garmin	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch đào tạo thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể chất hiện tại của bạn, sở thích huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Golf	Hiển thị điểm số và thống kê chơi golf cho vòng chơi cuối cùng của bạn.
Thống kê sức khỏe	Hiển thị tóm tắt về các phiên Thống kê sức khỏe đã lưu (<i>Ảnh chụp sức khỏe, trang 7</i>).
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ các hoạt động được ghi lại của bạn.
Trạng thái HRV	Hiển thị sự thay đổi nhịp tim qua đêm trung bình 7 ngày của bạn.
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.

Tên	Mô tả
Điều khiển inReach	Cho phép bạn gửi tin nhắn trên thiết bị inReach được ghép nối của mình (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 46</i>).
Hoạt động trước	Hiển thị tóm tắt tổng quan về hoạt động được ghi lại trước đó.
Lần đạp xe trước Lần chạy trước Lần bơi trước	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao cụ thể.
Điều khiển âm nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại hoặc đồng hồ của bạn.
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại của bạn (<i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 51</i>).
Hiệu suất	Hiển thị các phép đo hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện và thành tích cuộc đua của mình (<i>Đo lường hiệu suất, trang 15</i>).
Cuộc đua chính	Hiển thị sự kiện đua mà bạn chỉ định làm cuộc đua quan trọng trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 26</i>).
Nồng độ Oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy trong máu thủ công (<i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 37</i>). Nếu bạn hoạt động quá mạnh khiến đồng hồ không xác định được số đo oxy trong máu của bạn, các phép đo sẽ không được ghi lại.
Lịch đua	Hiển thị sự kiện đua sắp tới được cài đặt trong lịch Garmin Connect (<i>Lịch đua và Cuộc đua quan trọng, trang 26</i>).
Điều khiển máy quay RCT	Cho phép bạn tự chụp ảnh, ghi hình và tùy chỉnh cài đặt (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46</i>).
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.
Ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Các bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại của bạn và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn hoạt động quá nhiều khiến đồng hồ không xác định được mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Bình minh và hoàng hôn	Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.
Nhiệt độ	Hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ cảm biến nhiệt độ bên trong.
Khả năng sẵn sàng tập luyện	Hiển thị điểm số và thông báo ngắn giúp bạn xác định mức độ sẵn sàng luyện tập mỗi ngày (<i>Khả năng sẵn sàng tập luyện, trang 23</i>).
Tình trạng tập luyện	Hiển thị trạng thái tập luyện hiện tại của bạn và tải tập luyện, cho bạn biết việc tập luyện ảnh hưởng như thế nào đến mức độ thể chất và hiệu suất của bạn (<i>Trạng thái luyện tập, trang 19</i>).
Điều khiển VIRB	Cung cấp các điều khiển máy ảnh khi bạn ghép nối thiết bị VIRB với đồng hồ Forerunner (<i>Điều khiển từ xa VIRB, trang 46</i>).
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Sức khỏe phụ nữ	Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn hoặc tình trạng theo dõi mang thai. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình.

Xem vòng lặp công cụ tổng quan

Công cụ tổng quan giúp truy cập nhanh vào dữ liệu sức khỏe, thông tin hoạt động, cảm biến tích hợp trên thiết bị và hơn thế nữa. Khi bạn kết nối đồng hồ, bạn có thể xem dữ liệu từ điện thoại của bạn, chẳng hạn như thông báo, thời tiết và sự kiện lịch.

1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ tổng quan.



MẸO: Bạn cũng có thể vuốt để cuộn hoặc chạm để chọn tùy chọn.

- 2 Nhấn **START** để xem thêm thông tin.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **DOWN** để xem chi tiết về công cụ tổng quan.
 - Nhấn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Giao diện > Công cụ tổng quan**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thay đổi vị trí công cụ tổng quan trong vòng lặp, chọn công cụ tổng quan và nhấn **UP** hoặc **DOWN**.
 - Để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp, chọn công cụ tổng quan và chọn **✖**.
 - Để thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp, chọn **Thêm**, và chọn công cụ tổng quan.

MẸO: Bạn có thể chọn **Tạo thư mục** để tạo các thư mục chứa nhiều mục xem nhanh (**Tạo Thư mục xem nhanh**, trang 14).

Tạo Thư mục xem nhanh

Bạn có thể tùy chỉnh vòng lặp xem nhanh để tạo các thư mục xem nhanh liên quan.

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Giao diện > Công cụ tổng quan > Thêm > Tạo thư mục**.
- 3 Chọn các mục xem nhanh để đưa vào thư mục, và chọn **Xong**.

LƯU Ý: Nếu các bản xem nhanh đã có trong vòng lặp xem nhanh, bạn có thể di chuyển hoặc sao chép các bản này vào thư mục.
- 4 Chọn hoặc nhập tên thư mục.
- 5 Chọn một biểu tượng cho thư mục.
- 6 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
 - Để chỉnh sửa thư mục, cuộn đến thư mục trong vòng lặp công cụ tổng quan, và nhấn giữ **≡**.
 - Để chỉnh sửa các bản xem nhanh trong thư mục, mở thư mục và chọn **Sửa** (**Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan**, trang 14).

Năng lượng cơ thể

Đồng hồ 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 Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, dữ liệu cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Năng lượng 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 đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ

sung (**Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể**, trang 14).

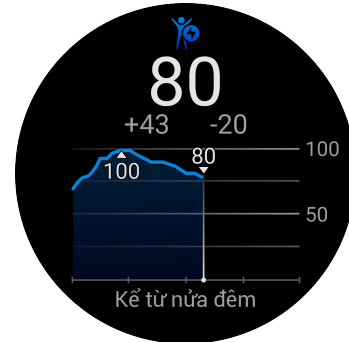
Tổng quan năng lượng cơ thể

Công cụ tổng quan Năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại và biểu đồ mức năng lượng cơ thể của bạn trong vài giờ qua.

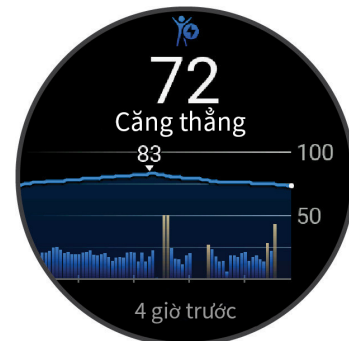
- 1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan Năng lượng cơ thể.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (**Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan**, trang 14).

- 2 Chọn **START** để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



- 3 Nhấn **DOWN** để xem biểu đồ kết hợp giữa dữ liệu năng lượng cơ thể và mức căng thẳng. Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.



Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

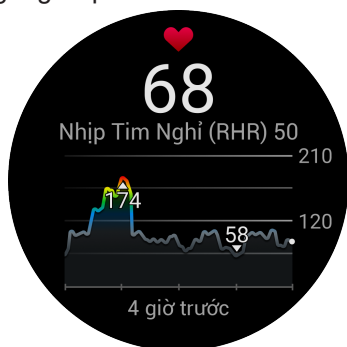
Xem Tổng quan Nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan về nhịp tim.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan

vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

- 2 Nhấn **START** để xem nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp đập mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim của bạn trong 4 giờ qua.



- 3 Chạm vào biểu đồ để xem mũi tên chỉ hướng, và quét qua trái hoặc phải để mở rộng biểu đồ.
- 4 Nhấn **DOWN** để xem giá trị nhịp tim trung bình lúc nghỉ ngơi trong 7 ngày qua.

Xem Tổng quan Thời tiết

Công cụ Thời tiết yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan thời tiết.
- 2 Chọn **START** để xem chi tiết dữ liệu thời tiết.
- 3 Chọn **UP** hoặc **DOWN** để xem dữ liệu xu hướng thời tiết hàng ngày, hàng giờ.

Sức khỏe Phụ nữ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v.. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê 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: Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi. Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

Tổng quan mức độ căng thẳng

Tổng quan mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức căng thẳng của bạn trong

vài giờ qua. Tiện ích này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan mức độ căng thẳng.
- 2 Nhấn **START**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhấn **DOWN** để xem các chi tiết bổ sung.
MẸO: Thanh màu xanh biểu thị thời gian nghỉ ngơi. Thanh màu cam cho thấy thời kỳ căng thẳng. Thanh màu xám biểu thị thời gian bạn hoạt động quá nhiều để xác định mức độ căng thẳng của bạn.
 - Nhấn **START** để bắt đầu hoạt động **Thở**.

Đo lường hiệu suất

Đo lường hiệu suất là những ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động luyện tập và hiệu suất đua xe của bạn. Việc đo lường này yêu cầu có một số hoạt động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc nhịp tim ở ngực tương thích. Đo lường hiệu suất đi xe đạp đòi hỏi phải có một thiết bị theo dõi nhịp tim và một dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/performance-data/running/.

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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

Thời gian đua dự đoán: Đồng hồ sử dụng ước tính VO2 tối đa và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp thời gian đua mục tiêu dựa trên tình trạng thể chất hiện tại của bạn (*Xem thời gian cuộc đua được dự đoán, trang 17*).

Trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV): Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định trạng thái thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn dựa trên mức trung bình HRV cá nhân, dài hạn của bạn (*Trạng thái thay đổi nhịp tim, trang 17*).

Trạng thái hiệu suất: Trạng thái hiệu suất của bạn là sự đánh giá theo thời gian thực sau 6 đến 20 phút hoạt động. Nó có thể được bổ sung làm trường dữ liệu để bạn có thể xem trạng thái hiệu suất trong suốt phần hoạt động còn lại. So sánh điều kiện theo thời gian thực với mức luyện tập trung bình của bạn (*Điều kiện hiệu suất, trang 17*).

Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP): Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để ước tính FTP của bạn. Để đánh giá chính xác hơn, bạn có thể thực hiện bài kiểm tra theo hướng dẫn (*Nhận ước tính FTP, trang 18*).

Ngưỡng lactate: Ngưỡng lactate cần thiết bị theo dõi

nhịp tim ở ngực. Ngưỡng lactate là lúc mà các cơ bắt đầu mệt mỏi nhanh chóng. Đồng hồ đo mức ngưỡng lactate của bạn khi sử dụng dữ liệu nhịp tim và nhịp độ (*Ngưỡng lactate, trang 18*).

Thể lực: Đồng hồ sử dụng ước tính VO2 tối đa của bạn và dữ liệu nhịp tim để cung cấp ước tính thể lực trong thời gian thực. Chức năng này có thể được thêm vào làm màn hình dữ liệu để bạn có thể xem tiềm năng và thể lực còn lại của mình trong quá trình hoạt động của bạn (*Xem thể lực trong thời gian thực của bạn, trang 19*).

Đường cong công suất (đạp xe): Đường cong công suất hiển thị công suất đầu ra được duy trì theo thời gian. Bạn có thể xem đường cong công suất của mình cho tháng trước, ba tháng hoặc mười hai tháng trước (*Xem đường cong công suất của bạn, trang 19*).

Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là khối lượng oxy tối đa (tính bằng mililit) bạn có thể tiêu thụ theo phút trên mỗi kg trọng lượng cơ thể với hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách đơn giản, VO2 tối đa là một dấu hiệu của hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức độ tập thể dục của bạn được cải thiện. Thiết bị Forerunner yêu cầu nhịp tim dựa trên cổ tay hoặc máy đo nhịp tim trên ngực tương thích để hiển thị VO2 tối đa dự kiến của bạn. Thiết bị có VO2 tối đa dự kiến riêng biệt cho chạy bộ và đi xe đạp. Bạn phải chạy bên ngoài bằng GPS hoặc đạp xe với oát kế tương thích ở cường độ vừa phải trong vài phút để có được VO2 tối đa dự kiến chính xác.

Trên thiết bị, ước tính VO2 tối đa của bạn xuất hiện dưới dạng một con số, mô tả và vị trí trên thước đo màu. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của mình, chẳng hạn như vị trí xếp hạng cho độ tuổi và giới tính của bạn.



Tím	Tuyệt vời
Xanh dương	Giỏi
Xanh lá	Tốt
Cam	Khá
Đỏ	Kém

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. 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 78*), và truy cập www.CooperInstitute.org.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho chạy bộ

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở cổ tay hoặc máy đo nhịp tim tương thích. Nếu bạn đang sử dụng cảm biến nhịp tim ở ngực, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*) và đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 47*). Ước tính ban đầu có thể sẽ không chính xác. Đồng hồ yêu cầu một vài lần chạy để tìm hiểu về hiệu suất chạy của bạn. Bạn có thể tắt VO2 tối đa ghi lại các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa, trang 16*).

- 1 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 2 Chạy ngoài trời ít nhất 10 phút.
- 3 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.
- 4 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe

Tính năng này yêu cầu một dụng cụ đo công suất và tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích. Dụng cụ đo công suất phải được ghép đôi với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*). Nếu bạn đang dùng cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực, bạn phải đeo và kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn.

Để có ước tính chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*) và thiết lập nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 47*). Ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt đạp xe để tìm hiểu về hiệu suất đạp xe.

- 1 Bắt đầu hoạt động đạp xe.
- 2 Nhịp đạp ổn định, cường độ cao ít nhất trong 20 phút.
- 3 Sau lượt đạp xe, chọn **Lưu**.
- 4 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua các số đo hiệu suất.

Tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa

Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 max. đối với các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến VO2 ước tính tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn **Chạy đường mòn** hoặc **Chạy dài**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn Ghi lại VO2 tối đa > Tắt.

Xem thời gian cuộc đua được dự đoán

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*) và cài đặt nhịp tim tối đa của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 47*).

Đồng hồ của bạn sử dụng ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*) và lịch sử tập luyện của bạn để cung cấp một thời gian đua mục tiêu. Đồng hồ sẽ phân tích dữ liệu tập luyện trong vài tuần của bạn để tinh chỉnh các ước tính thời gian đua.

MẸO: Nếu bạn có nhiều thiết bị Garmin, bạn có thể chọn thiết bị luyện tập đầu tiên trong ứng dụng Garmin Connect, điều này cho phép thiết bị của bạn đồng bộ hóa các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác (*Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 19*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan hiệu suất.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem thời gian đua dự đoán.

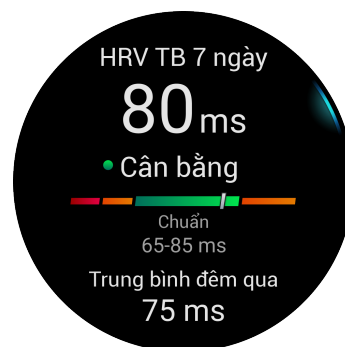


- 4 Nhấn **START** để xem dự đoán cho các khoảng cách khác.

LƯU Ý: Các dự đoán có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu một số lượt chạy bộ để tìm hiểu về hiệu suất chạy bộ.

Trạng thái thay đổi nhịp tim

Đồng hồ phân tích chỉ số nhịp tim ở cổ tay khi bạn đang ngủ để xác định sự thay đổi nhịp tim (HRV) của bạn. Tập luyện, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và thói quen lành mạnh đều ảnh hưởng đến sự thay đổi nhịp tim của bạn. Giá trị HRV có thể rất khác nhau dựa trên giới tính, độ tuổi và mức độ thể chất. Tình trạng HRV cân bằng có thể cho thấy những dấu hiệu tích cực về sức khỏe như cân bằng luyện tập và phục hồi tốt, sức khỏe tim mạch tốt hơn và khả năng phục hồi với căng thẳng. Tình trạng không cân bằng hoặc kém có thể là dấu hiệu của sự mệt mỏi, nhu cầu phục hồi nhiều hơn hoặc căng thẳng nhiều. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên đeo đồng hồ khi ngủ. Đồng hồ yêu cầu dữ liệu giấc ngủ nhất quán trong ba tuần để hiển thị trạng thái thay đổi nhịp tim của bạn.



Vùng màu	Trạng thái	Mô tả
 Xanh lá cây	Đã cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trong phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
 Cam	Chưa cân bằng	HRV trung bình 7 ngày trên hoặc dưới phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
 Đỏ	Thấp	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn của bạn.
Không màu	Kém Không trạng thái	HRV trung bình 7 ngày thấp hơn nhiều so với phạm vi tiêu chuẩn thường ở độ tuổi của bạn. Không có trạng thái có nghĩa là không có đủ dữ liệu để tạo ra dữ liệu trung bình trong bảy ngày.

Bạn có thể đồng bộ đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem những phản hồi, xu hướng và trạng thái thay đổi nhịp tim hiện tại của bạn.

Điều kiện hiệu suất

Khi hoàn tất hoạt động, như chạy bộ hoặc đạp xe, tính năng trạng thái hiệu suất phân tích nhịp độ, nhịp tim và sự thay đổi nhịp tim để đánh giá theo thời gian thực về khả năng thực hiện so với mức thể lực trung bình của bạn. Nó xấp xỉ độ lệch phần trăm thời gian thực của bạn so với ước tính VO2 tối đa cơ bản của bạn.

Giá trị trạng thái hiệu suất trong phạm vi từ -20 đến +20. Sau 6 đến 20 phút hoạt động đầu tiên, thiết bị hiển thị điểm trạng thái hiệu suất. Ví dụ, điểm +5 nghĩa là bạn được nghỉ ngơi, sảng khoái và có thể thực hiện tốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe. Có thể thêm trạng thái hiệu suất làm trường dữ liệu vào một trong các màn hình luyện tập để theo dõi khả năng của bạn trong suốt hoạt động. Trạng thái hiệu suất cũng có thể là chỉ báo về mức độ mệt mỏi, đặc biệt là khi kết thúc hành trình dài luyện tập chạy bộ hoặc đạp xe.

LƯU Ý: Thiết bị yêu cầu một số lượt chạy bộ hoặc đạp xe với cảm biến nhịp tim để nhận được ước tính VO2 tối đa chính xác và tìm hiểu về khả năng chạy bộ hoặc đạp xe của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

Xem trạng thái hiệu suất của bạn

Tính năng này yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ

tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực.

- 1 Thêm **Điều kiện hiệu suất** vào màn hình dữ liệu (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).
- 2 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.
Sau 6 đến 20 phút, trạng thái hiệu suất của bạn hiển thị.
- 3 Cuộn đến màn hình dữ liệu để xem trạng thái hiệu suất xuyên suốt hoạt động chạy bộ hoặc đạp xe.

Nhận ước tính FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 16*).

Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu và ước tính VO2 tối đa để ước tính FTP của bạn. Đồng hồ sẽ tự động phát hiện FTP của bạn trong khi nhịp tim và công suất của bạn đang ở tốc độ cao và ổn định.

- 1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan về hiệu suất.
- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem ước tính FTP.

Ước tính FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilôgam, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.

	Tím	Tuyệt vời
	Xanh lam	Giỏi
	Xanh lá	Tốt
	Cam	Khá
	Đỏ	Không tập luyện

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng xem phụ lục (*Xếp hạng FTP, trang 78*).

LƯU Ý: Khi thông báo hiệu suất cho bạn biết FTP mới, bạn có thể chọn Accept (Chấp nhận) để lưu FTP mới, hoặc Decline (Từ chối) để giữ FTP hiện tại.

Thực hiện kiểm tra FTP

Trước khi có thể tiến hành đo để xác định ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP), bạn phải kết nối cảm biến nhịp tim ở ngực và dụng cụ đo công suất với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*), đồng thời bạn cần có được chỉ số ước tính lượng oxy tối đa mà bạn có thể hấp thụ (*Nhận ước tính VO2 tối đa cho đạp xe, trang 16*).

LƯU Ý: Bài kiểm tra FTP là một bài tập thử thách, mất khoảng 30 phút để hoàn thành. Chọn một tuyến đường thực hành và bằng phẳng nhất cho phép bạn đạp xe với nỗ lực gia tăng đều đặn, tương tự như thời gian dùng thử.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Luyện tập > FTP Guided Test**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị khoảng thời gian, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại của mỗi bước. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.
- 6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, hoàn tất thả lỏng cơ thể, dừng bộ hẹn giờ và lưu hoạt động.
FTP của bạn hiển thị như một giá trị được tính bằng watt cho mỗi kilôgam, công suất tính theo watt và vị trí trên ứng dụng đo màu.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chấp nhận** để lưu FTP mới.
 - Chọn **Từ chối** để giữ FTP hiện tại.

Ngưỡng lactate

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

Nếu bạn đã biết giá trị nhịp tim ngưỡng lactate, bạn có thể nhập giá trị vào thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 47*). Bạn có thể bật tính năng Tự động phát hiện để tự động ghi lại ngưỡng lactate của bạn trong một hoạt động.

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

Tính năng này yêu cầu cảm biến nhịp tim ở ngực Garmin. Trước khi có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn, bạn phải mang cảm biến nhịp tim và ghép đôi với thiết bị của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

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

MẸO: Thiết bị yêu cầu một vài lượt chạy với cảm biến theo dõi nhịp tim ở ngực để nhận ước tính VO2 tối đa và giá trị nhịp tim tối đa chính xác. Nếu bạn đang gặp vấn đề khi nhận ước tính ngưỡng lactate, hãy thử hạ thấp giá trị nhịp tim tối đa của bạn bằng phương pháp thủ công.

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.

Cần có GPS để hoàn tất kiểm tra.

3 Giữ .

4 Chọn **Luyện tập > Kiểm tra ngưỡng lactate**.

5 Bắt đầu bộ hẹn giờ và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bắt đầu đạp xe, thiết bị hiển thị khoảng thời gian, mục tiêu và dữ liệu công suất hiện tại của mỗi bước. Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

6 Sau khi hoàn tất kiểm tra theo hướng dẫn, dừng bộ hẹn giờ và lưu hoạt động.

Nếu đây là ước tính ngưỡng lactate đầu tiên, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn cập nhật vùng nhịp tim dựa trên nhịp tim ngưỡng lactate của bạn. Đối với mỗi ước tính ngưỡng lactate bổ sung, thiết bị nhắc nhở bạn chấp nhận hoặc từ chối ước tính.

Xem thể lực trong thời gian thực của bạn

Đồng hồ của bạn có thể cung cấp ước tính thể lực theo thời gian thực dựa trên dữ liệu nhịp tim và ước tính VO2 tối đa của bạn (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

1 Giữ .

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn hoạt động chạy hoặc đạp xe.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

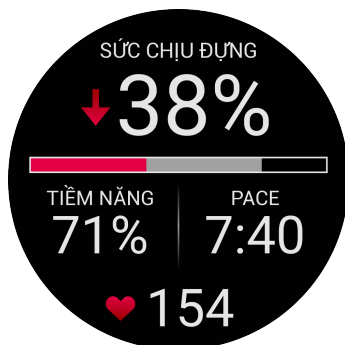
5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mục mới. > Thể lực**.

6 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu (tùy chọn).

7 Nhấn **START** để chỉnh sửa trường dữ liệu thể lực chính (tùy chọn).

8 Bắt đầu hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

9 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình dữ liệu.



- | | |
|---|--|
| ① | Trường dữ liệu thể lực chính. Hiển thị phần trăm thể lực hiện tại của bạn, khoảng cách còn lại hoặc thời gian còn lại. |
| ② | Thể lực tiềm năng |
| | Thể lực thực tế. |
| ③ |  Đỏ: Thể lực đang cạn kiệt. |
| |  Cam: Thể lực ổn định. |
| |  Xanh lá cây: Thể lực đang được phục hồi. |

Xem đường cong công suất của bạn

Trước khi bạn có thể xem đường cong công suất của mình, bạn phải ghi lại chuyến đi dài ít nhất một giờ bằng dụng cụ đo lực trong 90 ngày qua (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

Bạn có thể tạo các bài tập luyện trong tài khoản Garmin Connect của mình. Đường cong công suất hiển thị sức mạnh của bạn theo thời gian. Bạn có thể xem đường cong sức mạnh của mình trong tháng trước, ba tháng hoặc mười hai tháng trước đó.

Từ menu ứng dụng Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Đường cong công suất**.

Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất

Bạn có thể đồng bộ hóa các hoạt động và đo lường hiệu suất từ các thiết bị khác của Garmin với đồng hồ Forerunner của bạn bằng tài khoản Garmin Connect của bạn. Điều này cho phép đồng hồ của bạn phản ánh chính xác hơn tình trạng tập luyện và thể lực của bạn. Ví dụ: bạn có thể ghi lại một chuyến đi bằng thiết bị điều hướng xe đạp Edge và xem chi tiết hoạt động và khối lượng tập luyện tổng thể trên đồng hồ Forerunner của bạn.

Đồng bộ đồng hồ Forerunner và các thiết bị Garmin khác với tài khoản Garmin Connect của bạn.

MẸO: Bạn có thể thiết lập thiết bị luyện tập ưu tiên và thiết bị đeo tay ưu tiên trong ứng dụng Garmin Connect (*Thiết lập tập luyện ưu tiên, trang 26*).

Các chỉ số hiệu suất và hoạt động gần đây từ các thiết bị Garmin khác của bạn sẽ xuất hiện trên đồng hồ Forerunner.

Tắt thông báo hiệu suất

Một số thông báo hiệu suất xuất hiện sau khi hoàn thành hoạt động. Một số thông báo hiệu suất xuất hiện trong suốt một hoạt động hoặc khi bạn đạt được mức đo hiệu suất mới, như một ước tính VO2 tối đa mới. Bạn có thể tắt tính năng điều kiện hiệu suất để tránh một số thông báo này.

1 Giữ .

2 Chọn **Hệ thống > Tình trạng hiệu suất**.

Trạng thái luyện tập

Những số đo này là ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động tập luyện của bạn. Những số đo này yêu cầu một vài hoạt động sử dụng máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc ở ngực tương thích.

Các số đo hiệu suất đạp xe yêu cầu một cảm biến nhịp tim và dụng cụ đo công suất.

Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/performance-data/running/.



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

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

VO2 tối đa: VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính 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 (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*). Khi bạn thích nghi với môi trường nóng hơn hoặc độ cao cao hơn, đồng hồ sẽ điều chỉnh lượng oxy hấp thụ tối đa theo nhiệt độ và độ cao (*Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ, trang 22*).

Tải cường độ luyện tập: Tải cường độ luyện tập là tổng số tải trọng luyện tập gần đây của bạn bao gồm cả thời lượng và cường độ tập luyện (*Tải cường độ luyện tập, trang 21*).

Trọng tâm tải luyện tập: Đồng hồ của bạn phân tích và phân bổ tải luyện tập thành các hạng mục khác nhau dựa vào cường độ và cấu trúc của từng hoạt động đã ghi lại. Trọng tâm tải luyện tập bao gồm tổng khối lượng tích lũy mỗi hạng mục, và sự tập trung tập luyện. Đồng hồ hiển thị sự phân bổ tải luyện tập trong 4 tuần vừa qua (*Trọng tâm tải luyện tập, trang 21*).

Thời gian phục hồi: Thời gian phục hồi cho biết còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo (*Thời gian phục hồi, trang 22*).

Mức tình trạng tập luyện

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến mức thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về tải luyện tập, VO2 tối đa và trạng thái thay đổi nhịp tim trong khoảng thời gian kéo dài. Bạn có thể sử dụng trạng thái luyện tập để lên kế hoạch tập luyện trong tương lai và tiếp tục cải thiện mức thể chất của bạn.

Không có trạng thái: Đồng hồ cần bạn ghi lại nhiều hoạt động trong hơn hai tuần, bao gồm các hoạt động với kết quả VO2 tối đa từ chạy bộ hoặc đạp xe để xác định trạng thái luyện tập.

Giảm luyện tập: Bạn bị gián đoạn trong thói quen tập

luyện của mình hoặc bạn đang tập luyện ít hơn bình thường trong một tuần hoặc hơn. Bỏ tập có nghĩa là bạn không thể duy trì mức độ thể chất của mình. Bạn có thể thử tăng tải trọng luyện tập của mình để thấy sự cải thiện.

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

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

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

Đỉnh cao: Bạn đang ở trong trạng thái đưa lý tưởng. Tải trọng luyện tập giảm gần đây cho phép cơ thể hồi phục và hoàn toàn bù đắp cho việc luyện tập trước đó. Bạn nên có kế hoạch trước, vì trạng thái đỉnh cao này chỉ có thể duy trì trong thời gian ngắn.

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

Không hiệu quả: Tải luyện tập của bạn ở mức tốt, nhưng thể chất của bạn đang giảm. Cố gắng tập trung nghỉ ngơi, quản lý chế độ dinh dưỡng và căng thẳng.

Căng thẳng: Có sự mất cân bằng giữa quá trình phục hồi và luyện tập của bạn. Đó là một kết quả bình thường sau một quá trình luyện tập chăm chỉ hoặc một sự kiện lớn. Cơ thể của bạn có thể đang phải vật lộn để phục hồi, vì vậy bạn nên chú ý đến sức khỏe tổng thể của mình.

Mẹo biết được trạng thái luyện tập

Tính năng trạng thái tập luyện phụ thuộc vào các đánh giá cập nhật về mức độ thể lực của bạn, bao gồm ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần. Ước tính VO2 tối đa của bạn được cập nhật sau khi chạy hoặc đạp xe ngoài trời với lực trong đó nhịp tim của bạn đạt ít nhất 70% nhịp tim tối đa của bạn trong vài phút. Các hoạt động chạy trong nhà không tạo ra ước tính VO2 tối đa để duy trì tính chính xác của xu hướng mức độ tập thể dục của bạn. Bạn có thể tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa của các hoạt động chạy đường dài và chạy địa hình nếu bạn không muốn các kiểu chạy đó ảnh hưởng đến ước tính VO2 tối đa của mình (*Tắt tính năng ghi lại dữ liệu VO2 tối đa, trang 16*).

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

- Ít nhất một lần mỗi tuần, chạy hoặc đạp xe ngoài trời với một dụng cụ đo công suất và đạt nhịp tim cao hơn 70% nhịp tim tối đa của bạn trong ít nhất 10 phút.

Sau khi sử dụng đồng hồ trong một tuần, trạng thái luyện tập của bạn sẽ hiển thị.

- Ghi lại tất cả hoạt động luyện tập trên thiết bị luyện tập ưu tiên, hoặc kích hoạt tính năng Physio TrueUp, cho phép thiết bị tìm hiểu về hiệu suất của bạn (**Đồng bộ hóa hoạt động và đo lường hiệu suất, trang 19**).
- Hãy nhất quán đeo đồng hồ cả trong khi ngủ để tiếp tục cập nhật trạng thái thay đổi nhịp tim. Có trạng thái thay đổi nhịp tim hợp lệ có thể giúp duy trì trạng thái luyện tập hợp lệ khi bạn không có nhiều hoạt động với chỉ số VO2 tối đa.

Tải cường độ luyện tập

Tải cường độ luyện tập là tổng trọng số của lượng tiêu thụ oxy dư thừa sau khi tập thể dục (EPOC) của bạn trong vài ngày qua. Máy đo cho biết tải hiện tại của bạn là thấp, tối ưu, cao hay rất cao. Phạm vi tối ưu dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử tập luyện của bạn. Phạm vi điều chỉnh khi thời gian và cường độ luyện tập của bạn tăng hoặc giảm.

Trọng tâm tải luyện tập

Để tối đa hoá hiệu suất và sức khoẻ, việc luyện tập phải được phân bổ qua ba hạng mục: hiếu khí thấp, hiếu khí cao, và kỵ khí. Trọng tâm tải luyện tập cho bạn thấy mức tập luyện hiện tại ở từng hạng mục và cung cấp mục tiêu tập luyện. Trọng tâm tải luyện tập yêu cầu ít nhất 7 ngày tập luyện để xem khối lượng tập luyện thấp, tối ưu, hay cao. Sau 4 tuần lịch sử tập luyện, ước lượng tải luyện tập sẽ có thêm thông tin mục tiêu chi tiết để giúp bạn cân bằng các hoạt động tập luyện.

Mục tiêu chưa đạt yêu cầu: Cường độ tập luyện của bạn thấp hơn mức tối ưu ở tất cả các loại cường độ. Cố gắng tăng thời lượng hoặc tần suất tập luyện của bạn.

Thiếu hụt hiếu khí thấp: Cố gắng thêm nhiều hoạt động hiếu khí thấp hơn để mang sự hồi phục và cân bằng cho các hoạt động cường độ cao hơn.

Thiếu hụt hiếu khí cao: Cố gắng thêm vài hoạt động hiếu khí cao để giúp cải thiện ngưỡng lactate và VO2 tối đa theo thời gian.

Thiếu hụt kỵ khí: Cố gắng thêm một vài hoạt động kỵ khí cường độ cao để cải thiện tốc độ và khả năng kỵ khí theo thời gian.

Cân bằng: Cường độ tập luyện được cân bằng và mang lại lợi ích thể lực toàn diện khi bạn tiếp tục tập luyện.

Sự tập trung hiếu khí thấp: Tải luyện tập hầu như là hoạt động hiếu khí thấp. Điều này cung cấp một nền tảng chắc chắn và chuẩn bị cho bạn thêm các bài tập cường độ cao hơn.

Sự tập trung hiếu khí cao: Cường độ luyện tập hầu như là hoạt động hiếu khí cao. Những hoạt động này giúp cải thiện ngưỡng lactate, VO2 tối đa, và sức bền.

Trọng tâm yếm khí: Tải luyện tập của bạn chủ yếu là hoạt động có cường độ cao. Điều này giúp tăng

cường thể lực nhanh chóng, nhưng nên cân bằng với các hoạt động hiếu khí thấp.

Vượt quá mục tiêu: Tải luyện tập cao hơn mức tối ưu, và bạn nên cân nhắc cân bằng lại thời lượng và tần suất luyện tập.

Tỉ trọng luyện tập

Tỉ trọng luyện tập là tỉ lệ sự mệt mỏi do tập luyện (ngắn hạn) so với tỉ lệ thời gian tập luyện (dài hạn). Thông tin này sẽ hữu ích để theo dõi sự thay đổi trong khối lượng tập luyện của bạn.

Trạng thái	Gía trị	Mô tả
Không trạng thái	Không	Tỉ lệ khối lượng tập luyện sẽ hiển thị sau 2 tuần luyện tập.
Thấp	Thấp hơn 0.8	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn thấp hơn tải luyện tập dài hạn.
Tối ưu 	0.8 - 1.4	Tải luyện tập ngắn hạn và dài hạn đã cân bằng. Phạm vi tối ưu được tính dựa trên mức độ thể chất cá nhân và lịch sử luyện tập.
Cao	1.5 - 1.9	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cao hơn tải luyện tập dài hạn.
Rất cao	≥ 2.0	Tải luyện tập ngắn hạn của bạn cực kỳ cao hơn so với tải luyện tập dài hạn.

Hiệu quả luyện tập

Hiệu quả luyện tập đo lường sự tác động của một hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí. Hiệu quả luyện tập tích lũy trong quá trình hoạt động. Khi tiến hành hoạt động, giá trị Hiệu quả luyện tập tăng, cho bạn biết hoạt động đã cải thiện thể lực của bạn như thế nào. Hiệu quả luyện tập được xác định theo thông tin hồ sơ người dùng, nhịp tim, thời gian và cường độ hoạt động của bạn. Đây là bảy nhãn Hiệu quả luyện tập khác nhau để mô tả lợi ích chính của hoạt động. Mỗi nhãn được đánh mã màu và tương ứng với sự tập trung cường độ tập luyện (**Trọng tâm tải luyện tập, trang 21**). Mỗi cụm từ phản hồi, ví dụ, “VO2 tối đa có tác động cao” có mô tả tương ứng trong chi tiết hoạt động Garmin Connect.

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

Hiệu quả luyện tập yếm khí sử dụng nhịp tim và tốc độ (hoặc công suất) để xác định việc luyện tập ảnh hưởng

đến khả năng hoạt động của bạn ở cường độ rất cao như thế nào. Bạn nhận giá trị dựa trên sự góp phần yếm khí vào EPOC và loại hoạt động. Các lượt cường độ cao lặp lại từ 10 đến 120 giây mang đến lợi ích cao đối với khả năng yếm khí và cải thiện Hiệu quả luyện tập yếm khí.

Bạn có thể thêm Hiệu quả luyện tập hiếu khí và Hiệu quả luyện tập kỵ khí làm trường dữ liệu cho một trong các màn hình tập luyện để theo dõi các con số trong suốt hoạt động.

Hiệu quả luyện tập	Lợi ích của hiếu khí	Lợi ích của yếm khí
Từ 0,0 đến 0,9	Không có lợi.	Không có lợi.
Từ 1,0 đến 1,9	Lợi ích rất nhỏ.	Lợi ích rất nhỏ.
Từ 2,0 đến 2,9	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Duy trì khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 3,0 đến 3,9	Tăng khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
Từ 4,0 đến 4,9	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí.	Tăng cao khả năng cung cấp năng lượng yếm khí.
5,0	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.	Có hại tiềm tàng và quá mức khi không có đủ thời gian phục hồi.

Công nghệ hiệu quả luyện tập được cung cấp và hỗ trợ bởi Firstbeat Analytics. Để biết thêm thông tin, truy cập www.firstbeat.com.

Thời gian phục hồi

Có thể sử dụng thiết bị Garmin với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim ở ngực tương thích để hiển thị còn lại bao nhiêu thời gian trước khi bạn hoàn toàn phục hồi và sẵn sàng cho lần luyện tập nặng tiếp theo.

LƯU Ý: Tính năng đề xuất thời gian phục hồi sử dụng ước tính VO2 tối đa và có thể không chính xác lúc ban đầu. Thiết bị yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất của bạn.

Thời gian phục hồi hiển thị ngay sau một hoạt động. Thời gian được đếm ngược đến thời điểm tối ưu để bạn thực hiện lần luyện tập nặng tiếp theo. Thiết bị cập nhật thời gian phục hồi cả ngày dựa trên những thay đổi về giấc ngủ, căng thẳng, thư giãn và hoạt động thể chất.

Xem thời gian phục hồi

Để có ước tính chính xác nhất, hãy hoàn thành thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47](#)).

1 Bắt đầu hoạt động chạy.

2 Sau khi chạy, chọn **Lưu**.

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

LƯU Ý: Từ mặt đồng hồ, bạn có thể nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ trạng thái luyện tập và nhấn **START** để cuộn qua các số đo để xem thời gian phục hồi.

Nhịp tim phục hồi

Nếu đang luyện tập với thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực, bạn có thể kiểm tra giá trị nhịp tim phục hồi sau mỗi hoạt động. Nhịp tim phục hồi là sự chênh lệch giữa nhịp tim khi luyện tập và nhịp tim hai phút sau khi dừng luyện tập. Ví dụ, sau lần chạy luyện tập thông thường, bạn dừng bộ hẹn giờ. Nhịp tim của bạn là 140 nhịp/phút. Sau hai phút không hoạt động hoặc thả lỏng, nhịp tim là 90 nhịp/phút. Nhịp tim phục hồi là 50 nhịp/phút (140 trừ đi 90). Một số nghiên cứu đã liên hệ nhịp tim phục hồi với sức khỏe tim mạch. Con số cao hơn thường cho biết tim khỏe hơn.

MẸO: Để có kết quả tốt nhất, nên ngừng di chuyển trong hai phút trong khi thiết bị tính toán giá trị nhịp tim phục hồi.

Thích nghi hiệu suất độ cao và nhiệt độ

Các yếu tố môi trường như nhiệt độ cao và cao độ ảnh hưởng đến tập luyện và hiệu suất của bạn. Ví dụ, tập luyện cao độ mức cao có thể có tác động tích cực đến thể lực, nhưng bạn có thể chú ý mức giảm VO2 tối đa tạm thời khi tiếp xúc với cao độ mức cao. Đồng hồ Forerunner đưa ra thông báo thích nghi và chỉnh sửa ước tính VO2 tối đa và tình trạng tập luyện khi nhiệt độ trên 22°C (72°F) và khi cao độ trên 800 m (2625 ft.). Bạn có thể theo dõi sự thích nghi cao độ và nhiệt độ của bạn trong công cụ tổng quan trạng thái luyện tập.

LƯU Ý: Tính năng thích nghi nhiệt độ chỉ có sẵn cho các hoạt động GPS và yêu cầu dữ liệu thời tiết từ điện thoại đã kết nối.

Tạm dừng và tiếp tục trạng thái luyện tập

Nếu bạn bị thương hoặc bị ốm, bạn có thể tạm dừng trạng thái luyện tập của mình. Bạn có thể tiếp tục ghi lại các hoạt động thể dục nhưng trạng thái luyện tập, trọng tâm tải luyện tập, phản hồi phục hồi và các đề xuất tập luyện của bạn tạm thời bị vô hiệu hóa.

Bạn có thể tiếp tục trạng thái luyện tập của mình khi bạn đã sẵn sàng bắt đầu luyện tập lại. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần ít nhất một chỉ số VO2 tối đa mỗi tuần để tác động đến trạng thái luyện tập của bạn ([Ước tính VO2 tối đa, trang 16](#)).

- 1 Khi bạn muốn tạm dừng trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:
 - Từ công cụ tổng quan trạng thái luyện tập, giữ  và chọn **Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
 - Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thông kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tạm dừng trạng thái luyện tập**.
- 2 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 3 Khi bạn muốn tiếp tục trạng thái luyện tập của mình, chọn một tùy chọn:

- Từ công cụ tổng quan trạng thái luyện tập, giữ  và chọn **Tiếp tục trạng thái luyện tập**.
- Từ thiết lập Garmin Connect, chọn **Thống kê hiệu suất > Trạng thái luyện tập > ⋮ > Tiếp tục trạng thái luyện tập**.

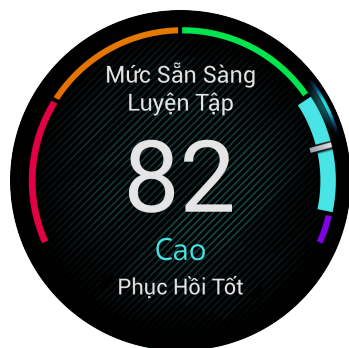
4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect của bạn.

Khả năng sẵn sàng tập luyện

Mức độ sẵn sàng luyện tập của bạn là một điểm số và một thông điệp ngắn giúp bạn xác định mức độ sẵn sàng luyện tập mỗi ngày. Điểm số liên tục được tính toán và cập nhật trong ngày bằng cách sử dụng các yếu tố sau:

- Điểm số giấc ngủ (Đêm qua)
- Thời gian phục hồi
- Tình trạng biến đổi của nhịp tim
- Tải cường độ luyện tập
- Lịch sử giấc ngủ (3 đêm trước)
- Lịch sử mức độ căng thẳng (3 ngày qua)

Vùng màu	Điểm số	Mô tả
 Tím	95 đến 100	Xuất sắc Tốt nhất có thể
 Xanh dương	75 đến 94	Cao Sẵn sàng cho mọi thử thách
 Xanh lá	50 đến 74	Trung bình Sẵn sàng tiến lên
 Cam	25 đến 49	Thấp Hãy chậm lại
 Đỏ	1 đến 24	Kém Hãy để cơ thể được phục hồi



Để xem xu hướng khả năng sẵn sàng luyện tập qua thời gian, truy cập tài khoản Garmin Connect của bạn.

Khả năng Đạp xe

Trước khi xem khả năng đạp xe của mình, bạn phải có lịch sử luyện tập 7 ngày, dữ liệu VO2 tối đa được ghi lại trong hồ sơ người dùng (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*) và dữ liệu đường cong công suất từ đồng hồ đo công suất được kết nối (*Xem đường cong công suất của bạn, trang 19*).

Khả năng đạp xe là phép đo hiệu suất của bạn dựa trên ba loại: sức bền hiếu khí, khả năng hiếu khí và khả năng kỵ khí. Khả năng đạp xe bao gồm kiểu người đạp hiện tại, chẳng hạn như leo núi. Thông tin bạn nhập vào hồ sơ người dùng, chẳng hạn như trọng lượng cơ thể, cũng giúp xác định kiểu đạp của bạn (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*).

1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem tổng quan về khả năng đạp xe.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

2 Nhấn **START** để xem kiểu đạp xe hiện tại của bạn.



3 Nhấn **START** để xem phân tích chi tiết về khả năng đạp xe của bạn (tùy chọn).

Điều khiển

Trình đơn điều khiển giúp bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể thêm, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



Icon	Tên	Mô tả
	Chế độ máy bay	Chọn để bật hoặc tắt chế độ máy bay để tắt tất cả các giao thức vô tuyến.
	Đồng hồ báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức (<i>Thiết lập báo thức, trang 56</i>).
	Cao độ kế	Chọn để mở màn hình đo độ cao.
	Múi giờ thay thế	Chọn để xem thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung (<i>Thêm múi giờ thay thế, trang 57</i>).
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ (<i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 55</i>).
	Áp kế	Chọn để mở màn hình áp kế.
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin (<i>Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 64</i>).
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình (<i>Thay đổi cài đặt màn hình, trang 65</i>).
	Truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng truyền nhịp tim cho một thiết bị được ghép nối (<i>Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 36</i>).
	Đồng hồ	Chọn mở ứng dụng Đồng hồ để đặt báo thức, hẹn giờ, đồng hồ bấm giờ hoặc xem múi giờ thay thế (<i>Đồng hồ, trang 56</i>).
	Không làm phiền	Chọn bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tìm điện thoại	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã ghép nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Forerunner và nó tăng lên khi bạn di chuyển gần điện thoại hơn.
	Đèn pin	Chọn để bật màn hình để sử dụng đồng hồ của bạn làm đèn pin.
	Khóa thiết bị	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác nhấn và vuốt vô tình.
	Điều khiển nhạc	Chọn để điều khiển phát nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã ghép nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Thiết lập thời gian với GPS	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Chế độ Ngủ	Chọn để bật hoặc tắt Chế độ Ngủ (<i>Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 27</i>).
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ (<i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 56</i>).
	Bình minh & Hoàng hôn	Chọn để xem thời gian bình minh, hoàng hôn hoặc choạng vạng.
	Đồng bộ	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã ghép nối của bạn.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược (<i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 56</i>).
	Cảm ứng	Chọn để bật hoặc tắt các điều khiển trên màn hình cảm ứng.
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay và thanh toán các giao dịch bằng đồng hồ của bạn (<i>Garmin Pay, trang 25</i>).
	Wi-Fi	Chọn để bật hoặc tắt kết nối Wi-Fi® (chỉ với phiên bản Âm nhạc).

Xem Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển bao gồm các tùy chọn, như đồng hồ bấm giờ, định vị điện thoại đã kết nối và tắt đồng hồ. Bạn cũng có thể mở ví điện tử Garmin Pay.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung, sắp xếp lại và loại bỏ các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **LIGHT**.



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

MẸO: Bạn cũng có thể kéo màn hình cảm ứng để xoay các tùy chọn.

Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể bổ sung, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trình đơn phím tắt trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 23*).

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Giao diện > Điều khiển**.
- 3 Chọn phím tắt để tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí phím tắt trong trình đơn điều khiển.
 - Chọn **Xóa** để xóa lỗi tắt ra khỏi trình đơn điều khiển.
- 5 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm phím tắt bổ sung vào trình đơn điều khiển.

Garmin Pay

LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

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

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví điện tử Garmin Pay. Truy cập trang Garmin.com/garminpay/banks để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng,

bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một địa điểm tham gia.

- 1 Giữ **LIGHT**.
- 2 Chọn **☑**.
- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

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

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



- 4 Nếu bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví điện tử Garmin Pay, chọn **DOWN** để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 6 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.
- 7 Nếu cần, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy đọc thẻ để hoàn tất 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 điện tử Garmin Pay.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > ⋮ > Thêm thẻ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi thêm thẻ, bạn có thể chọn thẻ trên đồng hồ khi tiến hành thanh toán.

Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

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

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ Forerunner.
- Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Forerunner, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

1 Từ trang thiết bị Forerunner trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay > Thay đổi mật khẩu**.

2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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

Bản tin buổi sáng

Đồng hồ của bạn hiển thị bản tin buổi sáng dựa trên thời gian thức dậy bình thường của bạn. Nhấn **DOWN**, và chọn  để xem bản tin, bao gồm thời tiết, giấc ngủ, trạng thái thay đổi nhịp tim, và nhiều thông tin khác (*Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng, trang 26*).

Tùy chỉnh Bản tin buổi sáng

LƯU Ý: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt trên đồng hồ hoặc trong tài khoản Garmin Connect của mình.

1 Giữ .

2 Chọn **Giao diện > Bản tin buổi sáng**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Hiển thị bản tin** để bật hoặc tắt bản tin buổi sáng.
- Chọn **Chỉnh sửa bản tin** để tùy chỉnh sắp xếp và thông tin dữ liệu sẽ xuất hiện trong bản tin buổi sáng.
- Chọn **Tên của bạn** để tùy chỉnh tên hiển thị.

Luyện tập

Luyện tập cho sự kiện đua

Đồng hồ có thể gợi ý các bài tập hàng ngày để giúp bạn luyện tập cho một sự kiện chạy đua, nếu bạn có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

1 Trên điện thoại hoặc máy tính, hãy truy cập lịch Garmin Connect.

2 Chọn ngày của sự kiện, và thêm sự kiện đua.

Bạn có thể tìm kiếm sự kiện trong khu vực của mình hoặc tạo sự kiện của riêng bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể thêm và xem các sự kiện đua xe đạp, nhưng các bài tập gợi ý hàng ngày không khả dụng.

3 Thêm chi tiết về sự kiện, và thêm hành trình nếu có thể.

4 Đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect

của bạn.

5 Trên đồng hồ của bạn, cuộn đến phần công cụ tổng quan sự kiện chính để xem đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện đua quan trọng của bạn.

6 Nhấn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.

LƯU Ý: Nếu bạn đã hoàn thành ít nhất 1 lần chạy ngoài trời với dữ liệu nhịp tim hoặc 1 lần đạp xe với dữ liệu nhịp tim và năng lượng, các bài tập được đề xuất hàng ngày sẽ xuất hiện trên đồng hồ của bạn.

Lịch đua và Cuộc đua quan trọng

Bạn có thể thêm sự kiện cuộc đua đến lịch Garmin Connect, bạn có thể xem sự kiện trên đồng hồ bằng cách thêm tổng quan cuộc đua chính (*Công cụ tổng quan, trang 12*). Ngày diễn ra sự kiện phải trong 365 ngày tới. Đồng hồ hiển thị thời gian đếm ngược đến sự kiện, thời gian mục tiêu của bạn hoặc thời gian kết thúc dự đoán (chỉ các sự kiện chạy bộ) và thông tin thời tiết.



LƯU Ý: Thông tin thời tiết cũ cho vị trí và ngày có sẵn ngay lập tức. Dữ liệu dự báo địa phương xuất hiện khoảng 14 ngày trước sự kiện.

Nếu bạn thêm nhiều hơn một sự kiện đua, bạn sẽ được nhắc để chọn sự kiện chính.

Phụ thuộc vào dữ liệu hành trình khả dụng đối với sự kiện của bạn, bạn có thể xem dữ liệu độ cao, bản đồ hành trình, và thêm kế hoạch PacePro (*Luyện tập PacePro, trang 30*).

Thiết bị tập luyện ưu tiên

Khi bạn sử dụng nhiều hơn một thiết bị Garmin với tài khoản Garmin Connect, bạn có thể chọn một thiết bị làm nguồn dữ liệu đầu tiên để sử dụng hàng ngày và dùng cho các mục đích luyện tập.

Trong trình đơn ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt**.

Thiết bị tập luyện ưu tiên: Cài đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu luyện tập như trạng thái luyện tập và tập trung tải luyện tập.

Thiết bị đeo ưu tiên: Cài đặt nguồn dữ liệu ưu tiên cho các số liệu sức khỏe hàng ngày như số bước đi và giấc ngủ. Nên cài đặt trên đồng hồ bạn đeo thường xuyên.

MẸO: Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến nghị bạn nên thường xuyên đồng bộ với tài khoản

Cài đặt Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Giữ , và chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần**.

Nhịp tim cổ tay: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay, trang 35*).

Nồng độ Oxy trong máu: Cho phép bạn chọn chế độ đo oxy trong máu (*Bật chế độ cả ngày, trang 37*).

Cảnh báo di chuyển: Bật hoặc tắt tính năng Cảnh báo di chuyển (*Sử dụng Cảnh báo di chuyển, trang 27*).

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 tuần.

Move IQ: Cho phép bật và tắt các sự kiện Garmin Move IQ. Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Garmin Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Garmin 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. Để biết thêm chi tiết và chính xác hơn, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Mục tiêu tự động

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



Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động, có thể thiết lập mục tiêu leo thang và số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng Cảnh báo 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 di chuyển xuất hiện. Thiết bị cũng phát tiếng bíp hoặc rung nếu bật âm thanh (*Thiết lập hệ thống, trang 64*).

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

Bật báo động di chuyển

1 Giữ .

2 Chọn **Thông báo & Cảnh báo > Cảnh báo hệ thống > Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Cảnh báo di chuyển > Bật**.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và điểm số của giấc ngủ. 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 chuông báo, trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 27*).

Sử dụng tính năng Theo dõi giấc ngủ tự động

1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.

2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 53*).

Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản Garmin Connect.

Bạn có thể xem thông tin về giấc ngủ của đêm hôm trước trên thiết bị Forerunner của mình (*Công cụ tổng quan, trang 12*).

Tùy chỉnh Chế độ Ngủ

1 Giữ .

2 Chọn **Hệ Thống > Chế độ ngủ**

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Lịch trình**, chọn một ngày và nhập giờ ngủ bình thường của bạn.
- Chọn **Mặt đồng hồ** để sử dụng mặt đồng hồ ngủ.
- Chọn **Hiển thị** để định cấu hình độ sáng và thời gian chờ của màn hình.
- Chọn **Không làm phiền** để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

Sử dụng chế độ không làm phiền

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

LƯU Ý: Bạn có thể thiết lập giờ ngủ thông thường trong cài đặt người dùng trên tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể kích hoạt chế độ Trong khi ngủ trong thiết lập Hệ thống để tự động bật chế độ không làm phiền trong suốt giờ ngủ thông thường của bạn (*Thiết lập hệ thống, trang 64*).

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển*,

trang 25).

1 Giữ **LIGHT**.

2 Chọn **Không làm phiền**.

Thời gian luyện tập theo cường độ

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.

Đồng hồ 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). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Forerunner tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, đồng hồ 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 hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/7 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. Để biết thêm chi tiết và chính xác, bạn có thể ghi lại hoạt động theo thời gian trên thiết bị.

Bài luyện tập

Có thể tạo luyện tập tùy chỉnh bao gồm mục tiêu cho mỗi bước luyện tập và quãng đường, thời gian và lượng calo khác nhau. Trong quá trình hoạt động, bạn có thể xem màn hình dữ liệu tập luyện cụ thể chứa thông tin về bước tập luyện, chẳng hạn như khoảng cách bước tập luyện hoặc tốc độ bước trung bình.

Bạn có thể tạo và tìm các bài tập khác bằng Garmin Connect hoặc chọn một kế hoạch luyện tập có các bài tập tích hợp và chuyển chúng sang đồng hồ của bạn.

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

Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect

Trước khi có thể tải về hoạt động luyện tập từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 52](#)).

1 Chọn một tùy chọn:

- Mở ứng dụng Garmin Connect.
- Truy cập ([Garmin Connect, trang 52](#)).

2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Bài luyện tập**.

3 Tìm bài luyện tập hoặc tạo và lưu một bài luyện tập mới.

4 Chọn  hoặc **Gửi tới thiết bị**.

5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo bài tập trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 52](#)).

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Bài luyện tập > Tạo bài luyện tập**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Tạo bài luyện tập tùy chỉnh.

5 Chọn **Lưu**.

6 Nhập tên của bài luyện tập, và chọn **Lưu**.

Bài luyện tập mới xuất hiện trong danh sách luyện tập của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi bài tập đến đồng hồ của mình ([Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 28](#)).

Gửi bài tập tùy chỉnh đến đồng hồ

Bạn có thể gửi một bài tập tùy chỉnh mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến đồng hồ của bạn ([Tạo bài luyện tập tùy chỉnh trên Garmin Connect, trang 28](#)).

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .

2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Bài luyện tập**.

3 Chọn bài luyện tập từ danh sách.

4 Chọn .

5 Chọn đồng hồ tương thích của bạn.

6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bắt đầu luyện tập

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

1 Nhấn **START**.

2 Chọn một hoạt động.

3 Chọn  > **Luyện tập > Bài luyện tập**.

4 Chọn bài luyện tập.

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

MEO: Trong khi xem các bước luyện tập, bạn có thể nhấn **START** để xem hình động của bước luyện tập đã chọn, nếu khả dụng.

5 Chọn **START > Luyện tập nào!**.

6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

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, tim mạch hoặc Pilates, xuất hiện hướng dẫn hoạt động.

Theo dõi các bài luyện tập đề xuất hằng ngày

Trước khi đồng hồ có thể đề xuất bài luyện tập hằng ngày, bạn phải có ước tính VO2 tối đa (*Ước tính VO2 tối đa, trang 16*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
Bài luyện tập được đề xuất hằng ngày xuất hiện.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem chi tiết về bài luyện tập, như các bước tập và lợi ích ước tính (tùy chọn).
- 4 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để thực hiện bài luyện tập, chọn **Bắt đầu luyện tập**.
 - Để bỏ qua bài luyện tập, chọn **Bỏ qua**.
 - Để xem các gợi ý bài tập cho tuần sắp tới, chọn **Gợi ý khác**.
 - Để xem cài đặt luyện tập, chẳng hạn như **Loại mục tiêu**, chọn **Thiết lập**.

Các bài luyện tập được đề xuất cập nhật tự động những thay đổi trong thói quen tập luyện, thời gian phục hồi và VO2 tối đa.

Bật và tắt lời nhắc luyện tập được đề xuất hàng ngày

Các bài luyện tập được đề xuất hằng ngày được khuyến nghị dựa trên các hoạt động trước đây của bạn được lưu vào tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Bài luyện tập > Bài luyện tập > Thiết lập > Lời nhắc tập luyện**.
- 5 Nhấn **START** để bật hoặc tắt nhắc nhở.

Theo dõi tập luyện bơi hồ

Đồng hồ có thể hướng dẫn bạn qua nhiều bước trong một bài luyện tập bơi. Tạo và gửi một bài tập bơi trong bể bơi tương tự đến *Bài luyện tập, trang 28* và *Theo dõi bài luyện tập từ Garmin Connect, trang 28*.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bài luyện tập** để thực hiện luyện tập được tải xuống từ Garmin Connect.
 - Chọn **Tốc độ bơi tới hạn** để ghi lại bài kiểm tra Tốc độ bơi tới hạn (CSS) hoặc nhập giá trị CSS theo cách thủ công (*Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 29*).
 - Chọn **Lịch tập luyện** để thực hiện hoặc xem luyện tập dự kiến của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng

Giá trị Tốc độ bơi tới hạn (CSS) của bạn là kết quả của bài kiểm tra dựa trên thời gian thử nghiệm được biểu thị bằng nhịp độ mỗi 100 mét.

CSS là tốc độ lý thuyết bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Có thể sử dụng CSS của mình để hướng dẫn tốc độ luyện tập và theo dõi sự cải thiện của bạn.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Tốc độ bơi tới hạn > Thực hiện kiểm tra tốc độ bơi tới hạn**.
- 5 Nhấn **DOWN** để xem trước các bước tập luyện (tùy chọn).
- 6 Nhấn **START**.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Chỉnh sửa kết quả tốc độ bơi quan trọng của bạn

Bạn có thể chỉnh sửa thủ công hoặc nhập thời gian mới cho giá trị CSS của mình.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Tốc độ bơi tới hạn > Tốc độ bơi tới hạn**.
- 5 Nhập số phút.
- 6 Nhập số giây.

Điểm thực hiện bài tập

Sau khi bạn hoàn thành bài tập, đồng hồ hiển thị điểm thực hiện bài tập của bạn dựa trên mức độ chính xác bạn đã hoàn thành bài tập. Ví dụ, nếu buổi tập luyện trong 60 phút của bạn có phạm vi nhịp độ mục tiêu và bạn ở trong phạm vi đó trong vòng 50 phút, thì điểm thực hiện bài tập của bạn là 83%.

	Tốt 67 đến 100%
	Trung bình 34 đến 66%
	Thấp 0 đến 33%

Về lịch luyện tập

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

Connect, các hoạt động sẽ ghi đè lịch luyện tập hiện tại.

Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 52](#)), và bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập** > **Kế hoạch luyện tập**.
- 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 phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp 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 đua 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 tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên đồng hồ Forerunner của bạn.

Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện tập Garmin Coach đến đồng hồ của mình, tổng quan Garmin Coach xuất hiện trên vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, đồng hồ sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.



- 2 Nhấn **START**.
- 3 Nhấn **DOWN** để xem các bước luyện tập (tùy chọn).
- 4 Nhấn **START**, và chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bài tập biến tốc

Các bài tập ngắt quãng có thể tự do hoặc có cấu trúc. Các lần lặp lại có cấu trúc có thể dựa trên khoảng cách hoặc thời gian. Thiết bị lưu bài tập theo khoảng thời gian tùy chỉnh của bạn cho đến khi bạn chỉnh sửa lại

bài tập.

MẸO: Tất cả các hoạt động dừng nghỉ trong khi luyện tập bao gồm đi bộ khởi động - kết thúc.

Tùy chỉnh Luyện tập ngắt quãng

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Biến tốc** > **Lặp lại theo kế hoạch**.
Bài luyện tập xuất hiện.
- 5 Nhấn **START**, và chọn **Chỉnh sửa luyện tập**.
- 6 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:
 - Để đặt thời khoảng cho lượt luyện tập và kiểu luyện tập, chọn **Lượt luyện tập**.
 - Để đặt thời lượng nghỉ và loại, chọn **Nghỉ ngơi**.
 - Thiết lập số lần lặp lại, chọn **Lặp lại**.
 - Để thêm động tác khởi động vào bài luyện tập, chọn **Khởi động** > **Bật**.
- 7 Nhấn **BACK**.

Bắt đầu bài tập biến tốc

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Luyện tập** > **Lượt luyện tập**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Lặp lại mở** để đánh dấu khoảng thời gian luyện tập và khoảng thời gian nghỉ của bạn theo cách thủ công bằng cách nhấn .
 - Chọn **Lặp lại theo kế hoạch** > **START** > **Thực hiện bài tập** để sử dụng bài tập ngắt quãng dựa trên khoảng cách hoặc thời gian.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 7 Khi lượt luyện tập có khởi động, nhấn  để bắt đầu thời khoảng thứ nhất.
- 8 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi hoàn tất mọi thời khoảng, tin nhắn sẽ xuất hiện.

Ngừng bài tập biến tốc

- Bất cứ lúc nào, hãy nhấn  để dừng khoảng thời gian nghỉ ngơi hoặc giải lao hiện tại và chuyển sang khoảng thời gian nghỉ, giải lao tiếp theo.
- Sau khi hoàn tất tất cả các bài tập biến tốc và thời gian nghỉ ngơi, chọn  để kết thúc tập luyện theo thời gian và chuyển sang bộ hẹn giờ để thả lỏng cơ thể.
- Nhấn **STOP** bất kỳ lúc nào để dừng hẹn giờ. Bạn có thể tiếp tục bộ hẹn giờ hoặc kết thúc bài tập luyện biến tốc.

Luyện tập PacePro

Nhiều vận động viên chạy bộ thích đeo một dây đeo tốc độ trong cuộc đua để giúp đạt được mục tiêu cuộc đua của họ. Tính năng PacePro cho phép bạn tạo một dải

tốc độ tùy chỉnh dựa trên khoảng cách và tốc độ hoặc khoảng cách và thời gian. Bạn cũng có thể tạo một dải tốc độ cho một hành trình đã biết để tối ưu hóa nỗ lực về tốc độ của mình dựa trên những thay đổi về độ cao. Bạn có thể tạo kế hoạch PacePro bằng ứng dụng Garmin Connect. Bạn có thể xem trước các phần phân chia và sơ đồ độ cao trước khi bắt đầu hành trình.

Tải xuống Kế hoạch PacePro từ Garmin Connect

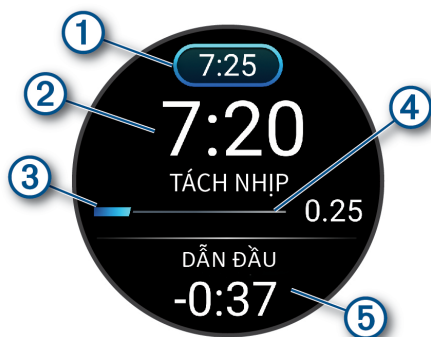
Trước khi có thể tải xuống kế hoạch PacePro từ Garmin Connect, bạn phải có tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect, trang 52](#)).

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Mở ứng dụng Garmin Connect, và chọn hoặc .
 - Truy cập ([Garmin Connect, trang 52](#)).
- 2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Chiến lược nhịp độ PacePro**.
- 3 Thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để tạo và lưu kế hoạch PacePro.
- 4 Chọn hoặc **Gửi tới thiết bị**.

Bắt đầu kế hoạch PacePro

Trước khi có thể bắt đầu kế hoạch PacePro, bạn phải tải kế hoạch từ tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch PacePro**.
- 5 Chọn một kế hoạch.
- 6 Nhấn **START**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng kế hoạch > ✓** để kích hoạt điều hướng hành trình và bắt đầu kế hoạch.
 - Chọn **Bản đồ** để xem trước hành trình.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.



①	Tốc độ phân chia mục tiêu
②	Tốc độ phân chia hiện tại
③	Tiến độ hoàn thành cho phần phân chia
④	Khoảng cách còn lại trong phần phân chia
⑤	Tổng thời gian trước hoặc sau thời gian mục tiêu của bạn

MEO: Bạn có thể giữ và chọn **Dừng PacePro > ✓** để dừng kế hoạch PacePro. Bộ hẹn giờ hoạt động tiếp tục chạy.

Tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ

Trước khi có thể tạo kế hoạch PacePro trên đồng hồ, bạn phải tạo một hành trình và tải về đồng hồ của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 38](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, chọn **START**.
- 2 Chọn hoạt động chạy bộ ngoài trời.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Kế hoạch PacePro > Tạo mới**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp độ mục tiêu**, và nhập nhịp độ mục tiêu của bạn.
 - Chọn **Thời gian mục tiêu** và nhập thời gian mục tiêu của bạn.
 Thiết bị hiển thị dải nhịp độ tùy chỉnh của bạn.
- MEO:** Bạn có thể nhấn **DOWN** và xem trước phân đoạn.
- 8 Chọn **START**.
- 9 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Sử dụng kế hoạch > ✓** để kích hoạt điều hướng hành trình và bắt đầu kế hoạch.
 - Chọn **Bản đồ** để xem trước hành trình.

Hướng dẫn về Lực

Bạn có thể tạo và sử dụng chiến thuật năng suất để lập kế hoạch nỗ lực trong một hành trình. Thiết bị Forerunner của bạn sẽ sử dụng FTP của bạn, độ cao hành trình và dự đoán thời gian cần để hoàn thành lộ trình để tạo hướng dẫn năng suất tùy chỉnh.

Một trong những bước quan trọng nhất để lập kế hoạch chiến lược hướng dẫn về lực thành công là lựa chọn mức độ nỗ lực của bạn. Đặt nhiều cố gắng hơn vào hành trình sẽ làm tăng các đề xuất về sức mạnh, trong khi ít nỗ lực hơn sẽ giảm các đề xuất đó ([Tạo và Sử dụng Hướng dẫn lực, trang 32](#)). Mục tiêu chính của hướng dẫn về lực là giúp bạn hoàn thành hành trình dựa trên những gì đã có về khả năng của bạn, chứ không phải để đạt được một thời gian mục tiêu cụ thể. Bạn có thể điều chỉnh mức độ nỗ lực trong quá trình đạp xe của mình.

Hướng dẫn về lực luôn được liên kết với một hành trình và không thể được sử dụng với các bài tập hoặc đoạn đường. Bạn có thể xem và chỉnh sửa chiến lược của mình tại Garmin Connect và đồng bộ hóa với các thiết bị Garmin tương thích. Tính năng này yêu cầu thiết bị đo công suất phải được kết nối với thiết bị của bạn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 42](#)).



Tạo và Sử dụng Hướng dẫn lực

Trước khi có thể tạo hướng dẫn năng suất, bạn phải ghép nối thiết bị đo lực với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*). Bạn cũng phải có hành trình đã tải sẵn trên đồng hồ (*Tạo hành trình trên Garmin Connect, trang 38*).

Bạn cũng có thể tạo hướng dẫn năng suất trên ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn hoạt động đạp xe ngoài trời.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Hướng dẫn lực > Tạo mới**.
- 5 Chọn hành trình (*Hành trình, trang 38*).
- 6 Chọn một vị trí đạp xe.
- 7 Chọn trọng lượng bánh răng.
- 8 Chọn **START**, và chọn **Sử dụng kế hoạch**.

MẸO: Bạn có thể xem trước bản đồ, biểu đồ độ cao, nỗ lực, cài đặt và các phần phân chia. Bạn cũng có thể điều chỉnh nỗ lực, địa hình, vị trí đạp và trọng lượng bộ đạp xe trước khi bắt đầu đạp.

Đoạn đường

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

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

Đoạn đường Strava

Bạn có thể tải các đoạn đường Strava về thiết bị Forerunner của bạn. Đi theo đoạn đường Strava để so sánh hiệu suất của bạn với những lần đạp xe trước, bạn bè của bạn và những vận động viên chuyên nghiệp đã đạp cùng đoạn đường đó.

Để đăng ký làm hội viên Strava, hãy truy cập trình đơn phân đoạn trong tài khoản Garmin Connect. Để biết thêm thông tin, truy cập www.strava.com.

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

Xem chi tiết về đoạn đường

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Phân đoạn Garmin**.
- 5 Chọn phân đoạn.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thời gian đua** để xem thời gian và tốc độ hoặc nhịp độ trung bình của người dẫn đầu đoạn đường.
 - Chọn **Bản đồ** để xem đoạn đường trên bản đồ.
 - Chọn **Sơ đồ độ cao** để xem sơ đồ độ cao của đoạn đường.

Đua trên đoạn đường

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

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy hoặc đạp xe.

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

Thông báo xuất hiện khi hoàn tất đoạn đường.

Thiết lập đoạn đường để tự động điều chỉnh

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

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Phân đoạn Garmin > Nỗ lực tự động**.

Sử dụng Virtual Partner

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

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

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu > Thêm mới > Virtual Partner**.
- 6 Nhập giá trị nhịp độ hoặc tốc độ.
- 7 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để thay đổi vị trí màn hình Đối tác ảo (tùy chọn).
- 8 Bắt đầu hoạt động (**Bắt đầu hoạt động, trang 2**).
- 9 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình Đối thủ ảo và xem ai đang dẫn đầu.

Thiết lập mục tiêu luyện tập

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Luyện tập > Đặt mục tiêu**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Chỉ quãng đường** để chọn quãng đường được thiết lập trước hoặc nhập quãng đường tùy chỉnh.
 - Chọn **Quãng đường và thời gian** để chọn mục tiêu quãng đường và thời gian.
 - Chọn **Quãng đường và nhịp độ hoặc Quãng đường và tốc độ** để chọn mục tiêu quãng đường và nhịp độ hoặc tốc độ.

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

- 6 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
MẸO: Bạn có thể giữ **≡** và chọn **Hủy mục tiêu > Có** để hủy mục tiêu luyện tập.

Hủy mục tiêu luyện tập

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

Đua với hoạt động trước

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

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

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

- 4 Chọn **Luyện tập > Đua với một hoạt động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Từ lịch sử** để chọn hoạt động được ghi lại trước đó từ thiết bị.
 - Chọn **Đã tải xuống** để chọn hoạt động đã tải xuống từ tài khoản Garmin Connect của bạn.
- 6 Chọn hoạt động.
Màn hình Đối thủ ảo xuất hiện cho biết thời gian hoàn thành ước tính.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Sử dụng máy đánh nhịp

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

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Máy đánh nhịp > Trạng thái > Bật**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Nhịp/phút** để nhập giá trị dựa trên guồng chân mà bạn muốn duy trì.
 - Chọn **Tần suất cảnh báo** để tùy chỉnh tần suất nhịp.
 - Chọn **Âm thanh & Rung** để tùy chỉnh âm thanh máy đánh nhịp và độ rung.
- 7 Nếu cần, chọn **Nghe thử** để nghe âm thanh máy đánh nhịp trước khi bạn chạy.
- 8 Bắt đầu chạy (**Chạy bộ, trang 3**).
Máy đánh nhịp tự động khởi động.
- 9 Trong khi chạy, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình máy đánh nhịp.
- 10 Nếu cần giữ **≡** để thay đổi thiết lập máy đánh nhịp.

Bật Tự đánh giá

Khi lưu một hoạt động, bạn có thể đánh giá nỗ lực nhận thức của mình và cảm nhận của bạn trong suốt hoạt động đó. Bạn có thể xem thông tin đánh giá trong tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ **≡**.
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Tự đánh giá**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau khi tập luyện, chọn

Chỉ luyện tập.

- Để hoàn tất tự đánh giá chỉ sau mỗi hoạt động, chọn **Luôn luôn**.

Chế độ màn hình mở rộng

Bạn có thể sử dụng chế độ Màn hình mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ đồng hồ Forerunner của mình trên thiết bị điều hướng đạp xe Edge tương thích trong khi đi xe hoặc ba môn phối hợp. Xem hướng dẫn sử dụng Edge của bạn để biết thêm thông tin.

Lịch sử

Lịch sử bao gồm thời gian, quãng đường, lượng calo, nhịp độ hoặc tốc độ trung bình, dữ liệu vòng hoạt động, và thông tin cảm biến tùy chọn.

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

Sử dụng lịch sử

Lịch sử bao gồm các hoạt động trước mà bạn đã lưu trên đồng hồ.

Đồng hồ có công cụ lịch sử để truy cập nhanh vào dữ liệu hoạt động của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 12*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 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, và chọn một tuần.
 - Để xem thành tích cá nhân theo môn thể thao, chọn **Thành tích** (*Thành tích cá nhân, trang 34*).
 - Để xem tổng hàng tháng hoặc hàng tuần, chọn **Tổng**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Nhấn **START**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem thông tin bổ sung về hoạt động, chọn **Tất cả phân tích**.
 - Để xem tác động của hoạt động đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí và yếm khí, chọn **Hiệu quả luyện tập** (*Hiệu quả luyện tập, trang 21*).
 - Để xem thời gian của bạn trong từng vùng nhịp tim, chọn **Nhịp tim** (*Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim, trang 35*).
 - Để xem tóm tắt năng suất chạy bộ của bạn, chọn **Năng suất chạy bộ**.
 - Để chọn lượt hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi lượt, chọn **Lượt**.
 - Để chọn vòng hoạt động và xem thông tin bổ sung về mỗi vòng, chọn **Vòng hoạt động**.
 - Để chọn một hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết và xem thông tin bổ sung về mỗi hoạt động, chọn **Hoạt động**.

- Để chọn hiệp tập thể dục và xem thông tin bổ sung về từng hiệp, chọn **Hiệp**.
- Để xem hoạt động trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hoạt động, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để xóa hoạt động đã chọn, chọn **Xóa**.

Lịch sử nhiều môn thể thao

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

Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất hoạt động, đồng hồ hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong suốt hoạt động. Thành tích cá nhân bao gồm thời gian nhanh nhất qua một vài cự ly đua điền hình, tải trọng lượng hoạt động cường độ cao nhất đối với các chuyển động chính, các hoạt động bơi, đạp xe và chạy xa nhất.

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

Xem thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xem thành tích**.

Khôi phục thành tích cá nhân

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem trước > Có**.

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

Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để xóa một thành tích, chọn một thành tích, và chọn **Xóa thành tích > Có**.
 - Để xóa tất cả các thành tích cho môn thể thao,

chọn **Xóa tất cả Thành tích > Có.**

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

Xem tổng dữ liệu

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử > Tất cả.**
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

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

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Lịch sử.**
- 3 Chọn **Tuần này** hoặc **Tuần trước.**
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Nhấn **START**, và chọn **Nhịp tim.**

Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn.**
 - 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
- LƯU Ý:** Thao tác này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

Quản lý dữ liệu

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

Xóa tệp dữ liệu

LƯU Ý

Vui lòng không xóa tệp dữ liệu nếu không biết chức năng của tệp. Không nên xóa bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin.**
- 2 Nếu cần, mở thư mục hoặc ổ đĩa.
- 3 Chọn tập tin.
- 4 Nhấn phím **Delete** trên bàn phím.

LƯU Ý: Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows. Bạn nên sử dụng ứng dụng Garmin Express để xóa các tệp nhạc khỏi thiết bị của mình.

Tính năng nhịp tim

Đồng hồ có cảm biến nhịp tim cổ tay và cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực. Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên công cụ tổng quan về nhịp tim. Nếu cả hai dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay đều khả dụng, đồng hồ sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực. Có một vài tính năng liên quan đến nhịp tim khả dụng trong vòng lặp tổng quan mặc định.



Nhịp tim hiện tại của bạn tính theo nhịp đập mỗi phút (bpm). Biểu đồ thể hiện nhịp tim của bạn trong bốn giờ qua, làm nổi bật nhịp tim cao nhất và thấp nhất của bạn.



Mức độ căng thẳng hiện tại của bạn. Đồng hồ đo sự thay đổi nhịp tim của bạn 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.



Mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn. Đồng hồ sẽ tính toán dự trữ năng lượng hiện tại của bạn dựa trên dữ liệu về giấc ngủ, căng thẳng và hoạt động. Số cao hơn cho thấy mức dự trữ năng lượng cao hơn.



Độ bão hòa oxy trong máu hiện tại của bạn. Biết độ bão hòa oxy giúp bạn có thể xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng.

LƯU Ý: Cảm biến đo oxy xung được đặt ở mặt sau của đồng hồ.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Thiết lập theo dõi nhịp tim ở cổ tay

Giữ , và chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim ở cổ tay.**

Trạng thái: Bật hoặc tắt máy theo dõi nhịp tim ở cổ tay. Giá trị mặc định là Tự động, giá trị này sẽ tự động sử dụng máy đo nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn ghép nối với máy đo nhịp tim bên ngoài.

LƯU Ý: Tắt bộ theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay.

Trong khi bơi: Bật hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay trong các hoạt động bơi lội.

Cảnh báo nhịp tim bất thường: Cho phép bạn cài đặt đồng hồ để cảnh báo khi nhịp tim vượt quá hoặc rớt xuống thấp hơn giá trị mục tiêu (**Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường, trang 36**).

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép bạn bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của mình đến một thiết bị được ghép nối (**Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 36**).

Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim bất thường hoặc không xuất hiện, hãy thử các mẹo sau:

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và

thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.

- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
 - Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
 - Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
 - Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.
- LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

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

LƯU Ý: Tất cả theo dõi nhịp tim đo trên cổ tay cũng sẽ tắt cảm biến đo nồng độ oxy đo ở cổ tay. Bạn có thể thực hiện đọc thủ công từ máy đo nồng độ oxy ở cổ tay.

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

Nhịp tim khi bơi

LƯU Ý

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

Đồng hồ có nhịp tim dựa trên nhịp tim ở cổ tay được kích hoạt cho các hoạt động bơi lội. Đồng hồ cũng tương thích với phụ kiện dòng HRM-Pro, HRM-Swim and HRM-Tri (*Nhịp tim ở ngực khi bơi, trang 45*).

Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

⚠ CHÚ Ý

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất định mỗi phút, như người dùng đã chọn, sau một thời gian không hoạt động. Tính năng này không thông báo cho bạn về bất kỳ tình trạng tiềm ẩn nào của tim và không nhằm điều trị hoặc chẩn đoán bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc bệnh tật nào. Luôn tuân theo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tim.

Bạn có thể đặt giá trị ngưỡng nhịp tim.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
 - 2 Chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim cổ tay > Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
 - 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
 - 4 Thiết lập giá trị ngưỡng nhịp tim.
- Mỗi khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống

dưới giá trị ngưỡng, một thông báo sẽ xuất hiện và đồng hồ sẽ rung.

Truyền dữ liệu nhịp tim

Có thể truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ và xem nó trên thiết bị được kết nối. Truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

MẸO: Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt hoạt động để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 57*). Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị điều hướng xe đạp Edge trong khi đạp xe.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Giữ , và chọn **Sức khỏe thể chất & Tinh thần > Nhịp tim ở cổ tay > Truyền nhịp tim**.
 - Giữ **LIGHT** để mở trình đơn điều khiển, và chọn .
- LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).
- 2 Nhấn **START**.
Đồng hồ bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn.
- 3 Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.
LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.
- 4 Nhấn **STOP** để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim

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

Bạn có thể thiết lập đồng hồ Forerunner để tự động truyền phát dữ liệu nhịp tim khi bạn bắt đầu một hoạt động. Ví dụ, bạn có thể phát dữ liệu nhịp tim của mình đến thiết bị điều hướng xe đạp Edge trong khi đạp xe.

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nhấn .
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Truyền nhịp tim**.
Đồng hồ Forerunner bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trên màn hình.
LƯU Ý: Không có dấu hiệu cho thấy đồng hồ đang truyền dữ liệu nhịp tim của bạn trong khi đang thực hiện một hoạt động.
- 6 Bắt đầu một hoạt động (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).
- 7 Kết nối đồng hồ với thiết bị tương thích của bạn.
LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.
MẸO: Để dừng phát truyền dữ liệu nhịp tim, hãy dừng hoạt động (*Dừng hoạt động, trang 2*).

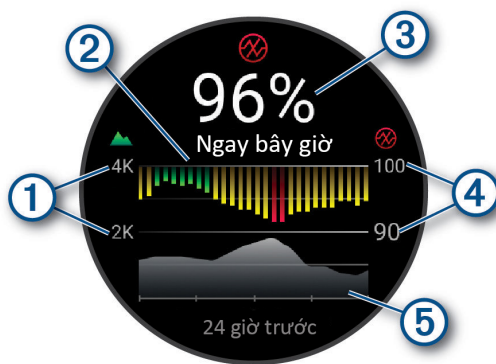
Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ có tính năng đo nồng độ oxy ở cổ tay để đo độ bão hòa oxy ngoại vi trong máu của bạn (SpO2). Khi độ cao tăng, lượng oxy trong máu có thể giảm.

Bạn có thể thủ công bắt đầu đo nồng độ oxy bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu (**Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 37**). Bạn cũng có thể bật chế độ thích nghi khí hậu cả ngày (**Bật chế độ cả ngày, trang 37**). Khi xem tổng quan nồng độ oxy trong máu trong khi bạn vẫn đứng yên, thiết bị của bạn sẽ phân tích độ bão hòa oxy và độ cao của bạn. Đồng thời thông tin về độ cao có thể giúp bạn hiểu những thay đổi về lượng oxy trong máu có liên quan như thế nào khi độ cao thay đổi.

Trên đồng hồ, các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm bão hòa oxy và màu sắc trên biểu đồ. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin chi tiết bổ sung về các chỉ số đo nồng độ oxy của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập Garmin.com/ataccuracy.



①	Thanh đo độ cao.
②	Biểu đồ đo độ bão hòa oxy trung bình của bạn trong 24 giờ qua.
③	Kết quả đo độ bão hòa oxy gần đây nhất của bạn.
④	Thanh phần trăm độ bão hòa oxy.
⑤	Biểu đồ đo độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể bắt đầu đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu một cách thủ công bằng cách xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu. Công cụ tổng quan hiển thị tỷ lệ bão hòa oxy trong máu gần đây nhất của bạn, biểu đồ số liệu trung bình theo giờ của bạn trong 24 giờ qua và biểu đồ độ cao của bạn trong 24 giờ qua.

LƯU Ý: Khi bạn xem công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu lần đầu tiên, đồng hồ phải có tín hiệu vệ tinh để xác định độ cao của bạn. Bạn nên đi ra ngoài và chờ trong khi đồng hồ định vị vệ tinh.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan

đo oxy trong máu.

- 2 Nhấn **START** để xem chi tiết công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **START** và chọn **Bắt đầu đo** để bắt đầu đo chỉ số oxy xung.
- 4 Duy trì trạng thái tĩnh trong tối đa 30 giây.

LƯU Ý: Nếu bạn hoạt động quá nhiều đối với đồng hồ để xác định chỉ số oxy bão hòa trong máu, một thông báo sẽ xuất hiện thay vì tỷ lệ phần trăm. Bạn có thể kiểm tra một lần nữa sau vài phút không hoạt động. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy giữ cánh tay đang đeo đồng hồ ở vị trí tim khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.

Bật tính năng đo oxy xung trong khi ngủ

Bạn có thể cài đặt thiết bị của mình để liên tục đo độ bão hòa oxy trong máu khi ngủ.

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

- 1 Từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn Pulse Ox > Khi ngủ**.

Bật chế độ cả ngày

- 1 Từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Tùy chọn Pulse Ox > Cả ngày**.

Thiết bị tự động phân tích độ bão hòa oxy của bạn trong suốt cả ngày, khi bạn không di chuyển.

LƯU Ý: Bật chế độ cả ngày sẽ làm giảm thời lượng sử dụng pin.

Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

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

- Đứng yên trong khi đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

Điều hướng

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



Hành trình

Có thể gửi hành trình từ tài khoản Garmin Connect đến thiết bị của bạn. Sau khi lưu vào thiết bị, bạn có thể điều hướng hành trình trên thiết bị.

Có thể đi theo hành trình đã lưu chỉ vì đó là tuyến đường tốt. Ví dụ, bạn có thể lưu và đi làm theo tuyến đường đạp xe thân thiện.

Bạn cũng có thể đi theo hành trình đã lưu, cố gắng duy trì hoặc vượt qua mục tiêu hiệu suất đã đặt ra trước đó. Ví dụ, nếu hành trình ban đầu hoàn tất trong 30 phút, bạn có thể đua với Virtual Partner để cố gắng hoàn tất hành trình trước 30 phút.

Theo dõi hành trình trên thiết bị

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Chọn hành trình.
- 6 Chọn **Bắt đầu hành trình**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 7 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Tạo hành trình khứ hồi

Thiết bị có thể tạo hành trình khứ hồi dựa trên quãng đường xác định và hướng của điều hướng.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình khứ hồi**.
- 5 Nhập tổng quãng đường cho hành trình.
- 6 Chọn hướng hành trình.
Thiết bị tạo tới ba hướng đi. Bạn có thể nhấn **DOWN** để xem các hướng đi.
- 7 Nhấn **START** để chọn hành trình.
- 8 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Tiếp tục**.
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc

- phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
- Để xem danh sách về các ngã rẽ trong hành trình, chọn **Ngã rẽ**.
- Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
- Để lưu hành trình, chọn **Lưu**.
- Để xem danh sách đường dốc của hành trình, chọn **Xem dốc**.

Tạo hành trình trên Garmin Connect

Trước khi bạn có thể tạo hành trình trên ứng dụng Garmin Connect, bạn phải có một tài khoản Garmin Connect ([Garmin Connect](#), trang 52).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **...**.
- 2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Hành trình > Tạo hành trình**.
- 3 Chọn kiểu hành trình.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Chọn **Hoàn tất**.

LƯU Ý: Bạn có thể gửi hành trình này đến thiết bị của mình ([Gửi hành trình đến thiết bị](#), trang 38).

Gửi hành trình đến thiết bị

Bạn có thể gửi hành trình mà bạn đã tạo bằng ứng dụng Garmin Connect đến thiết bị của bạn ([Tạo hành trình trên Garmin Connect](#), trang 38).

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **...**.
- 2 Chọn **Kế hoạch & Luyện tập > Hành trình**.
- 3 Chọn hành trình.
- 4 Chọn **:** > **Gửi tới thiết bị**.
- 5 Chọn thiết bị tương thích của bạn.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình

Bạn có thể xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình trước khi điều hướng hành trình.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Hành trình**.
- 5 Nhấn **START** để chọn hành trình.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng, chọn **Thực hiện hành trình**.
 - Để tạo một dải tốc độ tùy chỉnh, chọn **PacePro**.
 - Để tạo hoặc xem phân tích nỗ lực của bạn tại hành trình này, chọn **Hướng dẫn lực**.
 - Để xem hướng đi trên bản đồ và quay quét hoặc phóng to thu nhỏ bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để bắt đầu hành trình theo chiều ngược lại, chọn **Đảo hành trình**.
 - Để xem biểu đồ độ cao của hành trình, chọn **Sơ đồ độ cao**.
 - Để thay đổi tên hành trình, chọn **Tên**.
 - Để chỉnh sửa lộ trình, chọn **Hiệu chỉnh**.
 - Để xem danh sách đường dốc của hành trình,

chọn **Xem dốc**.

- Để xóa hành trình, chọn **Xóa**.

Lưu địa điểm

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

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

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

Xem và Hiệu chỉnh địa điểm đã lưu

MẸO: Bạn có thể lưu một vị trí từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 23*).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.
- 3 Chọn địa điểm đã lưu.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem hoặc hiệu chỉnh chi tiết địa điểm.

Điều hướng đến điểm đích

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

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng**.
- 5 Chọn danh mục.
- 6 Phản hồi lời nhắc trên màn hình để chọn đích đến.
- 7 Chọn **Đi đến**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến Điểm quan tâm

Nếu dữ liệu bản đồ cài đặt trên đồng hồ của bạn bao gồm các điểm quan tâm, bạn có thể điều hướng đến đó.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Điểm quan tâm**, và chọn một danh mục.
Danh sách các điểm quan tâm gần vị trí hiện tại của bạn xuất hiện.
- 5 Nếu cần, chọn một tùy chọn:
 - Để tìm kiếm một địa điểm khác gần đó, chọn **Tìm kiếm gần**, và chọn một địa điểm.
 - Để tìm kiếm một điểm quan tâm theo tên, chọn **Tìm kiếm theo văn**, và nhập tên.
 - Để tìm các điểm quan tâm gần đây, chọn **Xung quanh tôi** (*Điều hướng với tính năng Xung*

quanh tôi, trang 40).

- 6 Chọn điểm quan tâm từ kết quả tìm kiếm.
- 7 Chọn **Bắt đầu**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 8 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điểm quan tâm

LƯU Ý

Bạn có trách nhiệm hiểu và tuân thủ mọi quy tắc, luật hoặc quy định hiện hành liên quan đến các điểm ưa thích.

Điểm quan tâm là nơi bạn cảm thấy có ích hoặc thú vị. Điểm quan tâm được sắp xếp theo loại và có thể bao gồm các điểm du lịch như trạm xăng, nhà hàng, khách sạn và các điểm vui chơi giải trí.

Điều hướng với Sight 'N Go

Có thể hướng thiết bị vào một đối tượng ở xa, như tháp nước, xác định hành trình, sau đó điều hướng đến đối tượng.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Giữ **≡**.
- 4 Chọn **Điều hướng > Sight 'N Go**.
- 5 Hướng mặt trên của đồng hồ vào đối tượng, và nhấn **START**.
Thông tin điều hướng xuất hiện.
- 6 Nhấn **START** để bắt đầu điều hướng.

Điều hướng đến điểm bắt đầu trong khi hoạt động

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

- 1 Trong khi hoạt động, nhấn **STOP**.
- 2 Chọn **Quay lại điểm bắt đầu** và chọn một tùy chọn:
 - Để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động dọc theo con đường bạn đã đi, chọn **TracBack**.
 - Nếu bạn không có bản đồ hỗ trợ hoặc đang sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu của hoạt động theo đường ngắn nhất.
 - Nếu bạn không sử dụng định tuyến trực tiếp, chọn **Tuyến đường** để điều hướng quay về điểm bắt đầu hoạt động bằng cách sử dụng tính năng dẫn đường chi tiết.



Vị trí hiện tại của bạn ①, đường dẫn đến đích ② xuất hiện trên bản đồ.

Xem hướng tuyến đường

Bạn có thể xem danh sách hướng tuyến đường của bạn theo từng ngã rẽ.

- 1 Khi điều hướng tuyến đường, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Ngã rẽ**.
- 1 Danh sách các hướng theo từng ngã rẽ xuất hiện.
- 2 Nhấn **DOWN** để xem các hướng bổ sung.

Dừng điều hướng

- Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ **≡**, và chọn **Dừng điều hướng** hoặc **Dừng hành trình**.
- Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Bản đồ

Đồng hồ của bạn có thể hiển thị một số loại dữ liệu bản đồ Garmin, bao gồm các đường bao địa hình, các điểm ưa thích gần đó, các bản đồ khu nghỉ dưỡng trượt tuyết và các sân golf. Bạn có thể sử dụng Quản lý Bản đồ để tải về những bản đồ bổ sung của các khu vực khác nhau hoặc quản lý kho lưu trữ bản đồ.

Để mua thêm dữ liệu bản đồ và xem thông tin tương thích, hãy truy cập Garmin.com/maps.

↖ đại diện cho vị trí của bạn trên bản đồ. Khi bạn đang điều hướng đến điểm đến, tuyến đường của bạn được đánh dấu bằng một đường gạch trên bản đồ.

Xem Bản đồ

Bạn có thể thêm bản đồ làm màn hình dữ liệu vào bất kỳ hoạt động GPS nào (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

- 1 Từ bản đồ, chọn một tùy chọn để mở bản đồ:
 - Nhấn **START**, và chọn **Bản đồ** để xem bản đồ mà không cần bắt đầu hoạt động.
 - Đi ra ngoài, bắt đầu hoạt động với GPS (**Bắt đầu hoạt động, trang 2**), và nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn đến màn hình bản đồ.
- 2 Nếu cần, đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 3 Chọn một tùy chọn để xoay hoặc thu phóng bản đồ:
 - Để sử dụng màn hình cảm ứng, chạm vào bản đồ, chạm và kéo để định vị chữ thập trên bản đồ,

và nhấn **UP** hoặc **DOWN** để phóng to hoặc thu nhỏ.

LƯU Ý: Màn hình cảm ứng không được kích hoạt với tất cả hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 57*).

- Để thao tác nút, giữ **≡**, chọn **Pan/Zoom**, và nhấn **UP** hoặc **DOWN** để phóng to hoặc thu nhỏ.
- LƯU Ý:** Bạn có thể nhấn **START** để chuyển đổi giữa di chuyển lên, xuống, trái, phải hoặc thu phóng.

Điều hướng với tính năng Xung quanh tôi

Bạn có thể sử dụng tính năng xung quanh tôi để điều hướng đến các danh lam thắng cảnh và tọa độ gần đó.

LƯU Ý: Dữ liệu bản đồ cài đặt trên đồng hồ của bạn phải bao gồm các điểm quan tâm để bạn có thể điều hướng đến đó.

- 1 Từ bản đồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Xung quanh tôi**.
Các biểu tượng chỉ điểm quan tâm và tọa độ xuất hiện trên bản đồ.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** để làm nổi bật một phần của bản đồ.
- 4 Nhấn **START**.
Danh sách các điểm quan tâm và tọa độ trong phần được làm nổi bật trên bản đồ xuất hiện.
- 5 Chọn một vị trí.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để bắt đầu điều hướng tới địa điểm, chọn **Bắt đầu**.
 - Để xem địa điểm trên bản đồ, chọn **Bản đồ**.
 - Để lưu địa điểm, chọn **Lưu địa điểm**.
 - Để xem thông tin về địa điểm, chọn **Xem trước**.

Thay đổi hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu bản đồ được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Ví dụ, các hình nền bản đồ độ tương phản cao cung cấp tầm nhìn tốt hơn trong các môi trường khác nghiệt.

- 1 Bắt đầu một hoạt động ngoài trời.
- 2 Giữ **≡**.
- 3 Chọn thiết lập hoạt động.
- 4 Chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.
- 5 Chọn một tùy chọn.

La bàn

Đồng hồ 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. Có thể thay đổi thủ công thiết lập la bàn (*Thiết lập la bàn, trang 61*).

Cao áp kế và Khí áp kế

Đồng hồ bao gồm dụng cụ đo độ cao và khí áp kế bên trong. Đồng hồ liên tục thu thập dữ liệu độ cao và áp

suất, ngay cả trong chế độ công suất thấp. Dụng cụ đo độ cao hiển thị độ cao tương đối dựa trên sự thay đổi áp suất. Khí áp kế hiển thị dữ liệu áp suất môi trường dựa trên độ cao cố định nơi mà dụng cụ đo độ cao được hiệu chuẩn gần đây nhất (*Thiết lập cao áp kế, trang 61*).

Cảm biến & Phụ kiện

Đồng hồ Forerunner có một số cảm biến bên trong và bạn có thể ghép nối các cảm biến không dây bổ sung cho các hoạt động của mình.

Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được ghép nối và sử dụng với cảm biến sử dụng ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*). Sau khi các thiết bị được ghép nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được ghép nối.

Để biết thông tin về khả năng tương thích của cảm biến Garmin cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu, hãy truy cập buy.Garmin.com để xem cảm biến đó.

Loại cảm biến	Mô tả
Bộ cảm biến gậy	Bạn có thể sử dụng cảm biến gậy chơi golf Approach CT10 để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy.
eBike	Bạn có thể sử dụng đồng hồ với eBike và xem dữ liệu xe đạp của bạn, như thông tin về Pin và cần chuyển số trong suốt hành trình đạp.
Hiển thị mở rộng	Bạn có thể sử dụng chế độ Hiển thị mở rộng để hiển thị màn hình dữ liệu từ đồng hồ Forerunner của mình trên thiết bị Edge tương thích trong khi đi xe đạp hoặc ba môn phối hợp.
Nhịp tim bên ngoài	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual™, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn. Một số máy đo nhịp tim cũng có thể lưu trữ dữ liệu hoặc cung cấp thông tin về trạng thái chạy bộ (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 43</i>).
Foot Pod	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ Forerunner của mình (<i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 49</i>).
inReach	Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng đồng hồ Forerunner (<i>Sử dụng điều khiển từ xa inReach, trang 46</i>).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.
Oxy trong cơ	Bạn có thể sử dụng cảm biến oxy ở cơ để xem dữ liệu về độ bão hòa oxy của huyết sắc tố và cơ trong khi bạn tập luyện.
Lực	Bạn có thể sử dụng thiết bị đo công suất, chẳng hạn như Rally và Vector, để xem dữ liệu lực trên đồng hồ của bạn. Bạn có thể điều chỉnh vùng lực để phù hợp với mục tiêu và khả năng của mình (<i>Thiết lập vùng lực, trang 48</i>) hoặc sử dụng cảnh báo phạm vi để được thông báo khi bạn đạt đến vùng lực cụ thể (<i>Thiết lập cảnh báo, trang 59</i>).
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng radar chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe (<i>Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia, trang 46</i>).
RD Pod	Bạn có thể sử dụng Running Dynamics Pod để ghi lại dữ liệu trạng thái chạy bộ và xem nó trên đồng hồ của bạn (<i>Trạng thái chạy bộ, trang 43</i>).
Cần chuyển số	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử để hiển thị thông tin chuyển số trong quá trình đạp xe. Đồng hồ Forerunner hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Shimano Di2	Bạn có thể sử dụng cần chuyển số điện tử Shimano® Di2™ để hiển thị thông tin chuyển số trong khi đạp xe. Đồng hồ Forerunner hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi cảm biến ở chế độ điều chỉnh.
Máy luyện tập thông minh	Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình với máy luyện tập thông minh dành cho xe đạp trong nhà để mô phỏng lực cản trong hành trình, đạp xe hoặc tập luyện (<i>Sử dụng máy luyện tập trong nhà, trang 8</i>).

Loại cảm biến	Mô tả
Tốc độ/Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công (<i>Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 78</i>).
Tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.
VIRB	Chức năng từ xa VIRB giúp bạn điều khiển camera hành động VIRB bằng đồng hồ (<i>Điều khiển từ xa VIRB, trang 46</i>).

Kết nối cảm biến không dây

Trước khi bạn có thể ghép nối, bạn phải đeo máy đo nhịp tim hoặc lắp đặt cảm biến.

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép đôi đồng hồ và cảm biến. Nếu cảm biến có cả công nghệ ANT+ và Bluetooth, Garmin khuyên bạn nên ghép nối bằng công nghệ ANT+. Sau khi chúng được ghép đôi, đồng hồ sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Cách các cảm biến không dây khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi kết nối.

- 2 Giữ .

- 3 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.

- 4 Chọn một tùy chọn:

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

Sau khi bộ cảm biến được ghép đôi với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tìm kiếm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh. Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

Tốc độ và Cự li chạy HRM-Pro

Phụ kiện dòng HRM-Pro tính toán nhịp độ và khoảng cách chạy dựa trên hồ sơ người dùng của bạn và chuyển động được cảm biến đo trên mỗi sải chân. Cảm biến theo dõi nhịp tim cung cấp nhịp độ và khoảng cách chạy khi không có GPS, chẳng hạn như trong khi chạy trên máy chạy bộ. Bạn có thể xem tốc độ và quãng đường chạy của mình trên đồng hồ Forerunner tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+. Bạn cũng có thể xem dữ liệu trên các ứng dụng luyện tập của bên thứ ba tương thích khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

Độ chính xác về nhịp độ và khoảng cách được cải thiện khi hiệu chuẩn.

Hiệu chuẩn tự động: Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Tự động hiệu chỉnh**. Phụ kiện dòng HRM-Pro hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy bên ngoài khi nó được kết nối với đồng hồ Forerunner tương thích của bạn.

LƯU Ý: Hiệu chỉnh tự động không hoạt động đối với các cấu hình hoạt động chạy trong nhà, đường mòn, hoặc đường trường (*Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy, trang 42*).

Hiệu chuẩn thủ công: Bạn có thể chọn Hiệu chỉnh & Lưu sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 7*).

Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Forerunner của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 67*).
- Hoàn thành nhiều lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là phạm vi bước chạy ngoài trời của bạn phù hợp với phạm vi bước chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy truy cập cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối foot pod tương thích sử dụng công nghệ ANT+, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn thành quá trình chạy trên máy chạy bộ với hiệu chuẩn thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 7*).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

LƯU Ý: Bạn có thể thử tắt Tự động Hiệu chỉnh, rồi hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 7*).

Năng Lượng Chạy

Công suất chạy của Garmin được tính toán bằng cách sử dụng trạng thái chạy bộ đo được, khối lượng người dùng, dữ liệu môi trường và dữ liệu cảm biến khác. Phép đo công suất ước tính lượng công suất mà người chạy bộ tác dụng lên mặt đường và nó được hiển thị bằng watt. Sử dụng sức chạy làm thước đo nỗ lực có thể phù hợp với một số người chạy hơn là sử dụng tốc độ hoặc nhịp tim. Công suất chạy có thể phản hồi nhanh hơn nhịp tim để cho biết mức độ nỗ lực và nó có thể tính trong các hoạt động chạy lên dốc, xuống dốc và trong điều kiện có gió, điều mà phép đo nhịp độ không làm được. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/performance-data/running/.

Năng suất chạy bộ có thể được tính toán sử dụng số liệu chạy bộ tương tích từ phụ kiện hoặc cảm biến trên đồng hồ. Bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu công suất chạy bộ để xem năng lượng tiêu hao và thực hiện các điều chỉnh cho quá trình luyện tập của mình (*Trường dữ liệu, trang 70*). Bạn có thể thiết lập cảnh báo lực để được thông báo khi bạn đến vùng công suất cụ thể (*Cảnh báo hoạt động, trang 59*).

Vùng công suất chạy tương tự như vùng công suất đạp xe. Giá trị cho các khu vực là giá trị mặc định dựa trên giới tính, cân nặng và khả năng trung bình và có thể không phù hợp với khả năng cá nhân của bạn. Bạn có thể điều chỉnh các vùng của mình trên đồng hồ theo cách thủ công hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect (*Thiết lập vùng lực, trang 48*).

Thiết lập Năng lượng Chạy

Giữ **≡**, chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn hoạt động chạy bộ, và chọn thiết lập hoạt động.

Trạng thái: Bật hoặc tắt dữ liệu năng lượng Chạy được ghi lại trên thiết bị Garmin. Bạn có thể sử dụng thiết lập này nếu bạn thích sử dụng dữ liệu năng lượng chạy của bên thứ ba hơn.

Nguồn: Cho phép bạn chọn thiết bị nào để sử dụng lưu trữ dữ liệu năng suất chạy bộ. Tùy chọn Chế độ thông minh tự động phát hiện và sử dụng số liệu chạy bộ trên phụ kiện, khi có sẵn. Đồng hồ sử dụng dữ liệu năng suất chạy bộ trên cổ tay khi phụ kiện không được kết nối.

Tính dữ liệu gió: Bật hoặc tắt sử dụng dữ liệu gió khi tính toán năng lượng chạy bộ của bạn. Dữ liệu gió là sự kết hợp của tốc độ, hướng và dữ liệu phong vũ biểu từ đồng hồ của bạn và dữ liệu gió có sẵn từ điện thoại của bạn.

Trạng thái chạy bộ

Số liệu chạy bộ là phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy bộ của bạn. Đồng hồ Forerunner của bạn có cảm biến gia tốc để tính toán năm số liệu trạng thái chạy bộ. Để tính sáu số liệu trạng thái chạy bộ, bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với phụ kiện đồng hồ HRM-Pro hoặc các phụ kiện tính số liệu chạy bộ khác có khả năng tính chuyển động cơ thể. Để biết thêm thông tin, vui lòng vào trang [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

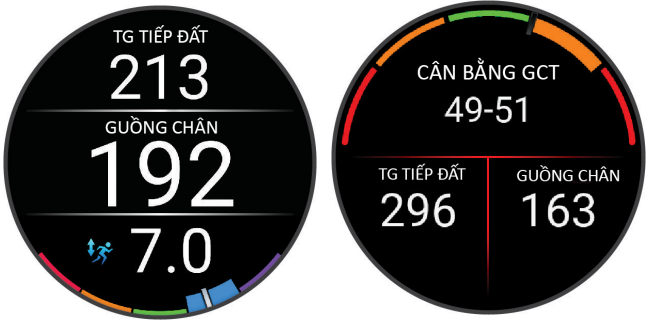
Số liệu	Loại cảm biến	Mô tả
Guồng chân	Đồng hồ và phụ kiện tương thích	Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiện thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).
Dao động dọc	Đồng hồ và phụ kiện tương thích	Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiện thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.

Số liệu	Loại cảm biến	Mô tả
Thời gian tiếp đất	Đồng hồ và phụ kiện tương thích	Thời gian tiếp đất là thời gian trong mỗi bước mà chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian được tính bằng milli giây. LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng khi đi bộ.
Cân bằng thời gian tiếp đất	Chỉ phụ kiện tương thích	Cân bằng thời gian tiếp đất hiển thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Dữ liệu hiển thị dưới dạng phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.
Chiều dài sải chân	Đồng hồ và phụ kiện tương thích	Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Dữ liệu được tính theo đơn vị mét.
Tỉ lệ dọc	Đồng hồ và phụ kiện tương thích	Tỷ lệ dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc với chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Số phần trăm càng nhỏ thể hiện kiểu chạy càng hiệu quả.

Luyện tập với dữ liệu Trạng thái Chạy bộ

Đồng hồ sẽ tự động sử dụng số liệu chạy bộ từ cổ tay trừ khi bạn ghép nối với phụ kiện tính số liệu chạy bộ tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*). Bạn có thể thêm màn hình số liệu chạy bộ vào bất kỳ hoạt động chạy bộ nào (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

- 1 Nhấn **START**, và chọn hoạt động chạy bộ.
- 2 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 3 Bắt đầu chạy.
- 4 Cuộn xuống màn hình trạng thái chạy để xem các số liệu.



GHI NHỚ: Số liệu thời gian tiếp đất chỉ khả dụng khi bạn sử dụng phụ kiện tính số liệu chạy bộ tương thích.

- 5 Nếu cần, giữ  để chỉnh sửa dữ liệu trạng thái chạy sẽ xuất hiện như thế nào,

Ứng dụng đo màu và dữ liệu trạng thái chạy bộ

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

Garmin đã nghiên cứu nhiều người chạy bộ ở tất cả cấp độ khác nhau. Các giá trị dữ liệu trong các vùng đỏ hoặc cam đại diện cho những người chạy bộ ít

kinh nghiệm hoặc chạy chậm hơn. Các giá trị dữ liệu trong các vùng xanh lá, xanh dương hoặc tím đại diện cho những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hoặc chạy nhanh hơn. Những người chạy bộ có nhiều kinh nghiệm hơn thường có thời gian tiếp đất ngắn hơn, dao động dọc thấp hơn, tỷ lệ dọc thấp hơn và guồng chân cao hơn so với những người chạy bộ có ít kinh nghiệm hơn. Tuy nhiên, những người chạy bộ cao hơn thường có guồng chân chậm hơn, sải chân dài hơn và dao động dọc cao hơn đôi chút. Tỷ lệ dọc là dao động dọc được phân chia bởi chiều dài sải chân. Tỷ lệ này không tương quan với chiều cao.

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

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

Dữ liệu cân bằng thời gian tiếp đất

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

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

Trong khi phát triển và kiểm tra trạng thái chạy bộ, đội ngũ Garmin đã tìm thấy sự tương quan giữa việc chấn thương và sự mất cân bằng lớn hơn ở một số người chạy bộ. Đối với nhiều người chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất thường có xu hướng chệch xa hơn 50–50 khi chạy lên hoặc xuống dốc. Hầu hết các huấn luyện viên chạy bộ đều đồng ý rằng hình thức chạy đối xứng là tốt. Những người chạy bộ xuất sắc có sải chân nhanh và cân bằng.

Bạn có thể xem ứng dụng đo hoặc trường dữ liệu trong khi chạy hoặc xem tóm tắt trên tài khoản Garmin Connect sau khi chạy. Cũng như với dữ liệu trạng thái chạy bộ, cân bằng thời gian tiếp đất là sự đo lường định lượng để giúp bạn tìm hiểu về hình thức chạy bộ.

Dao động dọc và tỷ lệ theo chiều dọc

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

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

Mẹo khi thiếu dữ liệu Trạng thái chạy bộ

Chủ đề này cung cấp các mẹo sử dụng phụ kiện tính số liệu chạy bộ tương thích. Nếu phụ kiện không được kết nối với đồng hồ, đồng hồ sẽ tự động chuyển sang số liệu chạy bộ trên cổ tay.

- Đảm bảo rằng bạn có phụ kiện trạng thái chạy bộ như phụ kiện dòng HRM-Pro.
Các phụ kiện trạng thái chạy bộ có  ở phía trước các mô-đun.
- Kết nối lại phụ kiện hỗ trợ trạng thái chạy bộ với đồng hồ theo hướng dẫn.
- Nếu bạn đang sử dụng phụ kiện dòng HRM-Pro, hãy kết nối phụ kiện với đồng hồ của bạn bằng công nghệ ANT+, thay vì công nghệ Bluetooth.
- Nếu dữ liệu trạng thái chạy bộ chỉ hiển thị 0, đảm bảo rằng bạn mang phụ kiện đúng cách.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng chỉ hiển thị khi chạy bộ. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.

GHI NHỚ: Số liệu thời gian tiếp đất không tính số liệu chạy bộ trên cổ tay.

Nhịp tim ở ngực khi bơi

Các phụ kiện đo nhịp tim dòng HRM-Pro, HRM-Swim và HRM-Tri ghi lại và lưu trữ dữ liệu nhịp tim khi bạn đang bơi. Để xem dữ liệu nhịp tim của bạn, bạn có thể thêm trường dữ liệu nhịp tim (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

LƯU Ý: Dữ liệu nhịp tim ở ngực không hiển thị trên các đồng hồ tương thích khi cảm biến nhịp tim ở dưới nước.

Bạn phải bắt đầu một hoạt động đã hẹn giờ trên đồng hồ đã được kết nối để xem dữ liệu nhịp tim được lưu trữ sau đó. Trong thời gian nghỉ ngơi khi không ở dưới nước, phụ kiện nhịp tim gửi dữ liệu nhịp tim của bạn tới đồng hồ. Đồng hồ sẽ tự động tải xuống dữ liệu nhịp tim đã lưu trữ khi bạn lưu hoạt động bơi đã hẹn giờ. Phụ kiện cảm biến nhịp tim phải ở ngoài phạm vi nước, đang hoạt động và nằm trong phạm vi của đồng hồ (3 m) khi tải dữ liệu. Dữ liệu nhịp tim có thể xem lại được trong lịch sử đồng hồ và trên tài khoản Garmin Connect.

Nếu cả dữ liệu nhịp tim ở cổ tay và nhịp tim ở ngực đều khả dụng, đồng hồ của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

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

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc guồng chân tương thích để gửi dữ liệu đến đồng hồ.

- Kết nối cảm biến với đồng hồ (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 78*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).

Tập luyện với dụng cụ đo công suất

- Truy cập buy.Garmin.com để xem danh sách các thiết bị đo công suất tương thích với thiết bị Forerunner của bạn (như Rally và Vector).
- Để biết thêm thông tin chi tiết, xem hướng dẫn sử dụng đối với dụng cụ đo công suất.
- Điều chỉnh vùng lực phù hợp với mục tiêu và khả năng của bạn (*Thiết lập vùng lực, trang 48*).
- Sử dụng cảnh báo phạm vi để thông báo khi bạn đạt vùng lực xác định (*Thiết lập cảnh báo, trang 59*).
- Tùy chỉnh trường dữ liệu công suất (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

Trạng thái đạp xe

Chỉ số trạng thái đạp xe đo lường cách bạn sử dụng lực trong suốt hành trình bàn đạp và vị trí bạn tác dụng lực lên bàn đạp. Chỉ số này giúp bạn hiểu cách đạp xe của chính mình. Hiểu được cách và vị trí bạn tạo ra lực sẽ giúp bạn luyện tập hiệu quả hơn và đánh giá độ phù hợp của xe đạp.

LƯU Ý: Bạn phải có thiết bị đo công suất cảm biến kép được kết nối bằng công nghệ ANT+ để sử dụng các số liệu về chỉ số đạp xe.

Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/performance-data.

Sử dụng thiết bị gạt điện tử

Trước khi sử dụng các thiết bị gạt điện tử tương thích, như thiết bị gạt Shimano Di2, bạn phải kết nối chúng với thiết bị Forerunner (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*). Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*). Thiết bị Forerunner hiển thị các giá trị điều chỉnh hiện tại khi bộ

cảm biến ở chế độ điều chỉnh.

Nhận biết tình hình

Đồng hồ Forerunner có thể được dùng với đèn xe đạp thông minh Varia và ra-đa chiếu hậu để nâng cao khả năng nhận biết tình hình. Xem hướng dẫn sử dụng của thiết bị Varia để biết thêm thông tin.

Sử dụng Điều khiển Máy quay Varia

LƯU Ý

Một số khu vực pháp lý có thể cấm hoặc quy định việc ghi hình, âm thanh hoặc hình ảnh hoặc có thể yêu cầu tất cả các bên phải biết và đồng ý về việc ghi. Bạn có trách nhiệm phải biết và tuân theo tất cả các luật, quy định và bất kỳ hạn chế tại các khu vực pháp lý nơi bạn định sử dụng thiết bị này.

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).

- 1 Thêm công cụ tổng quan **RCT Camera** vào đồng hồ của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 12*).
- 2 Từ công cụ tổng quan **RCT Camera**, chọn một tùy chọn:
 - Chọn  để xem thiết lập máy quay.
 - Chọn  để chụp ảnh.
 - Chọn  để lưu đoạn ghi hình.

tempe

Thiết bị của bạn tương thích với cảm biến nhiệt độ tempe. Bạn có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để thiết bị cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán. Bạn phải kết nối cảm biến tempe với thiết bị của mình để hiển thị dữ liệu nhiệt độ. Xem hướng dẫn về cảm biến nhiệt độ của bạn để biết thêm thông tin ([Garmin.com/manuals/tempe](https://garmin.com/manuals/tempe)).

inReach Remote

Chức năng inReach Remote cho phép bạn điều khiển thiết bị inReach của mình bằng thiết bị Forerunner. Truy cập [buy.Garmin.com](https://buy.garmin.com) để mua thiết bị inReach tương thích.

Sử dụng điều khiển từ xa inReach

Trước khi bạn có thể sử dụng chức năng inReach Remote, bạn phải thêm công cụ tổng quan inReach vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

- 1 Bật thiết bị inReach.
- 2 Trên đồng hồ Forerunner, chọn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan inReach.
- 3 Nhấn **START**, để tìm kiếm thiết bị inReach của bạn.
- 4 Nhấn **START**, để kết nối thiết bị inReach của bạn.
- 5 Nhấn **START**, và chọn một tùy chọn:
 - Để gửi tin nhắn SOS, chọn **Khởi tạo SOS**.

LƯU Ý: Bạn chỉ nên dùng tính năng SOS trong trường hợp thực sự khẩn cấp.

- Để gửi tin nhắn văn bản, chọn **Tin nhắn > Tin nhắn mới**, chọn danh bạ tin nhắn và nhập văn bản hoặc chọn tùy chọn tin nhắn mẫu.
- Để gửi tin nhắn mẫu, chọn **Gửi tin nhắn mẫu** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
- Để xem bộ hẹn giờ và quãng đường di chuyển trong một hoạt động, chọn **Theo dõi**.

Điều khiển từ xa VIRB

Chức năng điều khiển từ xa inReach cho phép điều khiển máy quay hành động VIRB bằng thiết bị của bạn.

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.

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Kết nối máy quay hành động VIRB với đồng hồ Forerunner (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).
Công cụ tổng quan VIRB được tự động thêm vào vòng lặp công cụ tổng quan.
- 3 Nhấn **UP** hoặc **DOWN** từ mặt đồng hồ để xem công cụ tổng quan VIRB.
- 4 Nếu cần, chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghi hình, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng ghi hình, nhấn **STOP**.
 - Để chụp ảnh, chọn **Chụp ảnh**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, chọn **Sleep Camera**.
 - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động camera**.
 - Để thay đổi thiết lập ghi hình và chụp ảnh, chọn **Thiết lập**.

Điều khiển máy quay hành động VIRB trong khi hoạt động

Trước khi có thể sử dụng chức năng điều khiển từ xa của VIRB, bạn phải kích hoạt thiết lập điều khiển từ xa trên máy quay VIRB. Xem Hướng Dẫn Sử Dụng dòng sản phẩm VIRB để biết thêm thông tin.

- 1 Bật máy quay VIRB.
- 2 Kết nối máy quay hành động VIRB với đồng hồ Forerunner (*Kết nối cảm biến không dây, trang 42*).
Khi máy quay được ghép nối, màn hình dữ liệu VIRB sẽ tự động được thêm vào các hoạt động.
- 3 Trong khi hoạt động, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem màn hình dữ liệu VIRB.

- 4 Nếu cần, chờ trong khi thiết bị kết nối với máy quay.
- 5 Giữ .
- 6 Chọn **VIRB**.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Để điều khiển máy quay khi sử dụng bộ hẹn giờ hoạt động, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Bộ hẹn giờ bắt đầu/dừng**.
LƯU Ý: Tự động bắt đầu và dừng ghi hình khi bạn bắt đầu và dừng hoạt động.
 - Để điều khiển máy quay bằng cách sử dụng tùy chọn trình đơn, chọn **Thiết lập > Chế độ ghi > Thủ công**.
 - Để ghi hình thủ công, chọn **Bắt đầu ghi hình**. Ứng dụng đếm hình xuất hiện trên màn hình Forerunner.
 - Để chụp hình trong khi ghi hình, chọn **DOWN**.
 - Để dừng thủ công việc ghi hình, nhấn **STOP**.
 - Để chụp nhiều ảnh ở chế độ chụp ảnh liên tiếp, chọn **Chụp ảnh liên tiếp**.
 - Để chuyển camera sang chế độ ngủ, chọn **Sleep Camera**.
 - Để khởi động camera từ chế độ ngủ, chọn **Khởi động camera**.

Hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật hồ sơ người dùng của mình trên đồng hồ hoặc trên ứng dụng Garmin Connect.

Thiết lập hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật giới tính, ngày sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay, vùng nhịp tim, vùng lực và thiết lập Tốc độ bơi tối hạn (CSS) (*Ghi lại bài kiểm tra tốc độ bơi quan trọng, trang 29*). Đồng hồ 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.

Cài đặt giới tính

Khi bạn cài đặt đồng hồ lần đầu tiên, bạn phải chọn giới tính. Hầu hết các thuật toán về tập luyện dùng hệ nhị phân. Để có kết quả chính xác nhất, Garmin khuyến khích bạn chọn giới tính khai sinh. Sau lần cài đặt đầu tiên, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt cấu hình trong tài khoản Garmin Connect.

Hồ sơ & Bảo mật: Cho phép bạn tùy chỉnh dữ liệu trên hồ sơ công khai.

Cài đặt người dùng: Hãy cài đặt giới tính. Nếu bạn chọn Không xác định, các thuật toán yêu cầu thông tin đầu vào hệ nhị phân sẽ sử dụng giới tính bạn chọn khi cài đặt đồng hồ lần đầu tiên.

Tuổi thể chất

Tuổi thể chất cung cấp cho bạn ý tưởng về việc thể chất của bạn so với một người cùng giới tính như thế

nào. Đồng hồ sử dụng thông tin, chẳng hạn như tuổi, chỉ số khối cơ thể (BMI), dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi và lịch sử hoạt động cường độ mạnh của bạn để cung cấp độ tuổi thể chất. Nếu bạn có cân Garmin Index, đồng hồ sẽ sử dụng chỉ số phần trăm chất béo cơ thể thay vì BMI để xác định độ tuổi thể chất của bạn. Tập thể dục và thay đổi lối sống có thể ảnh hưởng đến tuổi thể chất của bạn.

LƯU Ý: Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Tuổi thể chất**.

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.

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 thể lực và sức khỏe tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (*Tính toán vùng nhịp tim, trang 48*) 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.

Thiết lập vùng nhịp tim

Đồng hồ sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ thể thao, như chạy bộ, đạp xe và bơi lội. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt

động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 48*).

- 4 Chọn **LTHR**, và nhập nhịp tim ngưỡng lactate của bạn.

Có thể thực hiện kiểm tra theo hướng dẫn để ước tính ngưỡng lactate (*Ngưỡng lactate, trang 18*). Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại nhịp tim tối đa của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 48*).

- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi > Đặt tùy chỉnh**, và nhập nhịp tim khi nghỉ ngơi của bạn.

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

- 6 Chọn **Vùng > Dựa trên**.

- 7 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **BPM** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo nhịp mỗi phút.
- Chọn **% Nhịp tim tối đa** để xem và hiệu chỉnh các vùng nhịp tim dưới dạng phần trăm nhịp tim tối đa.
- Chọn **%HRR** để xem và chỉnh sửa vùng nhịp tim như tỷ lệ phần trăm nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
- Chọn **%LTHR** để xem và hiệu chỉnh các vùng

dưới dạng phần trăm nhịp tim theo ngưỡng lactate.

- 8 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.

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

- 10 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

Đề đồng hồ thiết lập vùng nhịp tim của bạn

Thiết lập mặc định cho phép đồng hồ phát hiện nhịp tim tối đa của bạn và thiết lập vùng nhịp tim làm tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

- Xác minh rằng các thiết lập hồ sơ người dùng của bạn là chính xác (*Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 47*).
- Chạy thường xuyên với thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay hoặc ngực.
- Thử một vài kế hoạch luyện tập nhịp tim sẵn có từ tài khoản Garmin Connect.
- Xem xu hướng nhịp tim của bạn và thời gian trong vùng bằng cách sử dụng tài khoản Garmin Connect.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	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

Thiết lập vùng lực

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

- 1 Giữ .

- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Công suất**.

- 3 Chọn một hoạt động.

- 4 Chọn **Dựa trên**.

- 5 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Watts** để xem và hiệu chỉnh các vùng theo watt.

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

- 6 Chọn **FTP** hoặc **Công suất ngưỡng**, và nhập giá trị FTP.

Có thể sử dụng tính năng Phát hiện tự động để tự động ghi lại ngưỡng công suất của bạn trong khi hoạt động (*Tự động phát hiện số đo hiệu suất, trang 48*).

- 7 Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.

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

Tự động phát hiện số đo hiệu suất

Tính năng Phát hiện tự động được bật theo mặc định. Thiết bị có thể tự động phát hiện nhịp tim tối đa, ngưỡng lactate của bạn trong khi hoạt động. Khi kết nối

với dụng cụ đo công suất tương thích, đồng hồ có thể tự động phát hiện ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) trong khi hoạt động.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hồ sơ người dùng > Nhịp tim & Vùng công suất > Tự động phát hiện**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Nhạc

LƯU 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) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

LƯU Ý: Có ba cách phát nhạc khác nhau đối với đồng hồ Forerunner 965.

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

Trên đồng hồ Forerunner 965, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về đồng hồ từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, nên bạn có thể nghe khi điện thoại của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trữ trong đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối với tai nghe Bluetooth.

Tải nội dung âm thanh cá nhân

Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến đồng hồ, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn ([Garmin.com/express](https://garmin.com/express)).

Bạn có thể tải tệp nhạc cá nhân như .mp3 và .m4a từ máy tính của bạn sang đồng hồ Forerunner 965. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com/musicfiles](https://garmin.com/musicfiles).

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.

MẸO: Đối với máy tính Windows, bạn có thể chọn  và truy cập vào 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 **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.

- 5 Nếu cần, trong danh sách Forerunner 965, chọn danh mục, chọn ô chọn, và chọn **Loại khỏi thiết bị** để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối nhà cung cấp với đồng hồ của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại để có thêm tùy chọn (Garmin.com/connectiqapp).

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Kho Connect IQ**.
- 3 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để chọn nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
- 4 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 5 Chọn nhà cung cấp nhạc.

LƯU Ý: Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ , chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Tải nội dung âm thanh xuống 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 52](#)).

- 1 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Giữ .
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp đã kết nối.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **BACK** cho đến khi màn hình xuất hiện gợi ý đồng bộ với dịch vụ.

LƯU Ý: Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ 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 ngắt kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba ra khỏi đồng hồ của bạn.

Kết nối tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải vào đồng hồ Forerunner 965, bạn phải kết nối với tai nghe Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.

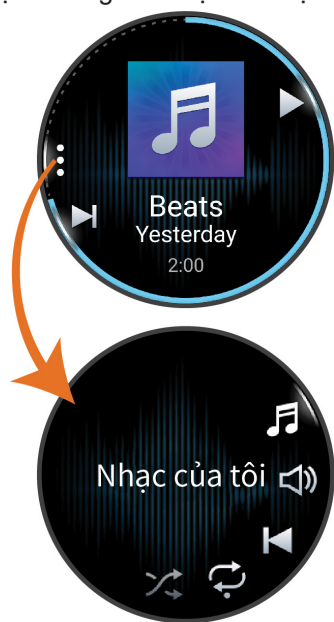
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Nhạc > Tai nghe > Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

Nghệ nhạc

- 1 Giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 2 Nếu cần, kết nối tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 49*).
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn một tùy chọn:
 - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 49*).
 - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điều khiển điện thoại**.
 - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách.
- 5 Chọn .

Điều khiển phát lại nhạc

LƯU Ý: Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.



	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để duyệt các tệp âm thanh và danh sách phát cho 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 tệp tin âm thanh hiện tại.
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

Điều khiển phát lại nhạc trên điện thoại được kết nối

- 1 Trên điện thoại của bạn, hãy bắt đầu phát một bài hát hoặc một danh sách.
- 2 Trên đồng hồ Forerunner 965, giữ **DOWN** từ màn hình bất kỳ để mở điều khiển nhạc.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn **Nhạc > Nhà cung cấp nhạc > Control Phone**.

Thay đổi Chế độ âm thanh

Bạn có thể thay đổi chế độ phát lại nhạc từ stereo sang mono.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Nhạc > Âm thanh**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn ghép nối với điện thoại tương thích của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 50*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 52*).

Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Forerunner của bạn khi bạn kết nối bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 50*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect, ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính, trang 52*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 12*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 23*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 54*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 51*)

Kết nối điện thoại

Để sử dụng các tính năng liên kết trên đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

- 1 Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn  khi bạn được nhắc nhở ghép nối với điện

thoại của bạn.

LƯU Ý: Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi, bạn có thể giữ , và chọn **Kết nối > Điện thoại > Ghép đôi điện thoại**.

- 2 Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 50*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Kết nối > Điện thoại > Thông báo > Trạng thái > Bật**.
- 3 Chọn **Sử dụng thông thường** hoặc **Trong khi hoạt động**.
- 4 Chọn kiểu thông báo.
- 5 Chọn tùy chọn trạng thái, âm thanh và rung.
- 6 Nhấn **BACK**.
- 7 Chọn tùy chọn bảo mật và thời gian chờ.
- 8 Nhấn **BACK**.
- 9 Chọn **Chữ ký** để thêm chữ ký trong các trả lời tin nhắn văn bản của bạn.

Xem thông báo

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

Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, đồng hồ Forerunner sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .
- LƯU Ý:** Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn .
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn **Trả lời** và chọn một tin nhắn từ danh sách.
- LƯU Ý:** Để gửi tin nhắn văn bản trả lời, bạn phải kết nối với điện thoại Android™ tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

Trả lời tin nhắn văn bản

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

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên điện thoại, 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 ký tự và chi phí cung cấp dịch vụ có thể được áp dụng bởi nhà cung cấp. Liên hệ với nhà cung cấp điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết về phí gửi tin nhắn và giới hạn ký tự.

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để xem công cụ tổng quan thông báo.
- 2 Nhấn **START**, và chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 3 Nhấn **START**.
- 4 Chọn **Trả lời**.
- 5 Chọn một tin nhắn từ danh sách.
Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ Forerunner.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên đồng hồ.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo**.

Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

Bạn phải tắt kết nối Bluetooth điện thoại từ trình đơn điều khiển.

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

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

Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại

Có thể thiết lập đồng hồ Forerunner để báo động khi điện thoại đã được ghép đôi kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Các cảnh báo kết nối điện thoại được tắt ở chế độ mặc định.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Kết nối > Điện thoại > Báo động Đã kết nối**.

Phát lời nhắc âm thanh trong khi hoạt động

Bạn có thể bật đồng hồ Forerunner 965 để phát thông báo trạng thái động lực trong khi chạy hoặc các hoạt động khác. Những lời nhắc âm thanh phát trên tai nghe được kết nối của bạn sử dụng công nghệ Bluetooth, nếu có. Nếu không có, những lời nhắc âm thanh phát trên điện thoại thông minh của bạn được kết nối thông qua ứng dụng Garmin Connect. Trong chế độ nhắc nhở bằng âm thanh, đồng hồ hoặc điện thoại sẽ tắt âm

thanh chính để phát thông báo.

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Âm báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để nghe lời nhắc cho mỗi vòng, chọn **Cảnh báo vòng hoạt động**.
 - Để tùy chỉnh cảnh báo thông tin về nhịp độ và tốc độ, chọn **Cảnh báo nhịp độ/tốc độ**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc thông tin về nhịp tim của bạn, chọn **Cảnh báo nhịp tim**.
 - Để tùy chỉnh lời nhắc về dữ liệu lực, chọn **Cảnh báo lực**.
 - Để nghe lời nhắc khi bạn bắt đầu và dừng bộ hẹn giờ, bao gồm cả tính năng Auto Pause, chọn **Sự kiện hẹn giờ**.
 - Để nghe cảnh báo tập luyện phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo tập luyện**.
 - Để nghe cảnh báo hoạt động phát dưới dạng lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Cảnh báo hoạt động** (*Cảnh báo hoạt động, trang 59*).
 - Để nghe âm thanh phát ngay trước cảnh báo hoặc lời nhắc bằng âm thanh, chọn **Âm thanh**.
 - Để thay đổi ngôn ngữ hoặc phương ngữ của lời nhắc bằng giọng nói, chọn **Phương ngữ**.

Tính năng kết nối Wi-Fi

Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

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: Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

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

Kết nối mạng Wi-Fi

Bạn phải kết nối đồng hồ 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.

- 1 Giữ .
 - 2 Chọn **Kết nối > Wi-Fi > Mạng của tôi > Tìm kiếm mạng**.
Đồng hồ hiển thị một danh sách mạng Wi-Fi gần đây.
 - 3 Chọn một mạng.
 - 4 Nếu cần, hãy nhập mật khẩu cho mạng đó.
- Đồng hồ kết nối vào mạng, và mạng được bổ sung vào danh sách mạng được lưu. Đồng hồ kết nối lại vào

mạng này tự động khi ở trong phạm vi này.

Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.

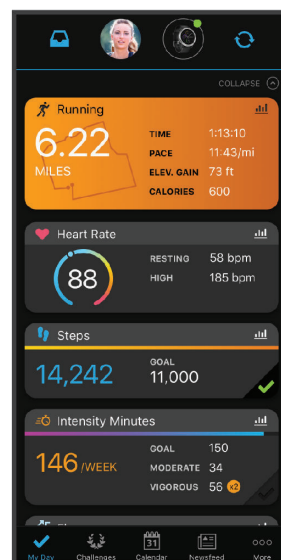
Garmin Connect

Bạn có thể kết nối với bạn bè trên Garmin Connect. Garmin Connect cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ và khuyến khích lẫn nhau. Garmin Connect ghi lại các sự kiện trong lối sống năng động của bạn, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ đường dài, ba môn phối hợp và nhiều hoạt động khác. Để đăng ký một tài khoản miễn phí, bạn có thể tải xuống ứng dụng từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của mình (Garmin.com/connectapp) hoặc truy cập connect.Garmin.com.

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

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

LƯU Ý: Một số dữ liệu yêu cầu một phụ kiện tùy chọn như cảm biến nhịp tim.



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

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

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để đổi theo các hoạt động của nhau hoặc gửi đường link đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu

thích.

Quản lý thiết lập: Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại (*Kết nối điện thoại, trang 50*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.
- 2 Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.
Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản **Garmin Connect**.

Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 50*).

Đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 53*).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ 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 đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 49*). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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 Garmin Connect, và phải cài đặt ứng dụng Garmin Express.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến thiết bị của bạn.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quá trình cập nhật.

LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập thiết bị với kết nối Wi-

Fi, Garmin Connect có thể tự động tải các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi được kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

LƯU Ý: Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 25*).

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

Tính năng Connect IQ

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, trường dữ liệu, công cụ tổng quan, nhà cung cấp phát nhạc và mặt đồng hồ vào đồng hồ của mình bằng cách sử dụng cửa hàng Connect IQ trên đồng hồ hoặc điện thoại (Garmin.com/connectiqapp).

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

Ứng dụng thiết bị: Thêm tính năng tương tác đến đồng hồ, như công cụ tổng quan và các loại hoạt động mới như hoạt động ngoài trời và thể lực.

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để hiển thị 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 tích hợp.

Nhạc: Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ của bạn.

Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Forerunner với điện thoại của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 50*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn tính năng từ ứng dụng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.Garmin.com/vi-VN, và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

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 có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau sử dụng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 42,000 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. Với thành viên Garmin Golf, bạn có thể xem dữ liệu bao quanh vùng green trên điện thoại và thiết bị Garmin tương thích.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có

thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn (Garmin.com.vn/products/apps/garmin-golf/).

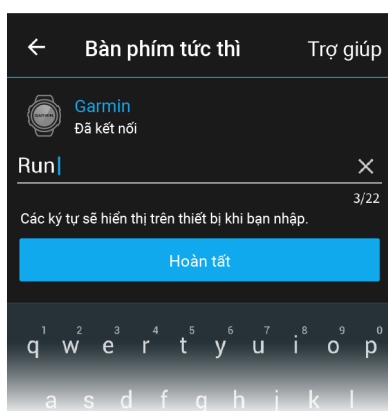
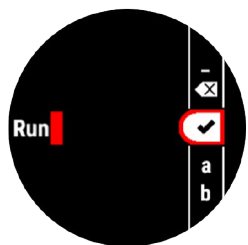
Nhập văn bản bằng bàn phím nhanh

Bàn phím nhanh cho phép nhanh chóng nhập văn bản vào thiết bị bằng ứng dụng Garmin Connect Mobile.

Một bàn phím sẽ xuất hiện trong Garmin Connect Mobile khi trường văn bản hiển thị trên thiết bị Forerunner của bạn. Khi gõ vào bàn phím, các ký tự sẽ được nhập đồng thời vào trường văn bản trên thiết bị Forerunner của bạn.

Bàn phím nhanh được kích hoạt theo mặc định. Để tắt Bàn phím nhanh, vào **Thiết lập > Bàn phím nhanh** trên Garmin Connect Mobile.

LƯU Ý: Ứng dụng Garmin Connect Mobile phải được bật và kết nối với thiết bị của bạn khi trường văn bản xuất hiện.



Tính năng An toàn và Theo dõi

⚠ CHÚ Ý

Tính năng An toàn và Theo dõi 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 thay bạn liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

LƯU Ý

Để sử dụng các tính năng này, đồng hồ Forerunner phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của mình.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập Garmin.com/safety.

Hỗ trợ: Cho phép bạn gửi tin nhắn với tên của bạn, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn (nếu có thể) đến các số liên lạc khẩn cấp.

Phát hiện sự cố: Khi đồng hồ Forerunner phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng

hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) 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 mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp: Cho phép bạn gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp cập nhật theo thời gian thực.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ của bạn được kết nối với điện thoại Android tương thích.

GroupTrack: Cho phép bạn theo dõi những kết nối của bạn bằng cách sử dụng LiveTrack trực tiếp trên màn hình và trong thời gian thực.

Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho tính năng An toàn và Theo dõi.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn hoặc .
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > Liên hệ khẩn cấp > Thêm liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Các liên hệ khẩn cấp nhận được thông báo khi bạn thêm họ vào danh sách liên hệ khẩn cấp, và họ có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu liên hệ từ chối, bạn phải chọn một liên hệ khẩn cấp khác.

Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Liên hệ bằng thư điện tử có thể sử dụng với tính năng LiveTrack. Ba trong số các liên hệ này có thể được sử dụng làm liên hệ khẩn cấp (**Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 54**).

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

Sau khi bạn thêm liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi vào thiết bị Forerunner của bạn (**Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 53**).

Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

⚠ CHÚ Ý

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp.

LƯU Ý

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 54*). Điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn phải có mạng (gói dữ liệu) 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 (Bạn có thể cần phải trả phí SMS theo tỷ lệ SMS của nhà mạng).

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

LƯU Ý: Phát hiện sự cố chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời nhất định.

Khi đồng hồ Forerunner của bạn phát hiện sự cố và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây. Nếu bạn không cần hỗ trợ, bạn có thể hủy bỏ tin nhắn khẩn cấp tự động.

Yêu cầu hỗ trợ

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 54*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ .
 - 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, thả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.
Màn hình đếm ngược xuất hiện.
- MEO:** Trước khi hết thời gian đếm ngược, bạn có thể giữ nút bất kỳ để hủy tin nhắn.

Chia sẻ sự kiện trực tiếp

Chia sẻ sự kiện trực tiếp cho phép bạn gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong một sự kiện, cung cấp thông tin cập nhật theo thời gian thực bao gồm thời gian tích lũy và thời gian vòng hoạt động cuối cùng. Trước khi bắt đầu sự kiện, bạn có thể tùy chỉnh danh sách người nhận và nội dung tin nhắn trong ứng dụng Garmin Connect.

Bật Chia sẻ sự kiện trực tiếp

Trước khi bạn có thể chia sẻ sự kiện trực tiếp, bạn phải thiết lập tính năng LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.

LƯU Ý: Các tính năng LiveTrack khả dụng khi đồng hồ Forerunner của bạn được kết nối với ứng dụng Garmin Connect bằng công nghệ Bluetooth, với điện thoại Android tương thích.

- 1 Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > Chia sẻ sự kiện trực tiếp**.

Bạn có thể tùy chỉnh các tùy chọn và trình kích hoạt tin nhắn.

- 2 Ra ngoài, và chọn hoạt động GPS trên đồng hồ Forerunner.

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

- 3 Chọn **: > Chia sẻ sự kiện trực tiếp > Chia sẻ**.
Chia sẻ sự kiện trực tiếp được kích hoạt trong 24 giờ.
- 4 Chọn **Người nhận** để thêm người vào danh bạ của bạn.

Tin nhắn người xem

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Tin nhắn người xem là một tính năng cho phép những người theo dõi LiveTrack của bạn gửi cho bạn tin nhắn âm thanh và tin nhắn văn bản trong hoạt động chạy. Bạn có thể thiết lập tính năng này trong cài đặt LiveTrack của ứng dụng Garmin Connect. Để nhận tin nhắn âm thanh, bạn phải kết nối tai nghe Bluetooth với đồng hồ của mình.

Khóa tin nhắn người xem

Nếu bạn muốn khóa tin nhắn người xem, Garmin khuyến khích bạn khóa trước khi bắt đầu hoạt động.

MEO: Nếu bạn đã bắt đầu hoạt động, bạn có thể khóa tin nhắn người xem từ mục tin nhắn đến (**START > Tắt**).

- 1 Ra ngoài, và chọn hoạt động GPS trên đồng hồ Forerunner.
- 2 Chọn  **> LiveTrack > Tin nhắn người xem**.

Bắt đầu phiên GroupTrack

Trước khi có thể bắt đầu phiên GroupTrack, bạn phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 50*).

LƯU Ý: Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

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

- 1 Trên đồng hồ, giữ , và chọn **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > GroupTrack > Hiện thị trên bản đồ** để kích hoạt các kết nối xem trên màn hình bản đồ.
- 2 Trong ứng dụng Garmin Connect Mobile, từ trình đơn thiết lập, chọn **An toàn & Theo dõi > LiveTrack > : > Thiết lập > GroupTrack**.
- 3 Chọn **Tất cả bạn bè** hoặc **Chỉ người được mời**.

và chọn bạn bè của bạn.

4 Chọn **Bắt đầu LiveTrack**.

5 Trên đồng hồ, bắt đầu một hoạt động ngoài trời.

6 Cuộn đến bản đồ để xem các kết nối của bạn.

Mẹo cho phiên GroupTrack

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

- Bắt đầu hoạt động bên ngoài sử dụng GPS.
- Kết nối thiết bị Forerunner với điện thoại thông minh bằng công nghệ Bluetooth.
- Trong ứng dụng Garmin Connect, từ trình đơn thiết lập, chọn **Bạn bè** để cập nhật danh sách kết nối cho phiên GroupTrack của bạn.
- Đảm bảo tất cả các kết nối của bạn kết nối với điện thoại thông minh của họ và bắt đầu phiên LiveTrack trong ứng dụng Garmin Connect.
- Đảm bảo tất cả kết nối đều trong phạm vi (40 km hoặc 25 dặm).
- Trong suốt phiên GroupTrack, cuộn bản đồ để xem các kết nối của bạn (*Thêm bản đồ hoạt động, trang 59*).

Thiết lập GroupTrack

Giữ **≡**, và chọn **An toàn & Theo dõi > GroupTrack**.

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

Loại hoạt động: Cho phép bạn chọn loại hoạt động nào xuất hiện trên màn hình bản đồ trong phiên GroupTrack.

Đồng hồ

Thiết lập báo thức

Bạn có thể cài đặt nhiều báo thức.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức > Thêm mới**.
- 3 Nhập giờ báo thức.

Chỉnh sửa báo thức

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Báo thức**.
- 3 Chọn báo thức.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Trạng thái** để bật hoặc tắt báo thức.
 - Chọn **Thời gian** để chỉnh sửa thời gian báo thức.
 - Để đặt báo thức lặp lại thường xuyên, chọn **Lặp lại** và chọn thời điểm báo thức lặp lại.
 - Để chọn kiểu báo thức, chọn **Âm thanh và Rung**.

- Chọn **Đèn nền** để bật hoặc tắt màn hình cùng với báo thức.
- Chọn **Nhãn** để chọn mô tả cho báo thức.
- Để xóa báo thức, chọn **Xóa**.

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn **↺** để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động ①.



Tổng thời gian của bộ hẹn giờ ② tiếp tục chạy.

- 5 Nhấn **STOP** để dừng cả hai bộ hẹn giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt lại cả hai bộ hẹn giờ, nhấn **DOWN**.
 - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, nhấn **≡** và chọn **Lưu hoạt động**.
 - Để thiết lập lại bộ hẹn giờ và thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, nhấn **≡** và chọn **Hoàn tất**.
 - Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, nhấn **MENU**, và chọn **Xem lại**.**LƯU Ý:** Tùy chọn **Xem lại** chỉ xuất hiện nếu có nhiều vòng.
- Để quay lại mặt đồng hồ mà không cần đặt lại bộ hẹn giờ, nhấn **≡**, và chọn **Đi tới mặt đồng hồ**.
- Để bật hoặc tắt tính năng ghi lại vòng hoạt động, nhấn **≡**, và chọn **Phím LAP**.

Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **≡**.
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược lần đầu tiên, nhập thời gian, nhấn **≡** và chọn **Lưu bộ hẹn giờ**.
 - Để đặt và lưu bộ hẹn giờ đếm ngược bổ sung, chọn **Thêm bộ hẹn giờ** và nhập thời gian.
 - Để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược mà không lưu, chọn **Hẹn giờ nhanh** và nhập thời gian.
- 4 Nếu cần, nhấn **≡**, và chọn một tùy chọn.
 - Chọn **Thời gian** để thay đổi thời gian.
 - Chọn **Khởi động lại > Bật** để tự động khởi động lại bộ hẹn giờ sau khi hết thời gian.
 - Chọn **Âm thanh và Rung**, và chọn kiểu thông báo.

5 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ.

Xóa bộ hẹn giờ

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Bộ hẹn giờ**.
- 3 Chọn bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn , và chọn **Xóa**.

Đồng bộ thời gian với GPS

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ hóa với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 68*).

Thiết lập thời gian thủ công

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đặt thời gian > Thủ công**.
- 3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

Thêm múi giờ thay thế

Bạn có thể hiển thị thời gian hiện tại trong ngày ở các múi giờ bổ sung trên phần xem nhanh ở múi giờ thay thế. Bạn có thể thêm tối đa bốn múi giờ thay thế.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm các múi giờ thay thế vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh Vòng lặp công cụ tổng quan, trang 14*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế > Thêm múi giờ**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Nếu cần, đổi tên vùng.

Hiệu chỉnh múi giờ thay thế

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ > Múi giờ thay thế**.
- 3 Chọn múi giờ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để nhập tên tùy chỉnh cho múi giờ, chọn **Đổi tên vùng**.
 - Để thay đổi múi giờ, chọn **Thay đổi múi giờ**.
 - Để xóa múi giờ, chọn **Xóa múi giờ**.

Tùy chỉnh đồng hồ

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.

Hold , select **Hoạt động & Ứng dụng**, select an activity, and select the activity settings.

Khoảng cách 3D: Tính khoảng cách đã đi bằng cách sử dụng sự thay đổi độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

Tốc độ 3D: Tính tốc độ của bạn bằng cách sử dụng sự thay đổi về độ cao và chuyển động ngang trên mặt đất.

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

Thêm hoạt động: Cho phép bạn tùy chỉnh hoạt động nhiều môn thể thao.

Cảnh báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Cảnh báo hoạt động, trang 59*).

Leo tự động: Kích hoạt đồng hồ để tự động phát hiện sự thay đổi độ cao bằng dụng cụ đo độ cao (*Kích hoạt leo dốc tự động, trang 60*).

Tạm dừng tự động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Tạm dừng tự động để dừng ghi dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi bạn giảm xuống dưới tốc độ đã chỉ định. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

Tự động nghỉ: Cho phép đồng hồ tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ (*Nghỉ ngơi tự động và Nghỉ ngơi thủ công, trang 6*).

Cuộn tự động: Thiết lập đồng hồ tự động cuộn qua tất cả các màn hình dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

Cài đặt tự động: Cho phép đồng hồ tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

Truyền dữ liệu nhịp tim: Cho phép phát dữ liệu nhịp tim tự động khi bạn bắt đầu hoạt động (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 36*).

ClimbPro: Hiển thị kế hoạch và theo dõi mức tăng trong khi điều hướng (*Sử dụng ClimbPro, trang 60*).

Lời nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc nhập gậy chơi golf bạn đã sử dụng sau mỗi cú đánh được phát hiện để ghi lại số liệu thống kê về gậy của bạn (*Ghi số liệu thống kê, trang 11*).

Bắt đầu đếm ngược: Cho phép kích hoạt bộ hẹn giờ đếm ngược đối với lượt bơi ở hồ.

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 59*)

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

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.

Khoảng cách golf: Đặt đơn vị đo được sử dụng trong khi chơi golf.

GPS: Đặt hệ thống vệ tinh để sử dụng cho hoạt động
(*Cài đặt GPS, trang 61*).

Hệ thống cấp độ: Đặt hệ thống cấp độ để xếp hạng độ khó của lộ trình cho hoạt động leo núi.

Ghi điểm chấp: Cho phép ghi điểm chấp trong khi chơi golf. Tùy chọn Điểm chấp nội bộ cho phép bạn nhập số cú đánh bị trừ vào tổng số điểm của bạn. Tùy chọn Chỉ số/Độ dốc cho phép bạn nhập điểm chấp và xếp hạng độ dốc của sân để thiết bị có thể tính điểm chấp của sân. Khi bạn bật tùy chọn điểm chấp, bạn có thể điều chỉnh giá trị điểm chấp.

Số làn đường: Cho phép bạn chọn số làn đường trong đường đua.

Phím vòng: Bật hoặc tắt nút  để ghi vòng chạy hoặc nghỉ trong một hoạt động.

Vòng hoạt động: Đặt các tùy chọn cho tính năng Vòng tự động để tự động đánh dấu các vòng. Tùy chọn Khoảng cách Tự động đánh dấu các vòng ở một khoảng cách cụ thể. Khi bạn hoàn thành một vòng, một thông báo cảnh báo vòng có thể tùy chỉnh sẽ xuất hiện. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động.

Khóa thiết bị: Khóa màn hình cảm ứng và các nút trong khi hoạt động nhiều môn thể thao để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng.

Bản đồ: Đặt các tùy chọn hiển thị cho màn hình dữ liệu bản đồ của hoạt động (*Thêm bản đồ hoạt động, trang 59*).

Máy tạo nhịp: Phát âm hoặc rung theo nhịp điệu ổn định để giúp bạn cải thiện hiệu suất của mình bằng cách luyện tập ở nhịp nhanh hơn, chậm hơn hoặc nhất quán hơn. Bạn có thể đặt nhịp mỗi phút (bpm) của guồng chân bạn muốn duy trì, tần số nhịp và cài đặt âm thanh.

Phạt: Cho phép theo dõi cú đánh phạt trong khi chơi gôn (*Ghi số liệu thống kê, trang 11*).

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

Lực trung bình: Kiểm soát liệu đồng hồ có hiển thị các giá trị 0 cho dữ liệu lực đạp khi bạn không đạp xe.

Thời gian chờ tiết kiệm năng lượng: Đặt thời lượng thời gian chờ tiết kiệm năng lượng cho khoảng thời gian đồng hồ của bạn ở chế độ luyện tập, chẳng hạn như khi bạn đang đợi cuộc đua bắt đầu. Tùy chọn Bình thường đặt đồng hồ vào chế độ đồng hồ

năng lượng thấp sau 5 phút không hoạt động. Tùy chọn Mở rộng đặt đồng hồ vào chế độ năng lượng thấp sau 25 phút không hoạt động. Chế độ mở rộng có thể dẫn đến thời lượng pin ngắn hơn giữa các lần sạc.

Nhiệt độ đã ghi: Ghi lại nhiệt độ xung quanh môi trường của đồng hồ trong một số hoạt động nhất định.

Ghi lại VO2 tối đa: Cho phép VO2 tối đa, ghi hình cho các hoạt động chạy địa hình và chạy dài.

Đổi tên: Thiết lập tên hoạt động.

Đếm số lần: Bật hoặc tắt tính năng đếm số lần trong bài luyện tập. Tùy chọn Chỉ bài luyện tập kích hoạt tính năng đếm số lần chỉ đối với các bài luyện tập được hướng dẫn.

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

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

Thống kê Lộ trình: Cho phép theo dõi thống kê lộ trình cho các hoạt động leo núi trong nhà.

Lộ trình: Thiết lập các tùy chọn để tính toán lộ trình cho hoạt động (*Thiết lập lộ trình, trang 60*).

Năng suất chạy bộ: Cho phép bạn lưu trữ dữ liệu năng suất chạy bộ và tùy chỉnh cài đặt (*Thiết lập Năng lượng Chạy, trang 43*).

Hoạt động: Đặt tùy chọn cho các hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết. Bạn có thể bật Tự động hoạt động để phát hiện các lần hoạt động tự động bằng cách sử dụng gia tốc kế tích hợp. Bạn cũng có thể bật cài đặt Phím Lap và Cài đặt Cảnh báo vòng.

Ghi điểm: Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

Phương thức tính điểm: Đặt phương pháp tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.

Thông báo đoạn đường: Kích hoạt nhắc nhở cho bạn biết đoạn đường đang đến gần.

Tự đánh giá: Đặt tần suất bạn đánh giá nỗ lực nhận thức của mình cho hoạt động (*Đánh giá hoạt động, trang 3*).

Theo dõi thống kê: Bật theo dõi thống kê khi chơi golf. (*Ghi số liệu thống kê, trang 11*).

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

Chạm: Bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong một hoạt động.

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

Cảnh báo rung: Cho phép cảnh báo thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động hít thở.

Video tập luyện: Bất hoạt ảnh hưởng dẫn tập luyện cho các hoạt động bao gồm yoga và Pilates. Hoạt ảnh có sẵn cho các bài tập được cài đặt sẵn và các bài tập được tải xuống từ Garmin Connect.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể hiển thị, ẩn và thay đổi bố cục và nội dung màn hình dữ liệu cho mỗi hoạt động.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
 - Chọn **Trường dữ liệu**, và chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.
Mẹo: Để có danh sách tất cả các trường dữ liệu có sẵn, hãy chuyển đến *Trường dữ liệu, trang 70*. Không phải tất cả các trường dữ liệu đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động.
 - Chọn **Sắp xếp lại** để thay đổi vị trí màn hình dữ liệu trong vòng lặp.
 - Chọn **Xóa** để xóa màn hình dữ liệu ra khỏi vòng lặp.
- 8 Nếu cần, chọn **Thêm mới** để thêm màn hình dữ liệu vào vòng lặp.
Có thể thêm màn hình dữ liệu tùy chỉnh, hoặc chọn một trong các màn hình dữ liệu được xác định trước.

Thêm bản đồ hoạt động

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

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

Cảnh báo hoạt động

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể, nhận biết rõ hơn về môi trường và điều hướng đến điểm đến. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ 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 mỗi lần đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem <i>Vùng nhịp tim, trang 47</i> và <i>Tính toán vùng nhịp tim, trang 48</i> .
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nhịp độ	Định kỳ	Bạn có thể đặt nhịp độ bơi mục tiêu.
Công suất	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.
Bộ hẹn giờ đường đua	Định kỳ	Bạn có thể đặt khoảng thời gian theo dõi tính bằng giây.

Thiết lập cảnh báo

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **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 **Cảnh báo**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
- Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.

7 Nếu cần, chọn loại cảnh báo.

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 cảnh báo.

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).

Thiết lập bản đồ hoạt động

Bạn có thể tùy chỉnh sự hiển thị của màn hình dữ liệu bản đồ cho mỗi hành động.

Giữ , chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Bản đồ**.

Lập cấu hình bản đồ: Hiện hoặc ẩn dữ liệu từ các sản phẩm bản đồ được cài đặt.

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn. Tùy chọn hệ thống sử dụng các tùy chọn từ thiết lập bản đồ hệ thống (*Hình nền bản đồ, trang 63*).

Sử dụng Cài đặt hệ thống: Cho phép đồng hồ sử dụng các tùy chọn từ cài đặt hệ thống bản đồ (*Thiết lập bản đồ, trang 62*). Khi cài đặt này bị tắt, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bản đồ cho hoạt động.

Chế độ màu: Cài đặt thiết bị để hiển thị màu trắng hoặc đen cho ban ngày hoặc ban đêm. Bạn có thể chọn chế độ Tự động để cho thiết bị tự động cài đặt màu sắc ban ngày hoặc ban đêm dựa theo thời gian trong ngày.

Khôi phục chủ đề: Cho phép bạn khôi phục cài đặt chủ đề bản đồ mặc định hoặc chủ đề đã bị xóa khỏi đồng hồ.

Thiết lập lộ trình

Bạn có thể thay đổi cài đặt định tuyến để tùy chỉnh cách đồng hồ tính toán các lộ trình cho từng hoạt động.

LƯU Ý: Không phải tất cả các cài đặt đều có sẵn cho tất cả các loại hoạt động.

Giữ , chọn **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động, chọn thiết lập hoạt động và chọn **Định tuyến**.

Hoạt động: Thiết lập hoạt động cho tuyến đường. Đồng hồ tính toán các tuyến đường tối ưu cho loại hoạt động bạn đang thực hiện.

Tuyến đường phổ biến: Tính toán các tuyến đường dựa trên số lượt chạy và đạp xe phổ biến nhất từ Garmin Connect.

Hành trình: Thiết lập cách điều hướng các hành trình

bằng đồng hồ. Sử dụng tùy chọn “Theo dõi hành trình” để điều hướng hành trình chính xác như màn hình hiển thị, mà không cần tính toán lại. Sử dụng tùy chọn “Sử dụng Bản đồ” để điều hướng hành trình sử dụng bản đồ định tuyến, và tính toán lại tuyến đường nếu bạn đi lạc khỏi hành trình.

Phương pháp tính: Thiết lập phương pháp tính toán để giảm thiểu thời gian, quãng đường, hoặc đường dốc lên trong các tuyến đường.

Tránh đường: Thiết lập loại đường hoặc kiểu giao thông để tránh trên các tuyến đường.

Kiểu: Thiết lập trạng thái của kim chỉ xuất hiện trong khi định tuyến trực tiếp.

Sử dụng ClimbPro

Tính năng ClimbPro giúp bạn quản lý nỗ lực của mình cho các lần leo núi sắp tới trong một hành trình. Bạn có thể xem thông tin chi tiết về leo núi, bao gồm độ dốc, khoảng cách và độ cao, trước hoặc trong thời gian thực trong hành trình. Các hình thức leo núi đạp xe, dựa trên chiều dài và độ dốc, được chỉ định bằng màu sắc.

1 Giữ .

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **ClimbPro > Trạng thái > Khi điều hướng**.

6 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Trường dữ liệu** để tùy chỉnh trường dữ liệu xuất hiện trên màn hình ClimbPro.
- Chọn **Cảnh báo** để đặt cảnh báo khi bắt đầu leo hoặc ở một khoảng cách nhất định so với khi leo.
- Chọn **Xuống dốc** để bật hoặc tắt chức năng xuống cho các hoạt động đang chạy.
- Chọn **Phát hiện lên dốc** để chọn kiểu lên dốc được phát hiện trong suốt hoạt động đạp xe.

7 Xem lại chi tiết hành trình và lần leo dốc của hành trình (*Xem hoặc chỉnh sửa chi tiết hành trình, trang 38*).

8 Bắt đầu theo một hành trình đã lưu (*Điều hướng đến điểm đích, trang 39*).

Kích hoạt leo dốc tự động

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

1 Giữ .

2 Chọn **Hoạt động & Ứng dụng**.

3 Chọn một hoạt động.

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

4 Chọn thiết lập hoạt động.

5 Chọn **Leo tự động > Trạng thái**.

6 Chọn **Luôn luôn** hoặc **Khi không điều hướng**.

7 Chọn một tùy chọn:

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

LƯU Ý: Tùy chọn “Màn hình hiện tại” cho phép bạn tự động chuyển sang màn hình cuối cùng bạn đang xem trước khi quá trình chuyển đổi leo tự động diễn ra.

Cài đặt GPS

Bạn có thể thay đổi cài đặt GPS để tùy chỉnh hệ thống vệ tinh được sử dụng cho từng hoạt động. Để biết thêm thông tin về hệ thống vệ tinh, truy cập Garmin.com/aboutGPS.

LƯU Ý: Cài đặt GPS có thể ảnh hưởng đến thời lượng sử dụng pin (*Thông tin về thời lượng pin, trang 67*).

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

LƯU Ý: Những thiết lập này không khả dụng với tất cả hoạt động.

Tắt: Tắt hệ thống vệ tinh cho hoạt động

Chỉ GPS: để bật hệ thống vệ tinh GPS.

Tất cả các hệ thống: Cho phép nhiều hệ thống vệ tinh. Sử dụng nhiều hệ thống vệ tinh cùng nhau giúp tăng hiệu suất trong các môi trường khó khăn và thu nhận vị trí nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

Tất cả + Đa băng tần: Cho phép nhiều hệ thống vệ tinh trên nhiều băng tần. Hệ thống đa băng tần sử dụng nhiều băng tần và cho phép ghi nhật ký theo dõi nhất quán hơn, cải thiện vị trí, cải thiện lỗi đa đường và ít lỗi khi quyền hơn khi sử dụng đồng hồ trong môi trường khó khăn.

Tự động lựa chọn: Cho phép đồng hồ sử dụng công nghệ SatIQ™ để chủ động lựa chọn hệ thống đa băng tần tốt nhất dựa trên môi trường của bạn. Cài đặt Tự động lựa chọn cho phép định vị chính xác nhất trong khi vẫn ưu tiên tiết kiệm thời lượng pin.

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

Thiết lập cảm biến

Thiết lập la bàn

Giữ , và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn**.

Hiệu chuẩn: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến la bàn (*Hiệu chuẩn thủ công la bàn, trang 61*).

Hiển thị: Thiết lập hướng hành trình trên la bàn là ký tự, độ hoặc milli-radian.

Tham chiếu hướng Bắc: Thiết lập tham chiếu hướng Bắc của la bàn (*Thiết lập tham chiếu hướng Bắc, trang 61*).

Chế độ: Thiết lập la bàn chỉ để sử dụng dữ liệu cảm biến điện tử (Bật), kết hợp GPS và dữ liệu cảm biến điện tử khi di chuyển (Tự động), hoặc chỉ dữ liệu GPS (Tắt).

Hiệu chuẩn thủ công la bàn

LƯU Ý

Hiệu chuẩn la bàn điện tử ngoài trời. Để cải thiện độ chính xác điều 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.

Đồng hồ của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và đồng hồ 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 .

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > 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.

Thiết lập tham chiếu hướng Bắc

Có thể thiết lập tham chiếu hướng được sử dụng trong việc tính toán thông tin hướng hành trình.

1 Giữ .

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Tham chiếu hướng Bắc**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thiết lập hướng Bắc địa lý làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Đúng**.
- Để tự động thiết lập độ lệch từ cho vị trí của bạn, chọn **Có từ tính**.
- Để thiết lập hướng Bắc bản đồ (000°) làm tham chiếu hướng hành trình, chọn **Khung lưới**.
- Để thiết lập thủ công giá trị biến thiên từ, chọn **Người dùng**, nhập biến thiên từ và chọn **Hoàn tất**.

Thiết lập cao áp kế

Giữ , và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Đo độ cao**.

Hiệu chỉnh: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến cao độ kế.

Hiệu chuẩn tự động: Cho phép dụng cụ đo độ cao tự hiệu chuẩn mỗi khi sử dụng hệ thống vệ tinh.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp

kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Độ cao: Đặt đơn vị đo cho độ cao.

Hiệu chuẩn dụng cụ đo độ cao khí áp

Thiết bị của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Cao độ kế**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để hiệu chỉnh tự động từ điểm bắt đầu GPS của bạn, chọn **Hiệu chuẩn tự động**, và chọn một tùy chọn.
 - Để nhập thủ công độ cao hiện tại, chọn **Hiệu chuẩn > Nhập thủ công**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ mô hình độ cao kỹ thuật số, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng DEM**.
 - Để nhập độ cao hiện tại từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Hiệu chuẩn > Sử dụng GPS**.

Thiết lập khí áp kế

Giữ , và chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế**.

Hiệu chỉnh: Cho phép hiệu chuẩn thủ công cảm biến khí áp kế.

Biểu đồ: Thiết lập thang thời gian cho biểu đồ trong công cụ tổng quan khí áp kế.

Cảnh báo bão: Thiết lập tỉ lệ thay đổi áp suất khí áp kế kích hoạt báo động bão.

Chế độ cảm biến: Đặt chế độ cho cảm biến. Tùy chọn tự động sử dụng cả dụng cụ đo độ cao và khí áp kế theo sự di chuyển của bạn. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ Cao áp kế khi hoạt động bao gồm sự thay đổi độ cao, hoặc tùy chọn Chỉ Khí áp kế khi hoạt động không bao gồm sự thay đổi theo độ cao.

Áp suất: Thiết lập cách đồng hồ hiển thị dữ liệu áp suất.

Hiệu chuẩn áp kế

Đồng hồ của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và thiết bị sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động tại điểm bắt đầu GPS theo mặc định. Có thể hiệu chuẩn thủ công dụng cụ đo độ cao bằng khí áp nếu bạn biết độ cao chính xác hoặc áp suất mực nước biển chính xác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện > Khí áp kế > Hiệu chuẩn**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Nhập độ cao và áp suất mực nước biển hiện tại (Tùy chọn), chọn **Nhập thủ công**.
 - Hiệu chỉnh tự động từ mô hình kỹ thuật số cao, chọn **Sử dụng DEM**.
 - Để hiệu chuẩn tự động từ điểm bắt đầu GPS, chọn **Sử dụng GPS**.

Thiết lập bản đồ

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

LƯU Ý: Nếu cần, bạn có thể tùy chỉnh cài đặt bản đồ cho các hoạt động cụ thể thay vì sử dụng cài đặt hệ thống ([Thiết lập bản đồ, trang 62](#))

Giữ , và chọn **Bản đồ**.

Trình quản lý Bản đồ: Hiện thị các phiên bản bản đồ đã tải xuống và cho phép bạn tải xuống các bản đồ bổ sung ([Quản lý Bản đồ, trang 62](#)).

Hình nền bản đồ: Đặt bản đồ để hiển thị dữ liệu tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn ([Hình nền bản đồ, trang 63](#)).

Chế độ màu: Cài đặt thiết bị để hiển thị màu trắng hoặc đen cho ban ngày hoặc ban đêm. Bạn có thể chọn chế độ Tự động để cho thiết bị tự động cài đặt màu sắc ban ngày hoặc ban đêm dựa theo thời gian trong ngày.

Hướng: Thiết lập hướng của bản đồ. Tùy chọn North Up hiển thị phía bắc ở phía trên cùng của màn hình. Tùy chọn Track Up hiển thị hướng đi hiện tại ở phía trên cùng của màn hình.

Vị trí người dùng: Hiện hay ẩn vị trí đã được lưu trên bản đồ.

Vẽ đoạn đường: Hiện thị hoặc ẩn đoạn đường, dưới dạng đường màu trên bản đồ.

Vẽ đường nét: Hiện thị hoặc ẩn các đường đồng mức trên bản đồ.

Nhật ký theo dõi: Hiện hoặc ẩn nhật ký theo dõi, hoặc con đường bạn đã đi qua, bằng một đường được tô màu trên bản đồ.

Màu theo dõi: Thay đổi màu nhật ký theo dõi.

Thu phóng tự động: Tự động chọn mức phóng to thu nhỏ để sử dụng tối ưu bản đồ. Khi chức năng này bị tắt, bạn phải thủ công phóng to hoặc thu nhỏ.

Xác định phương hướng: Khóa hình tam giác màu xanh, thể hiện vị trí của bạn trên bản đồ, trên con đường gần nhất.

Chi tiết: Thiết lập lượng chi tiết hiện trên bản đồ. Hiện nhiều chi tiết hơn có thể khiến việc vẽ lại bản đồ chậm hơn.

Hàng hải: Thiết lập bản đồ để hiển thị dữ liệu ở chế độ hàng hải ([Cài đặt bản đồ hàng hải, trang 63](#)).

Khôi phục chủ đề: Cho phép bạn khôi phục cài đặt chủ đề bản đồ mặc định hoặc chủ đề đã bị xóa khỏi đồng hồ.

Quản lý Bản đồ

Khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi®, bạn có thể tải bản đồ của các khu vực bổ sung. Bạn có thể xóa bản đồ để tăng kho lưu trữ thiết bị khả dụng.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Bản đồ > Quản lý Bản đồ**.
- 3 Chọn danh mục bản đồ.

4 Chọn một tùy chọn:

- Để tải bản đồ, chọn **Thêm bản đồ**, chọn một bản đồ, nhấn **START**, và chọn **Tải về**.
LƯU Ý: Để ngăn sự cạn kiệt pin, đồng hồ sẽ lần lượt tải bản đồ về sau đó, và quá trình tải xuống bắt đầu khi bạn kết nối đồng hồ đến nguồn điện bên ngoài.
- Để xóa bản đồ, chọn bản đồ, nhấn **START**, và chọn **Xóa**.

Hình nền bản đồ

Bạn có thể thay đổi hình nền bản đồ để hiển thị dữ liệu được tối ưu hóa cho kiểu hoạt động của bạn.

Giữ , và chọn **Bản đồ > Hình nền bản đồ**.

Không bổ sung: Sử dụng các tùy chọn từ cài đặt bản đồ hệ thống, không bổ sung hình nền.

Độ tương phản cao: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với độ tương phản cao hơn, để hiển thị tốt hơn trong môi trường khắc nghiệt.

Nền tối: Đặt bản đồ hiển thị dữ liệu với nền tối, để nhìn rõ hơn vào ban đêm.

Mức độ phổ biến: Đánh dấu những con đường hoặc lối mòn phổ biến nhất trên bản đồ.

Cài đặt bản đồ hàng hải

Bạn có thể tùy chỉnh cách bản đồ xuất hiện ở chế độ hàng hải.

Giữ , và chọn **Bản đồ > Hàng hải**.

Điểm độ sâu: Cho phép hiển thị chiều sâu trên bản đồ.

Khu vực ánh sáng: Hiển thị và định hình giao diện của khu vực ánh sáng trên biểu đồ.

Thiết lập biểu tượng: Đặt biểu tượng biểu đồ trong chế độ hàng hải. Tùy chọn chế độ hiển thị NOAA cho các biểu đồ Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia. Danh mục quốc tế hiển thị các biểu tượng biểu đồ của Hiệp hội các nhà chức trách Quốc tế về Ngọn hải đăng.

Hiện và ẩn dữ liệu bản đồ

Nếu có nhiều bản đồ cài đặt trong thiết bị, bạn có thể chọn dữ liệu bản đồ để hiện lên bản đồ.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Bản đồ**.
- 3 Giữ .
- 4 Chọn cài đặt bản đồ.
- 5 Chọn **Bản đồ > Lập cấu hình bản đồ**.
- 6 Chọn một bản đồ để kích hoạt công tắc bật tắt để hiện hoặc ẩn dữ liệu bản đồ.

Thiết lập điều hướng

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

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu điều hướng

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Điều hướng > Màn hình dữ liệu**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Bản đồ > Trạng thái** để bật hoặc tắt bản đồ.
- Chọn **Bản đồ > Trường Dữ liệu** để bật hoặc tắt trường dữ liệu hiển thị thông tin định tuyến trên bản đồ.
- Chọn **Dẫn đầu** để bật hoặc tắt thông tin về điểm hành trình sắp tới.
- Chọn **La bàn** để bật hoặc tắt la bàn.
- Chọn **Biểu đồ độ cao** để bật hoặc tắt biểu đồ độ cao.
- Chọn một màn hình để thêm, xóa hoặc tùy chỉnh.

Thiết lập Chỉ báo hướng hành trình

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

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

Thiết lập Thông báo điều hướng

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Điều hướng > Cảnh báo**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để đặt thông báo cho một quãng đường xác định tính từ điểm đến cuối cùng của bạn, chọn **Quãng đường cuối cùng**.
 - Để đặt thông báo cho thời gian ước tính còn lại cho đến khi đến điểm đến cuối cùng, chọn **ETE cuối cùng**.
 - Để đặt cảnh báo khi bạn đi lạc khỏi hành trình, chọn **Lệch hướng**.
 - Để bật lời nhắc điều hướng từng chặng, chọn **Nhắc từng đoạn**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn **Trạng thái** để bật thông báo.
- 5 Nếu cần thiết, nhập giá trị thời gian và quãng đường, và chọn .

Cài đặt quản lý điện năng

LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Giữ , và chọn **Quản lý điện năng**.

Tiết kiệm pin: Cho phép bạn tùy chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 64*).

Tỷ lệ phần trăm pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng phần trăm.

Ước tính thời lượng pin: Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới dạng số ngày hoặc giờ dự kiến.

Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin

Tính năng tiết kiệm pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh cài đặt hệ thống để kéo dài thời lượng pin ở chế độ đồng hồ.

Bạn có thể bật tính năng tiết kiệm pin từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 23*).

1 Giữ .

2 Chọn **Quản lý điện năng > Tiết kiệm pin**.

3 Chọn **Trạng thái** để bật tính năng tiết kiệm pin.

4 Chọn **Chỉnh sửa** và chọn một tùy chọn:

- Chọn **Mặt đồng hồ** để bật mặt đồng hồ điện năng thấp, cập nhật một lần/phút.
- Chọn **Nhạc** để tắt nghe nhạc từ đồng hồ của bạn.
- Chọn **Điện thoại** để ngắt kết nối điện thoại đã được ghép đôi.
- Chọn **Wi-Fi** để ngắt kết nối khỏi mạng Wi-Fi.
- Chọn **Nhịp tim cổ tay** để tắt cảm biến nhịp tim cổ tay.
- Chọn **Nồng độ Oxy trong máu** tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Chọn **Hiển thị** để hủy cài đặt **Luôn bật màn hình**.
- Chọn **Độ sáng** để giảm độ sáng đèn nền.

Đồng hồ hiển thị số giờ của thời lượng pin đạt được với mỗi thay đổi cài đặt.

Thiết lập hệ thống

Giữ  và chọn **Hệ thống**.

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên đồng hồ.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 64*).

Màn hình: Điều chỉnh cài đặt màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 65*).

Cảm ứng: Cho phép bạn bật hoặc tắt màn hình cảm ứng trong suốt quá trình sử dụng thông thường hoặc trong hoạt động.

Âm thanh và rung: Đặt âm thanh cho đồng hồ, chẳng hạn như âm nút, cảnh báo và rung.

Chế độ Ngủ: Cho phép bạn đặt giờ ngủ và tùy chọn chế độ ngủ (*Tùy chỉnh Chế độ Ngủ, trang 27*).

Không làm phiền: Cho phép bạn bật chế độ Không làm phiền. Bạn có thể chỉnh sửa tùy chọn của mình cho màn hình, thông báo, cảnh báo và cử chỉ cổ tay.

Phím nhanh: Cho phép bạn chỉ định phím nhanh cho các nút (*Tùy chỉnh phím nhanh, trang 65*).

Tự động khóa: Cho phép bạn tự động khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn việc vô tình nhấn nút và vuốt màn hình cảm ứng. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khóa các nút và màn hình cảm ứng trong một hoạt động được hẹn giờ. Sử dụng tùy chọn Không trong khi Hoạt động để khóa các nút và màn hình cảm ứng khi bạn không ghi lại

một hoạt động được hẹn giờ.

Định dạng: Thiết lập các tùy chọn định dạng yêu thích, như đơn vị đo lường, nhịp độ và tốc độ hiển thị trong thời gian diễn ra hoạt động, ngày đầu tiên của tuần, và các định dạng vị trí địa lý và dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 65*).

Điều kiện hiệu suất: Bật tính năng điều kiện hiệu suất trong một hoạt động (*Điều kiện hiệu suất, trang 17*).

Ghi dữ liệu: Thiết lập cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

Chế độ USB: Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

Thiết lập lại: Cho phép thiết lập lại cài đặt và dữ liệu người dùng (*Khôi phục mặc định, trang 68*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép bạn tải các cập nhật phần mềm, kích hoạt tự động cập nhật hoặc cập nhật bằng tay (*Cập nhật sản phẩm, trang 67*).

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phần mềm, giấy phép, thông tin quy định.

Thiết lập thời gian

Giữ  và chọn **Hệ thống > Thời gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị hiển thị thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ hoặc định dạng quân đội.

Thiết lập thời gian: Thiết lập múi giờ cho đồng hồ. Tùy chọn Tự động đặt múi giờ dựa trên vị trí GPS của bạn.

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

Cảnh báo: Cho phép bạn đặt báo thức theo giờ, cũng như thông báo mặt trời mọc và mặt trời lặn, phát ra số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn thực sự xảy ra (*Cài đặt Cảnh báo thời gian, trang 64*).

Đồng bộ hóa với GPS: Cho phép đồng bộ thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày (*Đồng bộ thời gian với GPS, trang 57*).

Cài đặt Cảnh báo thời gian

1 Giữ .

2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Cảnh báo**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để đặt cảnh báo trong một khoảng thời gian nhất định trước khi mặt trời lặn thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời lặn > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.
- Để đặt cảnh báo trong một số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra, chọn **Đến khi mặt trời mọc > Trạng thái > Bật**, chọn **Thời gian** và nhập thời gian.

- Để cài âm báo mỗi giờ, chọn **Hàng giờ > Bật**.

Thay đổi cài đặt màn hình

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Hiện thị**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn Khi hoạt động.
 - Chọn **Sử dụng thông thường**.
 - Chọn **Trong khi ngủ**.

LƯU Ý: Chế độ **Luôn bật màn hình** và **Cử chỉ** không khả dụng khi ngủ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Bạn có thể sử dụng tùy chọn **Luôn bật màn hình** để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và chỉ tất cả nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình (*Giới thiệu màn hình AMOLED, trang 65*).
 - Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình.
 - Chọn **Cử chỉ** để bật màn hình bằng cách nâng và xoay cánh tay để nhìn thấy cổ tay của bạn.
 - Chọn **Thời gian chờ** để đặt khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.

Tùy chỉnh phím nhanh

Có thể tùy chỉnh chức năng giữ của các phím riêng lẻ và tổ hợp phím.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Phím nhanh**.
- 3 Chọn một phím hay tổ hợp phím để tùy chỉnh.
- 4 Chọn chức năng.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao và các đơn vị khác.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Định dạng > Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

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

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

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 được cấp bởi FCC hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

- 1 Giữ .

- 2 Từ trình đơn hệ thống, chọn **Giới thiệu**.

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Tối đa hoá tuổi thọ của pin, trang 69*).

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là trạng thái bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình Forerunner sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 65*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động thiết bị.

Sạc đồng hồ

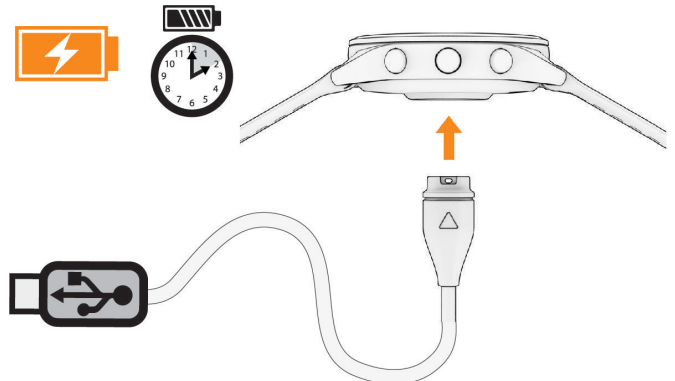
⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

LƯU 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 (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 66*).

- 1 Cắm cáp (đầu ) vào cổng sạc đồng hồ.



- 2 Cắm đầu còn lại của cáp vào cổng sạc USB. Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

Mẹo sạc đồng hồ

- 1 Kết nối bộ sạc an toàn với đồng hồ để sạc pin bằng cáp USB (*Sạc đồng hồ, trang 65*).
Bạn có thể sạc đồng hồ bằng cách cắm cáp USB vào bộ sạc AC được phê duyệt bởi Garmin với ổ cắm tường tiêu chuẩn hoặc cổng USB trên máy tính của bạn. Sạc đầy thiết bị đã hết pin hoàn toàn mất tối đa hai giờ.
- 2 Tháo bộ sạc khỏi đồng hồ sau khi mức sạc pin đạt 100%.

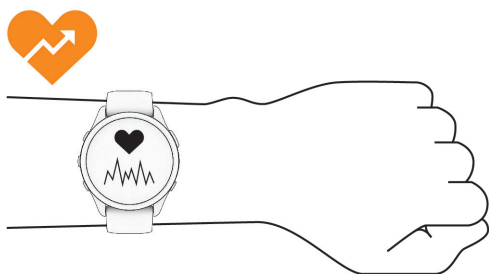
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

LƯU Ý: Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, đồng hồ không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 35](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 37](#) để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Bảo dưỡng thiết bị

LƯU Ý

Tránh sốc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh nhấn nút dưới nước.

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

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuối côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và ngoại quan của sản phẩm.

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 đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

MẸO: Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Rửa sạch với nước hoặc sử dụng vải ẩm, không có xơ cứng.
- 2 Để đồng hồ khô hoàn toàn.

Thay đổi dây đeo

Bạn có thể thay dây đeo bằng dây Forerunner mới hoặc dây QuickFit 22 tương thích.

- 1 Sử dụng dụng cụ ghim để đẩy chốt đồng hồ.



- 2 Tháo dây đeo khỏi đồng hồ.



- 3 Chọn một tùy chọn:

- Để lắp dây đeo Forerunner, căn chỉnh một bên của dây đeo mới với các lỗ ở vỏ đồng hồ, đẩy chốt đồng hồ lộ ra và ấn dây đeo vào đúng vị trí.



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

- Để lắp dây đeo QuickFit 22, hãy tháo chốt đồng hồ khỏi dây đeo Forerunner, thay chốt đồng hồ trên thiết bị và ấn dây đeo mới vào vị trí.



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

4 Lắp lại các bước để thay dây đeo khác.

Thông số kỹ thuật

LƯU Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin lithium-ion tích hợp, có thể sạc lại
Chỉ số chống nước	Bơi, 5 ATM ¹
Lưu trữ tệp	Lên đến 32 GB
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Tần số không dây	2.4 GHz @ 32.36 mW maximum

¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating).

Thông tin về thời lượng pin

Tuổi thọ thực của pin dựa trên các tính năng được kích hoạt trên đồng hồ, như tính năng theo dõi hoạt động, theo dõi nhịp tim ở cổ tay, thông báo điện thoại, GPS, và các bộ cảm biến được kết nối.

Chế độ	Thời lượng Pin
Chế độ hoạt động với chỉ GPS và nhịp tim ở cổ tay	Lên đến 31 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ GPS chọn tự động và nhịp tim ở cổ tay	Lên đến 22 giờ
Chế độ hoạt động với tất cả chế độ GPS đa băng tần và nhịp tim ở cổ tay	Lên đến 19 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ chỉ GPS, nhịp tim ở cổ tay và phát nhạc	Lên đến 10.5 giờ
Chế độ hoạt động với chế độ GPS chọn tự động, nhịp tim ở cổ tay và phát nhạc	Lên đến 9.5 giờ
Chế độ hoạt động với tất cả chế độ GPS đa băng tần và nhịp tim ở cổ tay và phát nhạc	Lên đến 8.5 giờ
Chế độ hoạt động với UltraTrac và nhịp tim ở cổ tay	Lên đến 34 giờ
Chế độ đồng hồ thông minh	Lên đến 23 ngày

Khắc phục sự cố

Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể kiểm tra thủ công các bản cập nhật từ cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 64*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express ([Garmin.com/express](https://www.garmin.com/express)). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

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

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật bản đồ
- Cập nhật sân
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

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

Thông tin chi tiết

- Truy cập support.garmin.com để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [Garmin.com/buy](https://www.garmin.com/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/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

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

quốc gia.

Theo dõi hoạt động

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

Số bước hàng ngày không xuất hiện

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

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

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo đồng hồ vào tay không thuận.
- Để đồng hồ vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để đồng hồ vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Đồng hồ 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 đồng hồ và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

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

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Express (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 53*).
 - Đồng bộ số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect, trang 53*).

- 2 Chờ trong khi dữ liệu của bạn đồng bộ hóa.

Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.

LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Express không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số tầng đã leo có vẻ không chính xác

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

- Tránh vịn vào lan can hoặc nhảy cách bậc khi leo cầu thang.
- Trong môi trường có gió, hãy che đồng hồ bằng tay áo hoặc áo khoác vì gió mạnh có thể khiến cho các chỉ số không ổn định.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

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

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị cần có tầm nhìn rõ về bầu trời để thu được tín hiệu vệ tinh. Thời gian và ngày được thiết lập tự động dựa trên vị trí GPS.

MẸO: Để biết thêm thông tin về GPS, hãy truy cập Garmin.com/aboutGPS.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.

Hướng 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 đồng hồ với tài khoản Garmin Connect:
 - Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại bật Bluetooth.
 - Kết nối đồng hồ với tài khoản Garmin của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.

Trong khi kết nối với tài khoản Garmin, đồng hồ mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp đồng hồ xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa đồng hồ ra khu vực ngoài trời, tránh xa các toàn nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Khởi động lại đồng hồ

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể phải khởi động lại đồng hồ.

LƯU Ý: Khởi động lại đồng hồ có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập.

- 1 Giữ  trong 15 giây.
Đồng hồ tắt.
- 2 Giữ  trong một giây để bật đồng hồ.

Khôi phục mặc định

Trước khi đặt lại tất cả cài đặt mặc định, bạn nên đồng bộ đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động của mình.

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt đồng hồ về giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn **Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để khôi phục lại tất cả cài đặt của đồng hồ về cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
 - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
 - Để đặt lại tất cả tổng khoảng cách và thời gian,

chọn **Thiết lập lại tổng số**.

- Để khôi phục lại cài đặt mặc định 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 ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

Tối đa hoá tuổi thọ của pin

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

- Tắt nhạc.
- Giảm độ sáng màn hình, và tắt cài đặt **Luôn bật màn hình** (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 65*).
- Thiết lập tùy chọn tiết kiệm pin trong trình quản lý điện năng (*Tùy chỉnh tính năng tiết kiệm pin, trang 64*).
- Tắt công nghệ không dây Bluetooth khi không sử dụng các tính năng được kết nối (*Tính năng kết nối điện thoại, trang 50*).
- Giảm thời gian chờ màn hình (*Thay đổi cài đặt màn hình, trang 65*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối (*Truyền dữ liệu nhịp tim, trang 36*).
- Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 36*).
LƯU Ý: Cảm biến nhịp tim được sử dụng để tính toán phút luyện tập ở cường độ mạnh và lượng calo bị đốt cháy.
- Hạn chế thông báo điện thoại mà đồng hồ hiển thị (*Quản lý thông báo, trang 51*).
- Tắt tính năng đo oxy dạng xung (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 36*).
- Khi ngừng hoạt động trong một khoảng thời gian lâu hơn, sử dụng tùy chọn **Tiếp tục sau** (*Dừng hoạt động, trang 2*).
- Chọn khoảng thời gian ghi **Thông minh** (*Thiết lập hệ thống, trang 64*).
- Sử dụng chế độ UltraTrac GPS cho hoạt động của bạn (*Cài đặt GPS, trang 61*).
- Sử dụng mặt đồng hồ không cập nhật liên tục.
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim giây (*Tùy chỉnh mặt đồng hồ, trang 12*).

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

- 1 Giữ .
- 2 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 3 Chọn mục đầu tiên trong danh sách.
- 4 Dùng **UP** và **DOWN** để chọn ngôn ngữ.

Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Forerunner tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

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

Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

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

- Tắt điện thoại và đồng hồ của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình ghép đôi.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

Chỉ số nhiệt độ không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

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

Lần đầu tiên bạn kết nối cảm biến không dây với đồng hồ bằng công nghệ ANT+ hoặc Bluetooth, bạn phải ghép đôi đồng hồ và cảm biến. Nếu cảm biến có cả công nghệ ANT+ và Bluetooth, Garmin khuyên bạn nên ghép nối bằng công nghệ ANT+. Sau khi chúng được ghép đôi, đồng hồ sẽ tự động kết nối với cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và cảm biến hoạt động và nằm trong phạm vi phủ sóng.

- 1 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến.

LƯU Ý: Cách các cảm biến không dây khác trong phạm vi 10 m (33 ft.) khi kết nối.

- 2 Nếu bạn đang kết nối cảm biến nhịp tim, đeo thiết

bị vào. Không thể gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo thiết bị.

3 Giữ .

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

5 Chọn một tùy chọn:

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

Sau khi bộ cảm biến được ghép đôi với đồng hồ, trạng thái của bộ cảm biến thay đổi từ **Đang tìm kiếm** thành **Đã kết nối**. Dữ liệu bộ cảm biến xuất hiện trong vòng lặp của trang dữ liệu hoặc trường dữ liệu tùy chỉnh.

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

Đồng hồ tương thích với một vài cảm biến Bluetooth. Lần đầu tiên khi bạn kết nối cảm biến với đồng hồ Garmin, bạn phải kết đôi đồng hồ với cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, đồng hồ tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và bộ cảm biến hoạt động trong phạm vi.

1 Giữ .

2 Chọn **Cảm biến & Phụ kiện** > **Thêm mới**.

3 Chọn một tùy chọn:

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

Có thể tùy chỉnh trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 59*).

Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

Nếu tai nghe Bluetooth của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại, chúng có thể tự động kết nối với điện thoại của bạn thay vì kết nối với đồng hồ. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn. Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Ghép đôi tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 49*).

Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không duy trì kết nối

Khi sử dụng đồng hồ Forerunner 965 được kết nối với tai nghe sử dụng công nghệ Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ đồng hồ 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.
- Nếu đeo đồng hồ Forerunner 965 trên cổ tay trái, bạn nên đảm bảo rằng ăng-ten Bluetooth của tai nghe nằm trên tai trái của mình.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể

thử đeo đồng hồ sang tay đeo khác.

- Nếu bạn đang sử dụng dây đeo đồng hồ bằng kim loại hoặc dây da, bạn có thể chuyển sang dây đồng hồ silicone để cải thiện cường độ tín hiệu.

Phụ lục

Trường dữ liệu

LƯU Ý: Không phải tất cả các trường dữ liệu đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động. Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện tương thích để hiển thị dữ liệu. Một số trường dữ liệu xuất hiện trong nhiều danh mục trên đồng hồ.

MẸO: Bạn cũng có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu từ cài đặt đồng hồ trong ứng dụng Garmin Connect.

Dữ liệu guồng chân

Tên	Mô tả
Guồng chân trung bình	Đạp xe. Số guồng chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân trung bình	Chạy. Số guồng chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.
Guồng chân	Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện guồng chân để dữ liệu này xuất hiện.
Guồng chân	Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).
Guồng chân của vòng	Đạp xe. Số guồng chân đạp trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân của vòng	Chạy. Số guồng chân trung bình của vòng hiện tại.
Guồng chân vòng trước	Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Guồng chân vòng trước	Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Biểu đồ

Tên	Mô tả
Biểu đồ áp kế	Biểu đồ hiển thị áp suất khí quyển theo thời gian.
Biểu đồ độ cao	Biểu đồ hiển thị độ cao theo thời gian.
Biểu đồ nhịp tim	Biểu đồ hiển thị nhịp tim của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ nhịp độ	Biểu đồ hiển thị nhịp độ của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ công suất	Biểu đồ hiển thị công suất của bạn trong suốt hoạt động.
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ của bạn trong suốt hoạt động.

Dữ liệu la bàn

Tên	Mô tả
Hướng di chuyển từ la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.
Hướng hành trình từ GPS	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên GPS.
Hướng hành trình	Hướng bạn đang di chuyển.

Dữ liệu khoảng cách

Tên	Mô tả
Khoảng cách	Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.
Quãng đường của lượt	Quãng đường đi được của lượt hiện tại.
Khoảng cách của vòng	Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.
Quãng đường vòng trước	Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.
Khoảng cách hải lý	Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Dữ liệu độ cao

Tên	Mô tả
Trung bình tăng	Quãng đường đi lên trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Trung bình giảm	Quãng đường đi xuống trung bình theo phương đứng kể từ lần cài đặt lại cuối cùng.
Độ cao	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.
Hệ số bay lướt dài	Tỷ lệ giữa khoảng cách di chuyển theo phương ngang và sự thay đổi của khoảng cách theo phương thẳng đứng.
Độ cao GPS	Độ cao của vị trí hiện tại của bạn sử dụng GPS.
Độ dốc	Tính toán độ dốc (độ cao) trên quãng đường đi (khoảng cách). Ví dụ, nếu cứ mỗi 10 ft. (3 m) bạn leo lên thì bạn sẽ đi được 200 ft. (60 m), độ dốc là 5%.
Lên dốc	Quãng đường đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Xuống dốc	Quãng đường đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng hiện tại.
Lên dốc vòng trước	Khoảng cách đi lên theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.
Xuống dốc vòng trước	Khoảng cách đi xuống theo chiều thẳng đứng của vòng vừa hoàn thành.

Tên	Mô tả
Leo dốc tối đa	Tốc độ leo dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Xuống dốc tối đa	Tốc độ xuống dốc tối đa tính bằng feet/phút hoặc mét/phút tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối đa	Cao độ cao nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Độ cao tối thiểu	Cao độ thấp nhất đạt được tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.
Tổng quãng đường xuống dốc	Tổng quãng đường xuống dốc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Dữ liệu tầng

Tên	Mô tả
Số tầng đã leo	Tổng số tầng đã leo lên trong ngày.
Số tầng đi xuống	Tổng số tầng đã đi xuống trong ngày.
Tầng/phút	Số tầng leo lên mỗi phút.

Bánh răng

Tên	Mô tả
Pin Di2	Năng lượng pin còn lại của cảm biến Di2.
Pin eBike	Lượng pin còn lại của eBike.
Phạm vi eBike	Khoảng cách còn lại ước tính eBike có thể cung cấp hỗ trợ.
Líp trước	Líp trước của xe đạp từ một cảm biến vị trí líp.
Pin bánh răng	Trạng thái pin của cảm biến ở vị trí bánh răng.
Tổ hợp líp	Tổ hợp líp hiện tại tính từ bộ cảm biến vị trí líp.
Líp	Líp trước và sau của xe đạp tính từ cảm biến vị trí líp.
Tỷ số truyền	Số răng của líp trước và sau của xe đạp, được phát hiện bởi cảm biến vị trí líp.
Líp sau	Líp xe đạp phía sau tính từ bộ cảm biến vị trí líp.

Đồ thị

Tên	Mô tả
Đo guồng chân	Chạy. Một thước đo màu hiển thị phạm vi guồng chân hiện tại của bạn.
Hướng di chuyển từ la bàn	Hướng bạn đang di chuyển dựa trên la bàn.

Tên	Mô tả
Đo cân bằng GCT	Một thước đo màu hiển thị cân bằng trái/phải của thời gian tiếp xúc với mặt đất trong khi chạy.
Đo thời gian tiếp xúc mặt đất	Thanh đo màu hiển thị khoảng thời gian trong mỗi bước ở trên mặt đất khi chạy, được đo bằng mili giây.
Đo nhịp tim	Một thước đo màu hiển thị vùng nhịp tim hiện tại của bạn.
Đo PacePro	Chạy. Tốc độ phân chia hiện tại của bạn và tốc độ phân chia mục tiêu của bạn.
Đo công suất	Một thước đo màu hiển thị vùng công suất hiện tại của bạn.
Máy đo Thể lực (khoảng cách)	Một thước đo cho thấy khoảng cách sức chịu đựng hiện tại của bạn còn lại bao nhiêu.
Máy đo Thể lực (thời gian)	Một thước đo cho thấy thời gian sức chịu đựng hiện tại của bạn còn lại bao nhiêu.
Đo tổng đường lên dốc	Tổng quãng đường lên dốc và xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc kể từ lần đặt lại cuối cùng.
Đo hiệu quả tập luyện	Tác động của hoạt động hiện tại đối với mức độ thể dục hiếu khí và kỵ khí của bạn.
Đo dao động dọc	Thước đo màu hiển thị số lần bật lên khi bạn đang chạy.
Đo tỷ lệ dọc	Thước đo màu hiển thị tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu nhịp tim

Tên	Mô tả
% Nhịp tim dự trữ	Tỷ lệ phần trăm dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi).
Hiệu quả luyện tập hiếu khí	Ảnh hưởng của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng hiếu khí của bạn.
Hiệu quả luyện tập yếm khí	Tác động của hoạt động hiện tại đối với khả năng cung cấp năng lượng yếm khí của bạn.
% Nhịp tim dự trữ trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim trung bình	Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.
% Nhịp tim tối đa trung bình	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.
Nhịp tim	Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải có tính năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc cần kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.
% Nhịp tim tối đa	Phần trăm nhịp tim tối đa.

Tên	Mô tả
Vùng nhịp tim	Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5) Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi)Vùng nhịp tim: Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5) Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi)..
% Nhịp tim dự trữ trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của lượt bơi hiện tại.
% Nhịp tim tối đa trung bình của lượt	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim trung bình của lượt	Nhịp tim trung bình của lượt bơi hiện tại.
% Nhịp tim dự phòng tối đa của lượt	Phần trăm nhịp tim dự phòng tối đa (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim lúc nghỉ) của lượt bơi hiện tại.
% Tối đa của nhịp tim tối đa của lượt	Phần trăm tối đa của nhịp tim tối đa của lượt bơi hiện tại.
Nhịp tim tối đa của lượt	Tỷ lệ nhịp tim tối đa cho lượt bơi hiện tại.
% Dự trữ nhịp tim của vòng	Tỷ lệ phần trăm trung bình dự trữ nhịp tim (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hiện tại.
Nhịp tim của vòng	Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim tối đa của vòng	Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.
% Nhịp tim dự trữ của vòng trước	Tỷ lệ phần trăm trung bình của nhịp tim dự trữ (nhịp tim tối đa trừ nhịp tim nghỉ ngơi) của vòng hoàn thành cuối cùng.
Nhịp tim vòng trước	Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.
% Nhịp tim tối đa vòng trước	Tỷ lệ phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của vòng vừa hoàn thành.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Dữ liệu độ dài

Tên	Mô tả
Chiều dài theo lượt	Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.
Chiều dài hồ bơi	Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

Dữ liệu oxy cơ

Tên	Mô tả
% Độ bão hòa Oxy trong cơ	Phần trăm độ bão hòa Oxy trong cơ ước tính đối với hoạt động hiện tại.
Tổng Hemoglobin	Tổng nồng độ hemoglobin ước tính trong cơ.

Dữ liệu điều hướng

Tên	Mô tả
Góc phương vị	Hướng từ vị trí hiện tại của bạn đến điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hành trình	Hướng từ vị trí bắt đầu của bạn đến điểm đến. Hướng đi có thể được coi là tuyến đường dự kiến hoặc đã được thiết lập. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Vị trí điểm đến	Vị trí đích đến cuối cùng của bạn.
Tọa độ điểm đến	Điểm cuối cùng trên tuyến đường đến điểm đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách còn lại	Quãng đường còn lại đến điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách đến điểm tiếp theo	Quãng đường còn lại đến tọa độ tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tổng khoảng cách ước tính	Khoảng cách ước tính từ điểm bắt đầu đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến ước tính	Thời gian ước tính trong ngày khi bạn đến đích (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Thời gian đến điểm tiếp theo ước tính	"Thời gian được ước tính trong ngày khi bạn đến tọa độ điểm tiếp theo trên tuyến đường (điều chỉnh theo giờ địa phương của tọa độ). Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện. FR 245M_OM"
Thời gian còn lại ước tính	Thời gian còn lại ước tính cho đến khi bạn đến đích. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Hệ số bay lướt dài đến đích	Hệ số bay lướt dài cần thiết để xuống dốc từ vị trí hiện tại đến độ cao của điểm đến. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Vĩ độ/Kinh độ	Vị trí hiện tại theo vĩ độ và kinh độ bất kể cài đặt định dạng vị trí đã chọn.
Vị trí (đã chọn)	Vị trí hiện tại sử dụng cài đặt định dạng vị trí đã chọn.
Ngã ba tiếp theo	Khoảng cách đến ngã ba tiếp theo trên đường mòn. Bạn phải điều hướng để dữ liệu này xuất hiện.
Tọa độ điểm tiếp theo	Điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Lệch hướng	Khoảng cách về bên trái hoặc bên phải mà bạn đã đi lạc khỏi con đường di chuyển ban đầu. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.

Tên	Mô tả
Thời gian đến điểm tiếp theo	Thời gian dự kiến còn lại trước khi bạn đến điểm tiếp theo trên tuyến đường. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.
Vận tốc gần điểm đến	Vận tốc của bạn khi đang đến gần điểm đích theo tuyến đường. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Khoảng cách thẳng đứng đến đích	Quãng đường theo phương thẳng đứng giữa vị trí hiện tại của bạn và điểm đến cuối cùng. Bạn phải điều hướng cho dữ liệu này xuất hiện.
Tốc độ theo phương đứng đến đích	Tốc độ tăng hoặc giảm dần đến độ cao định trước. Bạn phải điều hướng để hiển thị dữ liệu này.

Các dữ liệu khác

Tên	Mô tả
Năng lượng hoạt động	Lượng calo bị đốt cháy trong quá trình hoạt động.
Áp suất môi trường xung quanh	Áp suất không khí, môi trường xung quanh không được hiệu chỉnh.
Áp suất Khí áp kế	Áp suất môi trường được hiệu chuẩn hiện tại.
Thời lượng Pin	Số giờ còn lại trước khi pin cạn kiệt.
Pin eBike	Lượng pin còn lại của eBike.
Phạm vi eBike	Khoảng cách còn lại ước tính eBike có thể cung cấp hỗ trợ.
Flow	Việc đo lường mức độ nhất quán bạn duy trì tốc độ và độ mượt mà thông qua các lượt trong hoạt động hiện tại.
GPS	Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS.
Grit	Việc đánh giá độ khó cho hoạt động hiện tại dựa trên độ cao, độ dốc và đổi hướng nhanh chóng.
Flow vòng	Điểm Flow tổng thể cho vòng hiện tại.
Grit vòng	Điểm số grit tổng thể cho vòng hiện tại.
Vòng hoạt động	Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.
Tải	Tải luyện tập cho hoạt động hiện tại. Tải luyện tập là lượng oxy tiêu thụ dư thừa sau khi tập luyện (EPOC), cho biết mức độ vất vả của quá trình tập luyện của bạn.
Trạng thái hiệu suất	Điểm trạng thái hiệu suất nhằm đánh giá khả năng thực hiện của bạn theo thời gian thực.
Lặp lại	Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.
Tốc độ hô hấp	Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).

Tên	Mô tả
Chạy	Số lần chạy cho hoạt động.
Số bước	Số bước được thực hiện trong hoạt động hiện tại.
Căng thẳng	Hiện thị mức độ căng thẳng của bạn.
Bình minh	Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.
Hoàng hôn	Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.
Thời gian trong ngày	Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).
Thời gian trong ngày (Giây)	Thời gian trong ngày bao gồm cả giây.
Tổng lượng calo	Tổng lượng calo bị đốt cháy.

Dữ liệu nhịp độ

Tên	Mô tả
Nhịp độ 500m	Nhịp độ chèo thuyền hiện tại mỗi 500m.
Trung bình nhịp độ 500m	Hiện thị Tốc độ chèo trung bình trên 500 mét của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ trung bình	Nhịp độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Nhịp độ được điều chỉnh theo độ dốc	Nhịp độ trung bình được điều chỉnh độ dốc của địa hình.
Nhịp độ của lượt	Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.
Nhịp độ 500m của vòng	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng hiện tại.
Nhịp độ của vòng	Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.
Nhịp độ 500m vòng trước	Nhịp độ chèo trung bình mỗi 500 mét của vòng trước.
Nhịp độ vòng trước	Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Nhịp độ chiều bơi trước	Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.
Nhịp độ	Nhịp độ hiện tại.

Dữ liệu nhịp độ PacePro

Tên	Mô tả
Khoảng cách phân chia tiếp theo	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia tiếp theo.
Nhịp độ mục tiêu phân chia tiếp theo	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho phần phân chia tiếp theo.
Tổng thời gian trước/sau	Chạy. Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.

Tên	Mô tả
Khoảng cách phân chia	Chạy. Tổng khoảng cách của lần phân chia hiện tại.
Khoảng cách phân chia còn lại	Chạy. Khoảng cách còn lại của lần phân chia hiện tại.
Tốc độ lần phân chia	Chạy. Tốc độ cho sự phân chia hiện tại.
Tốc độ mục tiêu phân chia	Chạy. Nhịp độ mục tiêu cho sự phân chia hiện tại.

Dữ liệu lực

Tên	Mô tả
% Ngưỡng công suất hoạt động thể lực	Công suất hiện tại được tính dưới dạng phần trăm ngưỡng công suất hoạt động thể lực.
Cân bằng 3s	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải trong 3s chuyển động.
Lực trong 3s	Lực trung bình trong 3s chuyển động.
Cân bằng 10s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 10 giây	Công suất trung bình trong 10 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng 30s	Mức cân bằng công suất trung bình bên trái/phải trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Lực trong 30 giây	Công suất trung bình trong 30 giây chuyển động vừa qua.
Cân bằng trung bình	Mức cân bằng lực trung bình bên trái/phải của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân trái	Góc pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Mức năng lượng trung bình	Mức năng lượng đầu ra trung bình của hoạt động hiện tại.
Pha công suất trung bình chân phải	Góc pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
PPP P trung bình	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của hoạt động hiện tại.
Trung bình Lực trung tâm bàn đạp	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của hoạt động hiện tại.
PPP T trung bình	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của hoạt động hiện tại.
Cân bằng	Mức cân bằng công suất bên trái/phải hiện tại.
Hệ số cường độ	Intensity Factor™ của hoạt động hiện tại.
Cân bằng vòng	Mức cân bằng trung bình lực bên trái/phải của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
PPP P trong vòng chạy	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
PP P trong vòng chạy	Góc pha công suất trung bình của chân trái của vòng hiện tại.
NP vòng hiện tại	Công suất chuẩn hóa trung bình của vòng hiện tại.
Lực trung tâm bàn đạp vòng hiện tại	Lực trung tâm bàn đạp trung bình của vòng hiện tại.
Lực của vòng	Lực trung bình của vòng hiện tại.
PPP T trong vòng chạy	Góc đỉnh pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
PP T trong vòng chạy	Góc pha công suất trung bình của chân phải của vòng hiện tại.
Lực tối đa của vòng cuối cùng.	Lực đầu ra cho vòng hoàn thành cuối cùng.
Lực tiêu chuẩn vòng trước	Lực tiêu chuẩn trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Lực vòng trước	Lực trung bình của vòng vừa hoàn thành.
PPP Trái	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân trái. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Trái	Góc pha công suất hiện tại của chân trái. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Năng lượng tối đa của vòng đua	Công suất cao nhất của vòng hiện tại.
Công suất tối đa	Công suất cao nhất của hoạt động hiện tại.
Công suất chuẩn hóa	Normalized Power™ của hoạt động hiện tại.
Lực đạp đều đặn	Thước đo về mức độ đều đặn mà người đạp xe tác dụng lên bàn đạp qua mỗi hành trình đạp.
Lực trung tâm bàn đạp	Lực trung tâm bàn đạp. Lực trung tâm bàn đạp là vị trí tại bàn đạp mà lực tác dụng lên.
Lực	Đạp xe. Công suất hiện tại tính bằng watt.
Lực	Trượt tuyết. Công suất hiện tại tính bằng watt. Thiết bị của bạn phải được kết nối với máy đo nhịp tim tương thích.
Công suất trên trọng lượng	Công suất hiện tại được đo bằng watt trên mỗi kilogram.

Tên	Mô tả
Vùng lực	Khoảng công suất hiện tại (1 đến 7) dựa trên ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP) của bạn hoặc thiết lập tùy chỉnh.
PPP Phải	Góc đỉnh pha công suất hiện tại của chân phải. Đỉnh pha công suất là phạm vi góc mà qua đó người đạp xe tạo nên phần lực truyền động cao nhất.
PP Phải	Pha công suất hiện tại theo góc của chân phải. Pha công suất là vùng đạp bàn đạp xe nơi tạo công suất dương.
Thời gian trong vùng	Thời gian trôi qua trong từng vùng công suất.
Thời gian ngồi	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian ngồi của vòng	Thời gian ngồi trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Thời gian đứng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của hoạt động hiện tại.
Thời gian đứng của vòng	Thời gian đứng trong khi đạp xe của vòng hiện tại.
Điểm số căng thẳng luyện tập	Training Stress Score™ của hoạt động hiện tại.
Hiệu quả mô-men xoắn	Thước đo mức độ hiệu quả của một người khi đạp xe.
Năng lượng	Năng lượng được tích lũy trong quá trình luyện tập (công suất đầu ra) tính theo kilojoules.

Dữ liệu nghỉ ngơi

Tên	Mô tả
Bật lặp lại	Bộ hẹn giờ cho lượt trước cộng với thời gian nghỉ hiện tại (bơi hồ).
Bộ hẹn giờ nghỉ ngơi	Bộ hẹn giờ cho thời gian nghỉ ngơi hiện tại (bơi hồ).

Trạng thái chạy bộ

Tên	Mô tả
Trung bình cân bằng thời gian tiếp đất	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của phiên hiện tại.
Thời gian tiếp đất trung bình	Thời gian tiếp đất trung bình của hoạt động hiện tại.
Chiều dài sải chân trung bình	Chiều dài sải chân trung bình của phiên hiện tại.
Mức độ dao động trung bình theo chiều thẳng đứng	Số lần dao động trung bình theo chiều thẳng đứng của hoạt động hiện tại.

Tên	Mô tả
Tỷ lệ chiều dọc trung bình	Tỷ lệ dao động dọc trung bình theo chiều dài sải chân trong phiên hiện tại.
Cân bằng thời gian tiếp đất	Cân bằng thời gian tiếp đất bên trái/phải trong khi chạy.
Thời gian tiếp đất	Thời gian mỗi bước chân của bạn tiếp đất trong khi chạy, được tính bằng miligiây. Thời gian tiếp đất không được tính khi đi bộ.
Cân bằng thời gian tiếp đất của vòng	Mức cân bằng thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Thời gian tiếp đất của vòng	Thời gian tiếp đất trung bình của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân của vòng	Chiều dài sải chân trung bình của vòng hiện tại.
Độ bật người của vòng	Độ bật người trung bình của vòng hiện tại.
Tỷ lệ dao động dọc của vòng	Tỷ lệ trung bình dao động dọc trên chiều dài sải chân của vòng hiện tại.
Chiều dài sải chân	Chiều dài của sải chân từ bước chân này đến bước chân kế tiếp, được tính theo đơn vị mét.
Dao động dọc	Số lần bật lên khi bạn chạy. Chuyển động theo phương đứng của phần thân mình của bạn, được đo bằng centimet cho từng bước.
Tỷ lệ theo chiều dọc	Tỷ lệ giữa dao động dọc và chiều dài sải chân.

Dữ liệu tốc độ

Tên	Mô tả
Tốc độ di chuyển trung bình	Tốc độ di chuyển trung bình khi đang chuyển động của hoạt động hiện tại.
Tốc độ tổng quan trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại, bao gồm tốc độ khi di chuyển và khi dừng lại.
Tốc độ trung bình	Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý trung bình	Tốc độ hải lý trung bình của hoạt động hiện tại.
Tốc độ của vòng	Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.
Tốc độ vòng trước	Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ tối đa	Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý tối đa	Tốc độ tối đa tính theo hải lý của hoạt động hiện tại.
Tốc độ hải lý	Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.
Tốc độ	Tốc độ di chuyển hiện tại.

Tên	Mô tả
Biểu đồ tốc độ	Biểu đồ hiển thị tốc độ hiện tại của bạn.
Tốc độ dọc	Tốc độ lên dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Dữ liệu thể lực

Tên	Mô tả
Hiện hành	Thể lực còn lại hiện tại.
Khoảng cách còn lại	Khoảng cách thể lực hiện tại còn lại ở nỗ lực hiện tại.
Khả năng	Thể lực khả quan còn lại.
Thời gian còn lại	Thời gian thể lực hiện tại còn lại ở mức nỗ lực hiện tại.

Dữ liệu sải tay (khi bơi)

Tên	Mô tả
Khoảng cách trung bình mỗi sải tay	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách trung bình mỗi sải tay	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.
Số lần chèo trung bình	Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.
Số lần quạt tay trung bình theo chiều dài	Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.
Khoảng cách cho mỗi lần quạt tay	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được sau mỗi lần quạt tay chèo.
Tốc độ sải tay theo lượt	Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong lượt hiện tại.
Sải tay/Chiều dài	Số sải tay trung bình trên mỗi chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.
Kiểu sải tay của lượt	Kiểu sải tay hiện tại của lượt.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Bơi. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Khoảng cách mỗi sải tay của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Khoảng cách bơi được trung bình mỗi sải tay của vòng hiện tại.
Tốc độ sải tay của vòng	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Tốc độ sải tay của vòng	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) trong vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Bơi. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.
Sải tay của vòng	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của vòng hiện tại.

Tên	Mô tả
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Bơi. Quãng đường bơi được trung bình mỗi lần quạt tay trong vòng vừa hoàn thành.
Quãng đường mỗi lần quạt tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Bơi lội. Số sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Số sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Bơi lội. Tổng sải tay trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Sải tay vòng trước	Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng sải tay chèo trung bình mỗi phút (spm) của vòng vừa hoàn thành.
Tốc độ sải tay của chiều bơi trước	Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.
Sải tay theo chiều dài trước	Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.
Kiểu sải tay của chiều bơi trước	Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.
Tổ độ sải tay	Bơi. Số sải tay mỗi phút (spm).
Tổ độ sải tay	Thể thao chèo thuyền. Số sải tay mỗi phút (spm).
Sải tay	Bơi. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.
Sải tay	Thể thao chèo thuyền. Tổng số sải tay của hoạt động hiện tại.

Dữ liệu Swolf

Tên	Mô tả
Điểm Swolf trung bình	Điểm số swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm swolf của bạn được tính bằng tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (<i>Thuật ngữ về bơi lội, trang 6</i>). Khi bơi ở nguồn nước tự nhiên, 25 mét được dùng để tính điểm swolf của bạn.
Swolf theo lượt	Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.
Swolf vòng	Số điểm swolf của vòng hiện tại.
Swolf vòng trước	Điểm swolf của vòng vừa hoàn thành.
Swolf theo chiều dài trước	Điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Dữ liệu nhiệt độ

Tên	Mô tả
Tối đa 24 giờ	Nhiệt độ cao nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Tối thiểu 24 giờ	Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.
Nhiệt độ	Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Bạn có thể kết nối bộ cảm biến nhiệt độ với thiết bị của bạn để làm nguồn ổn định cung cấp dữ liệu nhiệt độ chính xác.

Dữ liệu hẹn giờ

Tên	Mô tả
Trung bình thời gian của vòng	Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.
Thời gian trôi qua	Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.
Thời gian theo lượt	Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.
Thời gian của vòng	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.
Thời gian vòng trước	Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.
Thời gian di chuyển	Tổng thời gian di chuyển của hoạt động hiện tại.
Thời gian đối với Multisport	Tổng thời gian cho tất cả các môn thể thao trong hoạt động multisport, bao gồm các hoạt động chuyển tiếp.
Tổng thời gian trước/sau	Tổng thời gian trước hoặc sau tốc độ mục tiêu.
Cài bộ hẹn giờ	Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.
Thời gian dừng	Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tạiThời gian dừng: Tổng thời gian dừng lại của hoạt động hiện tại.
Thời gian bơi	Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.
Bộ hẹn giờ	Thời gian hiện tại của bộ hẹn giờ đếm ngược.

Dữ liệu Bài luyện tập

Tên	Mô tả
Lặp lại	Số lần lặp lại còn lại của bài luyện tập.

Tên	Mô tả
Khoảng cách bước	Cự li đã di chuyển hiện tại trong suốt bước luyện tập.
Nhịp độ của bước	Nhịp độ hiện tại trong suốt bước luyện tập.
Tốc độ của bước	Tốc độ hiện tại trong suốt bước luyện tập.
Thời gian của bước	Thời gian đã trôi qua của bước luyện tập.

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 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
Giỏi	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
Khá	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
Giỏi	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Tốt	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Khá	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

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

Xếp hạng FTP

Các bảng này bao gồm các phân loại cho các số liệu ước tính về ngưỡng công suất hoạt động thể lực (functional threshold power, FTP) theo giới tính.

Nam	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 5,05
Giỏi	Từ 3,93 đến 5,04
Tốt	Từ 2,79 đến 3,92
Khá	Từ 2,23 đến 2,78
Không tập luyện	Nhỏ hơn 2,23

Nữ	Watt trên Kilôgam (W/kg)
Tuyệt vời	Lớn hơn hoặc bằng 4,30
Giỏi	Từ 3,33 đến 4,29
Tốt	Từ 2,36 đến 3,32
Khá	Từ 1,90 đến 2,35
Không tập luyện	Nhỏ hơn 1,90

Xếp hạng FTP dựa trên các nghiên cứu của Hunter Allen và Andrew Coggan, Giáo sư, Tập luyện và Đua với Thiết bị đo lực (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kích cỡ và chu vi bánh xe

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

Kích cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Bạn cũng có thể đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

